

Printemps

2020

LA GAZETTE DES AIDANTS

N°4

Des ressources pour
bien vivre le quotidien

SOMMAIRE

Editorial	2
Comment créer son espace ressourcement	3
Qualité de l'air intérieur	8
Le corps un outil pour agir au quotidien	10
En passant...	14
Instants Zen - Mudras	16
Sophrologie	19
Un temps pour soi	20
Arthérapie	21
Mandala posez vos couleurs	22
Du divertissement en Macédoine	23
Mots mêlés	23
Haïkus de circonstances et mots joueurs	24
Énigmes	25
Mots gigognes	26
Anecdote végétale	27
Les solution des énigmes	29
A savoir sur la gazette des aidants	30
Plumeau et Serpillière	31



Lydie BERTHELOT

Psychologue

Plateforme des Aidants du
Sud et de l'Ouest Charente

J'ai envie de débiter cet édito en vous souhaitant la bienvenue pour ce quatrième numéro de la Gazette des Aidants. Au fil des numéros, peut-être vous êtes-vous demandé comment cette Gazette avait vu le jour ? Et bien pour tout vous dire... tout est parti d'une idée lancée au début de cette période si particulière que nous traversons. Vous savez une de ces idées qui commencent par « Et si on... ». Je voulais seulement maintenir le lien avec vous, les aidants, durant cette période qui nous limite dans nos relations, qu'elles soient familiales ou amicales. Au départ, comme je vous le dis, je voulais juste maintenir le contact avec les personnes que nous accompagnons au sein de la Plateforme des Aidants, et mettre en forme quelques articles pour enrichir cette fameuse boîte à outils dont je ne cesse de parler, pour ceux qui ont l'habitude de m'entendre.

Et puis cette idée s'est transformée en une superbe gazette, oui j'ose le dire, cette Gazette est magnifique ! Et ce que je pensais être uniquement à destination des aidants de la Plateforme, s'est retrouvé être une Gazette diffusée à une échelle bien plus importante grâce à la mobilisation de nombreux partenaires du territoire. Je profite de l'espace qui m'est offert ici pour les remercier de leur participation, de leur investissement dans ce projet un peu fou...

Et vous, les Aidants, comment trouvez-vous cette Gazette ? J'espère que vous prenez plaisir à lire les articles que nous avons voulu accessibles et légers, que nos ouvertures sur des domaines peut-être inconnus vous ont inspirés et que nos divertissements en macédoine vous ont fait sourire. Sachez que si vous avez envie d'aborder certains thèmes, nous sommes à votre écoute pour faire en sorte que cette Gazette vous ressemble !

Pour terminer parlons un peu de ce quatrième numéro ! Dans cette édition, nous vous invitons à prendre l'air, à respirer pour réfléchir à votre aménagement... Pas de panique ! Nous ne partons pas pour de grands travaux ; seulement aménager vos postures pour vous préserver et aménager votre environnement pour vous sentir encore mieux chez vous.

Nous vous souhaitons, les rédacteurs et moi -même, une très bonne lecture !





Comment créer son espace de ressourcement à la maison ?

Être bien chez soi, être en harmonie avec l'esthétique ambiante, pouvoir s'ancrer dans un environnement partagé avec ses proches, se ressourcer des ondes positives du lieu, c'est bon pour le moral.

Romain Gary a dit « la vraie maison de l'amour est toujours une cachette ». Au sein de votre domicile je vous invite à réfléchir à la possibilité d'un endroit rien qu'à vous... un endroit propice à la détente où vous pratiquerez librement les activités que vous aimez.

Avant de définir, chez vous, cet endroit idéal, il importe de vous interroger sur ce que vous aimerez y faire.

Quelle(s) activité(s) vous procure(nt) du bien-être ?

Lire, écouter de la musique ou en jouer, dessiner, peindre ou... ne rien faire ? La réponse à ces questions vous permettra de définir ce dont vous aurez besoin pour bien les pratiquer : une table avec une chaise confortable, un fauteuil accueillant devant une fenêtre ou, tout simplement, un espace libre au sol où déployer un tapis pour vous adonner à des exercices de gym douce. Aurez-vous besoin de ranger vos affaires en lien avec vos activités ? Livres, feuilles, crayons, instruments, partitions, boîtes de jeux...

Un bureau pour écrire, peindre, pratiquer des loisirs créatifs dans un angle de votre pièce de vie. Choisissez une assise confortable adaptée à votre activité. Laissez libre cours à vos envies pour sa couleur et sa matière.



Le temps, le rythme et l'espace

Au cours de la journée, souhaitez-vous vous rendre dans votre espace de façon régulière, ou à chaque fois que vous en aurez l'opportunité ? Pouvez-vous vous isoler du reste de la maison, ou souhaitez-vous être présent physiquement aux yeux des autres habitants ? A ce stade de votre réflexion, les contours de votre espace idéal devrait mieux se dessiner . Ce sera peut-être une pièce fermée isolée, ou un espace précis dans une des pièces de vie de votre habitation.

Trouvez un carnet pour y porter vos observations et vos réflexions. Vous pouvez y coller, écrire, dessiner toutes les informations que vous jugerez utile à la préparation de votre projet. Ces informations peuvent-être de différentes natures : image de magazine, photo, dessin, morceaux de matière, tissus, fleurs...



L'ambiance ressourçante : celle qui vous convient

De quels objets voulez-vous vous entourer ?

- Les formes : elles peuvent être arrondies ou anguleuses.
- Les matières : bois, métal, pierre, céramique que vous retrouverez dans les objets et dans le mobilier.



Les tissus, coussins, plaids offrent une palette de touché et de couleur personnalisable. Vous pouvez faire varier leur taille, leur couleur, leur matière au gré des saisons et de vos envies.

Peut-être ne voudrez-vous aucune attraction visuelle, juste la vision du dehors ou, au contraire, aurez-vous envie de vous entourer d'objets, de souvenirs de famille, de vacances...



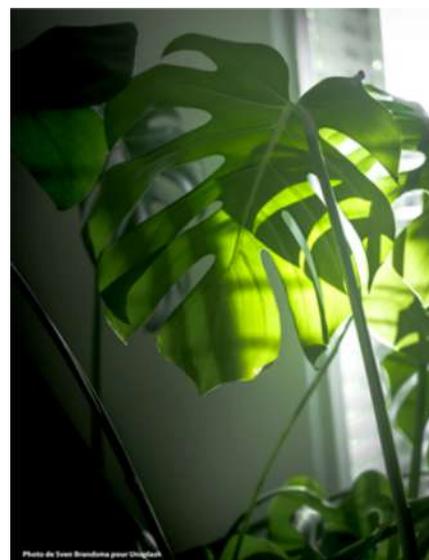
Vos souvenirs peuvent être des éléments de décoration que vous aurez pris soin de composer au mur, sur une étagère ou le meuble de votre choix.

La lumière naturelle, source naturelle de bien-être, il est ressourçant et apaisant de privilégier les sources de lumière naturelle, en vous installant près d'une fenêtre donnant sur un jardin ou sur le ciel. Si vous n'avez pas de vue sur un jardin, avoir des végétaux dans votre intérieur vous permettra de relâcher les tensions. Des études scientifiques ont prouvé qu'être exposé à de simples images de végétaux procure du bien-être.



La pièce est baignée de lumière grâce à ces fenêtres zénithales et latérales avec une large vue sur le jardin.

Les plantes d'intérieur, c'est le vivant qui s'invite à la maison. Elles peuvent avoir des formes, des couleurs, des aspects de surfaces différents



Afin de créer une ambiance douce et chaleureuse, propice à la détente, notamment à la tombée de la nuit, vous pourrez ajouter des points de lumière supplémentaires, en imaginant la lumière circulant dans la pièce.



Les guirlandes lumineuses ont le pouvoir de rendre les soirées festives...et pas seulement au moment des fêtes de fin d'année. Et si vous vous lanciez dans leur fabrication ? Rendez vous dans le Supplément réalisé par creedom.



5 minutes passées dans un fauteuil confortable près de la fenêtre, entouré de vos objets préférés, peuvent peut-être suffire à vous ressourcer

La couleur, sensibilité psychologique et culturelle

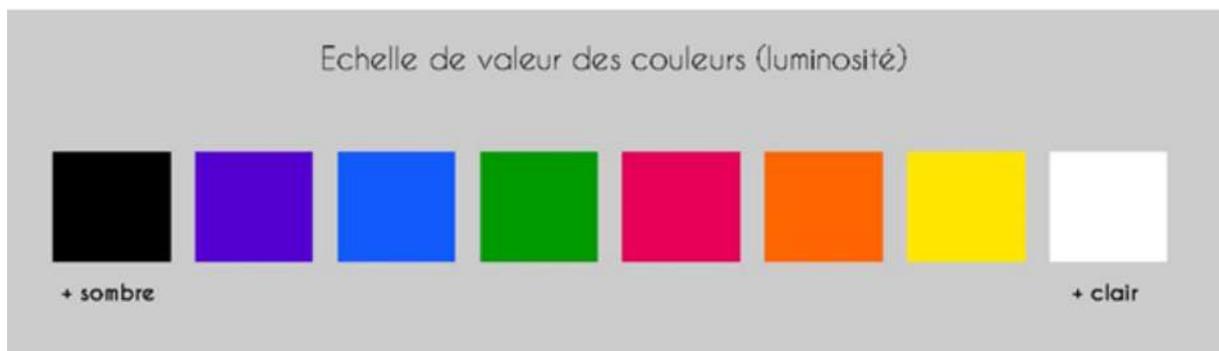
La couleur a plusieurs rôles à jouer dans un espace. Elle peut le corriger visuellement, le rendre plus grand ou plus petit. Elle a une signification culturelle qui peut évoluer au fil du temps. Elle a surtout une vraie influence psychologique sur vos émotions et votre ressenti.

Aurez-vous envie d'être stimulé ou apaisé dans votre espace?

Préférez-vous rester pleinement concentré sur votre pratique ou vagabonder dans vos rêveries?

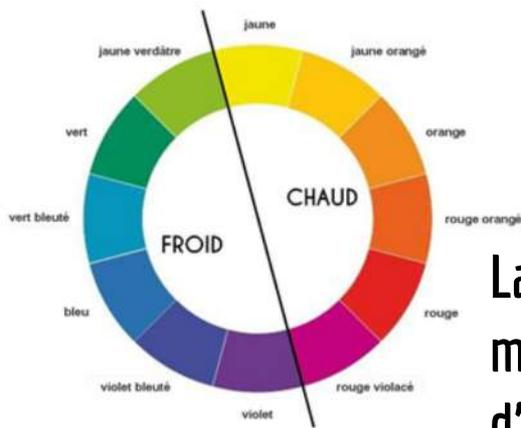
Explorons rapidement la palette des couleurs

•La couleur : vive, intense, pure. Elle peut être chaude ou froide, claire quand elle est mélangée à du blanc, foncée quand elle l'est à du noir.



Focus sur le Bleu,

Combien de nuances de bleu connaissez-vous ? EVA Heller, dans son livre « psychologie de la couleur » aux éditions Pyramyd, recense 111 nuances, du bleu ACIER au Bleu XENON. Le bleu est la couleur préférée de 46 % d'hommes et de 44% de femmes. C'est la couleur de la sympathie, de l'harmonie, de l'amitié et de la confiance. C'est la couleur de l'imagination en fond d'écran--il peut favoriser la créativité-, de la détente et de la contemplation. Le bleu est une couleur froide. Si vous envisagez de l'appliquer dans une pièce orientée au Nord, vous risquez de ressentir une sensation de froid. A contrario, la présence importante de rouge orangé dans une pièce peut donner la sensation de gagner 3 à 4 °C.



La couleur peut avoir une finition de surface : brillant, mat, satiné ou velours. Ces finitions permettent d'accentuer la sensation de la couleur dans l'espace.

Le **brillant** réfléchit la lumière et peut agrandir l'espace.

Le **satiné** donne un aspect soyeux qui met en valeur la lumière.

Le **velours** présente un aspect mat plus blanchi encore qui procure une impression de douceur comme son nom l'indique. Attention cependant, le velours est plus fragile et difficile à nettoyer.

Le **mat** absorbe la lumière. Il peut réduire l'espace et dissimuler les petits défauts d'un mur.

Une fois votre couleur préférée identifiée, vous pouvez vous rendre dans le magasin de bricolage de votre choix afin de comparer cette couleur dans ses différentes finitions et vous lancer. Si vous n'êtes pas tout à fait sûr de votre choix, demandez un petit échantillon sur une feuille de papier que vous placerez à l'endroit que vous avez choisi. Observez la couleur sous toutes les variations de lumière de la journée, pour être sûr que c'est bien celle-ci qui vous convient.

Vous l'aurez compris, définir son espace de ressourcement implique de se questionner. Les trucs et astuces de la décoration ne prendront un sens que si vous savez ce que vous voulez pour vous.



QUALITÉ DE L'AIR INTÉRIEUR

Nous passons 100% de notre temps à respirer. L'air de rien, ceci revient à inhaler 12 000 litres d'air par jour. Pour éviter maux de têtes, fatigue, irritations des muqueuses oculaires et respiratoires il faut changer d'air car plus de 80 % de notre temps se passe à l'intérieur (appartement, véhicule, lieu de travail, magasin...). Si l'air c'est pas toute la chanson, veillons à changer d'air

Quels sont les principaux polluants de l'air intérieur ?

L'air intérieur concentre dans des proportions variables des polluants de différentes natures :

Chimiques: Composés organiques volatils (COV) par exemple le formaldéhyde, un fixateur qu'on retrouve dans les meubles en lamellé-collé, dans les produits de bricolage...Gaz inorganiques : concentration de gaz carbonique dans les pièces qui ne sont pas aérées (confinement)

Physiques: Particules fines (fumées, bougies, gaz échappement...)Fibres minérales (isolation...)

Biologiques: Moisissures, pollens, poils et peaux mortes (allergènes), virus et bactéries



Air malin :

Depuis le 1er septembre 2013, tous les produits de construction et de décoration destinés à un usage intérieur doivent être munis d'une étiquette qui informe sur leur niveau d'émissions de composés organiques volatils totaux et de 10 substances individuelles.

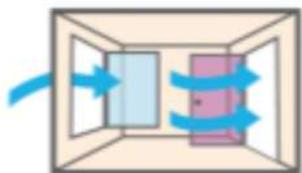
Les revêtements de sol sont concernés. Le niveau d'émission du produit est indiqué par 4 classes allant d'A+ (très faibles émissions) à C (fortes émissions).

Les labels sont nombreux.

On peut apprendre à reconnaître **L'ÉCOLABEL EUROPÉEN**. Il repose sur une approche globale qui prend en compte le cycle de vie du produit et ses performances techniques. Il présente l'intérêt de concerner une gamme très vaste de produits : papiers absorbants, papiers hygiéniques, papiers culinaires, amendements pour sols, matelas, peintures et vernis de décoration intérieure, articles chaussants, ordinateurs personnels, produits textiles, produits d'entretiens.

Comment améliorer la qualité de l'air intérieur ?

Pour améliorer la qualité de l'air intérieur le mieux c'est d'aérer, c'est-à-dire en toute saison de permettre à l'air extérieur de pénétrer à l'intérieur.



Aération Transversale:

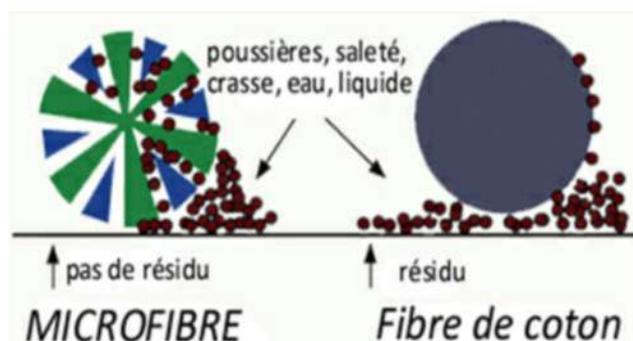
Toutes les portes et fenêtres sont ouvertes

Air de la pièce complètement renouvelé en 2 à 4 minutes

Les systèmes de VENTILATION (qui fonctionnent et qui sont entretenus) sont complémentaires de l'aération du logement et contribuent à améliorer la qualité de l'air intérieur.

Comment nettoyer son intérieur en préservant la qualité de l'air ?

Préférer la microfibre aux chiffons en coton



Utiliser un **aspirateur muni d'un filtre HEPA** : Le filtre HEPA est un dispositif permettant de « filtrer » l'air aspiré par un aspirateur avant qu'il ne soit rejeté dans une pièce et de retenir les différentes particules et allergènes comme les larves, le pollen, les moisissures.....(veiller à nettoyer régulièrement ce filtre et à le changer quand c'est nécessaire)

Limitier le nombre de produits ménagers, la dose de produit utilisée et la fréquence d'utilisation : (1 nettoyant multi-usage suffit). Pour désinfecter utiliser sans excès, en aérant : soit de la Javel diluée (1 dose pour 9 doses d'eau froide) sur des surfaces propres ; soit un produit désinfectant prêt à l'emploi (vérifier sur l'étiquette qu'il correspond à la norme EN 14476).

Eviter les produits parfumés, sous forme d'aérosol, les parfums d'ambiance (sous forme d'encens, bougies, papier à brûler...) et les huiles essentielles à diffuser. **Privilégier les produits simples** : vinaigre, bicarbonate, savon, citron...

Astuce : Le nettoyage à la vapeur (vérifier que l'appareil répond à la norme NFT72-110) peut constituer une excellente alternative à l'utilisation des produits chimiques elle dissout les graisses et nettoie en profondeur.

Les labels sont utiles ils donnent des repères d'achat



NF ENVIRONNEMENT Pour les produits avec un impact environnemental réduit. Limite certaines substances dangereuses pour la santé.

ECOCERT Label français informant le consommateur sur une composition plus précise du produit en listant les allergènes. Limitation des ingrédients de synthèse.



LE CORPS, UN OUTIL POUR AGIR AU QUOTIDIEN

Nous utilisons notre corps à chaque instant de la journée : pour les tâches quotidiennes (se laver, manger, faire la vaisselle, jardiner...), pour les loisirs et le travail, mais aussi lors des temps de repos. Nous sommes souvent peu attentifs à la façon dont nous utilisons notre corps, parce que nous nous concentrons plus sur notre tâche ou sur notre objectif que sur la façon dont nous réalisons l'activité ou parce qu'à l'inverse, la tâche est tellement automatique que nous pouvons penser à autre chose. Or, notre corps est notre « outil » le plus précieux. C'est pourquoi il est important de l'utiliser au mieux pour éviter ou limiter l'apparition de douleurs dans les articulations, dans le dos... En effet, comme tout bon « outil », s'en servir correctement permet bien souvent d'en prolonger l'utilisation !

S'observer agir et s'écouter



Le premier conseil est de s'auto-évaluer pendant l'action : « Comment je me positionne lorsque je porte des courses ou lorsque je fais la vaisselle ? Qu'est-ce que je ressens (gêne, essoufflement, douleur, confort...) et à quel moment ? » ...

L'idée est de prendre conscience de notre position, de nos mouvements et des sensations qui y sont associées pour comprendre quels gestes entraînent des gênes ou des douleurs et quels mouvements sont davantage confortables.

Ainsi, si j'ai mal au dos lorsque je jardine, il est peut-être nécessaire d'auto-évaluer, d'observer, d'écouter quels sont les gestes et les mouvements qui entraînent cette douleur, pour tenter de les faire différemment (moins vite, dans une autre position, moins longtemps, avec d'autres outils...) ou encore de les éviter. Cette démarche n'est pas forcément évidente, mais elle peut être riche d'enseignements.



Néanmoins, certains problèmes ou certains signaux se manifestent tardivement. Ainsi, les conseils suivants peuvent être appliqués au quotidien, même lorsqu'on ne ressent aucune gêne ou aucune douleur.



Porter des charges lourdes

Nous connaissons tous des personnes qui se sont « coincé le dos » en transportant un objet lourd (certains d'entre nous en ont d'ailleurs fait personnellement l'expérience). S'il est bien entendu conseillé d'éviter le port de charges lourdes, c'est bien souvent inapplicable, puisqu'on entreprend généralement ce type de tâche parce que c'est nécessaire. Lorsque nous devons porter ou transporter un ou des objets lourds (courses, colis, meuble, sac de terreau...), la première chose est d'anticiper et de préparer la technique que nous allons utiliser. Peut-être est-il possible de faire plusieurs tours, de se faire aider ou encore d'utiliser du matériel de transport (sac à dos, caddie, diable, chariot à roulette, planche à roulette pour pousser une jardinière lourde...). Lors du port d'un objet lourd, il est préférable d'utiliser l'ensemble de son corps (par exemple, fléchir les jambes, plutôt que basculer son tronc vers l'avant), mais aussi de porter la charge au plus près possible de son corps (voire de coller l'objet contre votre buste par exemple).



Faites l'expérience avec un pack de bouteilles d'eau : commencez par le porter à bout de bras par l'anse du pack. Ensuite, portez-le collé contre votre buste (en fléchissant au maximum les jambes pour le lever du sol !). Vous aurez l'impression que le pack est plus léger dans la deuxième position !

Conseils pour la vie quotidienne

Il existe de nombreuses autres situations quotidiennes, qui peuvent « abîmer » notre corps.

Lors des temps d'activités et de repos, variez les positions (par exemple, lorsque vous regardez longtemps la télévision, lorsque vous repassez). Nous le faisons souvent intuitivement, parce notre corps nous indique une gêne mais l'idéal serait d'anticiper ce signal.

De même, lorsque vous lisez, par exemple, les torsions et courbures prolongées peuvent entraîner un inconfort, des douleurs voire des problèmes articulaires à plus long terme. Il est donc important de limiter les courbures ou torsions prolongées, et de rester aligné.

Comment êtes-vous installés lorsque vous regardez la télévision ou lorsque vous lisez ?



Lorsque vous devez réaliser des gestes répétitifs (éplucher des légumes, désherber à la main, passer la serpillère, repasser...), limitez dans la mesure du possible la durée de réalisation de ces gestes répétitifs. Lorsqu'ils ne peuvent être limités dans le temps, essayez de varier les mouvements, les positions choisies et de prévoir des pauses, ou mieux des périodes – mêmes courtes – de vrai repos, voire d'étirements.

La notion de variété peut s'appliquer à l'ensemble des activités réalisées au cours de la journée ou de la semaine. Il s'agit de tenter de trouver un juste équilibre entre les activités physiques, les temps de repos, les tâches ménagères ou familiales obligatoires, les activités qui vous plaisent, le travail, etc. Cet équilibre entre les activités permet de mobiliser l'ensemble du corps de façon différente et va limiter les risques liés aux gestes répétitifs.

Prévoir de désherber une heure par jour pendant une semaine plutôt qu'une demi-journée entière permet par exemple de varier les activités de la journée et de la semaine.



Bien aménager l'espace dans lequel vous réalisez l'activité est primordial pour les tâches habituelles, comme pour celles qui le sont moins (passer l'aspirateur dans la voiture, nettoyer les vitres, couper du bois...) Il s'agit là autant d'anticiper la réalisation de ces activités, de préparer les objets nécessaires et d'aménager l'espace d'intervention.

Par exemple, si vous devez passer l'aspirateur dans la voiture, déplacez celle-ci pour avoir suffisamment de place pour ouvrir les portières. Prévoir la bonne rallonge et les bons accessoires pour l'aspirateur permet de limiter les positions inconfortables (qui restent cependant inévitables pour cette activité !).



Dans cet article, l'accent a volontairement été mis sur l'utilisation du corps dans les activités, mais il est clair qu'en agissant nous mobilisons aussi nos facultés mentales, nos émotions, nos habitudes, nos centres d'intérêts, nos valeurs... qui sont influencés à chaque instant par nos vies personnelles, sociales, familiales et professionnelles. C'est pourquoi, les conseils formulés ici peuvent être plus ou moins faciles à appliquer selon les moments. Nous vous invitons à les considérer comme des points de repère plutôt que comme des règles. Une dernière chose : si vous souffrez de douleurs, d'une problématique ou d'une pathologie en particulier, il reste indispensable de demander conseil à un médecin, qui pourra vous orienter vers un kinésithérapeute ou un ergothérapeute !





En passant...

Christian du Mottay, formateur en psychologie de la relation, écrivain et aidant

Je n'avais que très peu pratiqué le ski, et jamais pris de leçon. L'ami que j'avais été retrouver habitait à la montagne. Dès le lendemain de mon arrivée, il m'a proposé d'aller enchaîner quelques descentes. Comme je lui rappelais ma très relative compétence dans ce sport – alors que lui y excellait – il m'a dit de ne pas m'inquiéter, que tout se passerait bien. En réalité, il n'avait pas mesuré l'extrême maigreur de mon talent en la matière et m'a entraîné d'emblée en haut d'un « mur », une de ces pistes si raides et si fortement bosselées qu'elles exigent une grande maîtrise pour s'en sortir sans être transformé en hématome géant ou en paquet d'os brisés.

Trop confiant dans ma capacité à le suivre, il s'est élancé sans m'attendre, avec aisance et un plaisir manifeste. Moi, je restais tétanisé au sommet, si crispé que je m'affolais dès que « ça » commençait à glisser et préférais me laisser tomber à chaque virage.

À mi pente, il s'est retourné. Comprenant que je ne m'en tirerais pas, il m'a crié : « Chante ! Fort ! Que je t'entende. Et ne te trompe pas dans les paroles ! »

Figé au point de ne plus oser un seul geste, je n'étais pas en état d'évaluer la pertinence de son conseil. Alors, au point où j'en étais...

Allez savoir pourquoi, c'est la chanson d'Aznavour « Hier encore, j'avais 20 ans » qui m'est venue, moi qui ne les avais pas depuis bien longtemps. Je l'ai entonnée aussi vigoureusement que j'ai pu, en me concentrant pour en retrouver toutes les paroles.

« Maintenant, ne t'arrête ni de chanter ni de te laisser glisser », m'a-t-il lancé.

Et j'ai assisté, incrédule, à ce dont mon corps était capable si je le laissais faire.





Toute occupée à retrouver les mots de la chanson, ma pensée avait cessé de tenter de prévoir comment aborder telle bosse, négocier tel virage, en somme de savoir à la place de mes bras, de mes jambes. Tout seuls, ils se débrouillaient très bien.

Je suis arrivé en bas stupéfait de ce que je venais d'accomplir et plein de reconnaissance pour mon ami.

En me remémorant l'épisode, dans la soirée, j'ai entrevu le barrage qu'il avait fait sauter, et comment celui-ci s'était érigé. En voulant m'apprendre les « bonnes » manières, mes parents m'avaient répété, année après année, « tiens-toi bien ». Moi, j'avais entendu « tiens-toi » et compris « retiens-toi ». Physiquement, je me contrôlais en permanence. Mes gestes et mes postures, je les puisais dans le grand catalogue de « ce qui se fait ». Et, doutant des aptitudes de mon corps, je ne me hasardais dans aucun sport. Par chance, le formatage n'avait ni atteint ni éteint ma nature profonde qui s'exprimait bien plus spontanément par la parole.

Cette première expérience m'a enhardi. J'ai de plus en plus laissé mon corps prendre des initiatives et constaté que, en plus du plaisir que cela m'apportait, personne ne s'en plaignait, bien au contraire. Depuis, ma pensée continue à prendre en compte ce qu'on appelle « la réalité » mais sans chercher à régenter mes comportements qui, pour une part grandissante, s'inventent au fur et à mesure. Aujourd'hui que les années s'accumulent, et bien que la souplesse de certaines jointures se restreigne, j'observe avec étonnement et une certaine admiration comment mon corps « y arrive » malgré tout. Cette anecdote m'est revenue il y a peu, alors que je tentais d'aider ma femme à accomplir une tâche dont je pensais que la maladie qui réduit son autonomie l'empêchait de se tirer toute seule. Ce souvenir m'a conduit à me demander si je ne doutais pas des capacités de son corps comme j'avais douté de celles du mien. Et si je ne devais pas, là encore, cesser d'essayer de savoir à sa place, au moins chaque fois que la situation le permettait.

INSTANT ZEN : Mudras



Les mudras font partie de la pratique du Yoga. Ce terme sanskrit est souvent traduit par « sceaux », « gestes », « signes » ou encore « attitudes » qui canalisent l'énergie. Elles nous permettent d'expérimenter et d'observer des états d'être spécifiques. Elles sont accomplies pour sceller une intention, une symbolique qui s'ancre dans le corps et dans l'esprit.

Les gestes font partie du langage non-verbal, le plus souvent inconscient. Le langage du corps donne des informations sur l'état intérieur, émotionnel notamment. Nous avons tous pu observer chez les autres, le corps prendre des attitudes différentes en fonction de l'état émotionnel de la personne. Les poings serrés renseignent sur la colère, les sourcils qui montent sur la surprise, les bras croisés devant la poitrine sur l'attitude défensive...

En Yoga, certaines postures sont des mudras, c'est-à-dire que tout le corps est engagé dans le geste. Ici nous parlerons des « hasta mudras » : les gestes des mains. Les mains nous « parlent ». Elles sont le reflet de nos pensées et de nos émotions. Elles peuvent reconforter, soigner... Et ceci parce qu'elles sont en relation directe avec les énergies de notre corps et de l'univers tout entier.

Les mains sont de puissants transmetteurs d'énergies car elles assurent un grand nombre de correspondances nerveuses dans le corps.

Les mudras sont intéressantes pour exprimer des qualités subtiles, elles agissent telle une onde de forme. Ainsi tout le corps qui expérimente la mudra incarne cette onde de forme. Chaque mudra établit une circulation d'énergie spécifique avec pour objectif commun la mise en relation avec l'Univers. Prendre une mudra permet d'ôter les blocages et d'inviter la paix, l'amour, la joie.

Il existe une multitude de mudras. Nous vous en avons sélectionné cinq. Toutes sont des mudras qui s'exécutent de la même façon avec la main droite et la main gauche.

Prana Mudra ou « le geste glorieux »



Exécution du geste : joindre le bout de l'auriculaire et celui de l'annulaire avec le bout du pouce et garder les deux autres doigts (index et majeur) droits.

Effets positifs : Augmente la vitalité

Dhyana Mudra, le geste de la méditation et de la paix



Exécution du geste : placer la main gauche au niveau du ventre, la paume tournée vers le haut et déposer le dos de la main droite dans la paume de la main gauche. Unir les bouts des pouces.

Effets positifs : apaise le système nerveux, favorise la contemplation et l'état méditatif. Facilite la respiration naturelle.

Vayu mudra : le geste de l'air



Exécution du geste : Porter la pointe de l'index à la base du pouce, celui-ci recouvrant l'index. Les trois autres doigts restent droits et relâchés.

Effets positifs : soulage le corps physique, amène une sensation d'ouverture, de liberté.

Jnana Mudra : geste de sagesse



Exécution du geste : joindre le bout de l'index avec le bout du pouce. Les autres doigts sont droits et relâchés.

Effets positifs : évoque une sensation de légèreté, calme le mental, facilite la respiration

Mushti mudra : le geste du poing fermé



Exécution du geste : Placer la pointe du pouce à la base de l'annulaire. Ensuite, refermer les quatre autres doigts sur le pouce.

Effets positifs : centrage, réduit la nervosité, apaise le mental, réduit la fatigue et renforce la vitalité

En position assise (quelle qu'elle soit) vous pouvez essayer ces différentes mudras et observer votre ressenti sans vous attarder sur les effets positifs qui sont donnés ici à titre d'information.

Que se passe-t-il quand je prends le geste ?

Puis-je, sans attendre quoi que ce soit, observer une modification de mon état d'être ?

Il est essentiel de vous fier à votre ressenti : généralement, on ressent si la mudra nous apporte quelque chose de bon.

Choisissez-en une, celle qui résonne le mieux chez vous, et gardez la pendant un minimum de 21 jours (et sans maximum), en la pratiquant tous les jours, au moins 5 minutes.

Si vous sentez qu'il y en a deux parmi les cinq proposées qui vous font du bien, alors vous pouvez les enchaîner en conservant la durée de 5 minutes par geste. Il convient d'établir une routine et de ne pas changer de mudra tous les jours pour en ressentir les bienfaits.



INSTANT ZEN

Sophrologie

Le balancement

En position debout, je vais balancer mes bras et tout mon corps d'un côté et de l'autre, comme une poupée de chiffon, sans retenue, toutes les articulations doivent être mobilisées, les chevilles, les genoux, les hanches, la colonne vertébrale en partant des lombaires basses puis ensuite les dorsales au milieu du dos, puis les cervicales jusqu'à l'atlas la dernière vertèbre cervicale. Puis les épaules les coudes les poignets, les doigts et enfin la boîte crânienne. Je me concentre sur l'ossature, j'essaie de sentir chacune des articulations ! Et je me laisse aller tranquillement dans ce mouvement doux et agréable. Puis une fois arrivé au sommet de la tête, je prends 3 vastes inspirations pour oxygéner en premier les zones que je viens de stimuler, pour les détendre.

Pourquoi cet exercice ? Stimuler ses articulations détend et stimule les défenses immunitaires, déstresse, désangoisse et défatigue !



INSTANT ZEN : Un temps pour soi



BULLE DE SERENITE

Imaginez entrer dans une bulle jusqu'à ce que vous ayez la sensation d'être complètement protégé ! Vous allez vous isoler du monde extérieur pendant cinq minutes tout en restant chez vous et mobiliser des ressources que vous ignoriez... !

DÉROULÉ

Installez-vous debout, les pieds parallèles dans le prolongement du bassin. Fermez les yeux et prenez un temps pour vous connecter à vos sensations physiques, examinez mentalement les différentes parties de votre corps. Tournez le buste de droite à gauche doucement, laissez votre tête et vos bras suivre le mouvement.

Imaginez dessiner le contour d'une bulle autour de vous.

Arrêtez les mouvements, laissez vos bras le long du corps et percevez mentalement l'espace qui vous entoure.

Levez ensuite vos bras à la verticale et doucement, à votre rythme, effectuez de grands cercles avec vos bras, comme-si vous dessiniez une sphère autour de vous, votre bulle...

Lorsque vous le sentez, arrêtez les mouvements, respirez tranquillement et prenez conscience de cette bulle. Elle vous englobe, vous protège.

CONSEILS

Prenez bien le temps de vous représenter la bulle en détail. Donnez-lui une couleur, imaginez une ambiance.

Laissez-vous aller à percevoir la protection de cette bulle imaginaire et à accueillir le calme qui vous envahit.





INSTANT ZEN :

Arthérapie

Jeu du texte du hasard

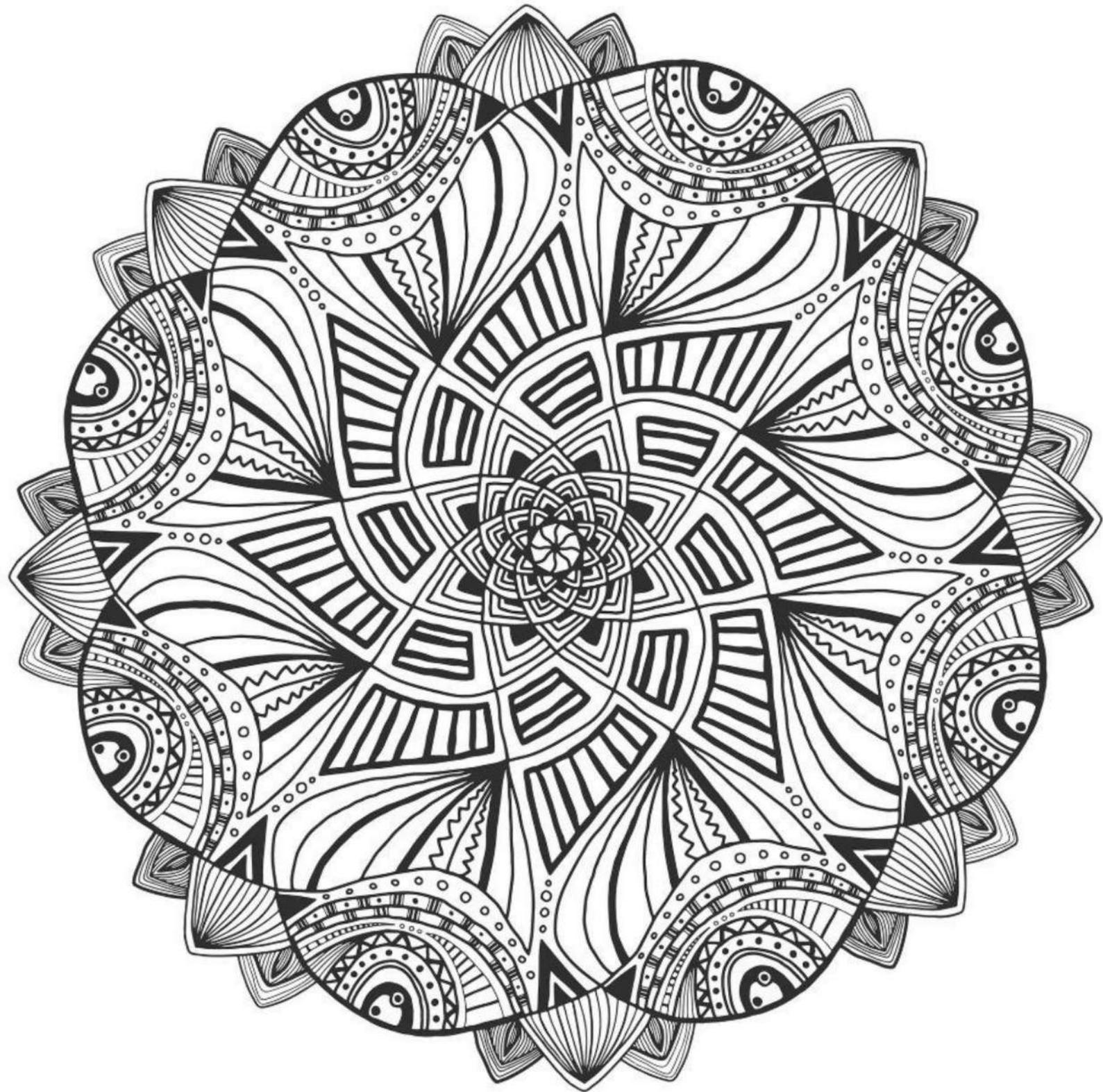
Seul(e) ou à deux, à l'aide d'un dé à jouer, lancer 6 fois le dé : le premier chiffre sorti du tirage correspondra au chiffre de la première colonne, le 2ème à la deuxième colonne etc... Avec l'ensemble des mots recueillis, imaginez un texte comique.

	A	B	C	D	E	F
	SUJET	VERBE	COMPLEMENT	LIEU	TEMPS	ADVERBE
1	une désagréable voisine	attraper	du café	près de la rivière	hier	lentement
2	la mère Michel	dormir	une recette ratée	sous une pierre bancale	demain	agréable
3	un homme bien sous tout rapports	rêver	une soupe insipide	à côté de la maison	autrefois	en haut
4	le chat de Maurice	voler	le chien de ma soeur	dans une armoire normande	il était une fois	vraiment
5	une crevette avariée	tenir	le mari de ma cousine	chez une coiffeuse mal lunée	avant	comme
6	une castafiore enrouée	prendre	le sac percé	dans un champ de coquelicots	cet été	tellement

Exemple : avec le dé, j'ai obtenu les chiffres : 1-3-3-5-1-4

Hier, après avoir pourtant longtemps rêvé d'une nouvelle coupe de cheveux, suite au confinement, je suis allée chez une coiffeuse mal lunée. Elle m'a raconté avoir mal au ventre à cause de sa désagréable voisine qui lui a pourtant offert une soupe qu'elle a jugé insipide : vraiment, elle ne manque pas de culot !

INSTANTS ZEN : Mandala, posez
vos couleurs !





DU DIVERTISSEMENT

En Macédoine

Pour se cultiver, s'amuser, se divertir

Mots mêlés

Chez SOI

J	F	M	O	U	V	E	M	E	N	T	S	U	X
A	W	M	A	C	T	I	V	I	T	É	S	J	Y
F	P	A	N	T	I	C	I	P	E	R	J	M	A
V	C	T	E	O	M	T	E	X	T	U	R	E	M
P	O	I	A	M	É	N	A	G	E	M	E	N	T
O	U	E	O	B	E	R	G	O	N	O	M	I	E
S	L	R	U	V	V	E	P	P	Y	J	K	V	L
I	E	E	T	G	E	S	T	E	C	B	S	P	M
T	U	M	I	P	M	S	R	V	X	S	J	P	B
I	R	U	L	B	K	O	B	A	É	R	E	R	P
O	G	B	Q	W	C	U	J	P	A	U	S	E	Y
N	P	R	É	P	A	R	E	R	W	O	N	M	A
S	Z	M	U	X	U	C	J	O	Y	N	N	G	L
E	T	Z	J	T	J	E	E	H	A	I	D	E	R

www.educol.net

- | | |
|-------------|------------|
| ACTIVITÉS | AIDER |
| AMÉNAGEMENT | ANTICIPER |
| AÉRER | COULEUR |
| ERGONOMIE | GESTE |
| MATIERE | MOUVEMENTS |
| OUTIL | PAUSE |
| POSITIONS | PRÉPARER |
| RESSOURCE | TEXTURE |



Haïkus de circonstances et mots joueurs

Textures et couleurs

Un endroit qui me ressemble

Être bien chez soi

S'étouffer dans l'œuf

Bulle de formaldéhyde

Briser la coquille

Corps de plomb qui grince

Y penser, se réaxer

Mouvements légers

Je me suis découvert des talents de magicienne.

Oui « **J'AI FAIT DISPARAITRE UNE BOITE DE CHOCOLAT** »

Après évidemment les choses se sont compliquées

« **AURIEZ-VOUS UNE CREME AMINCISSANTE A ME CONSEILLER ? LA CREME PATISSIERE NE FONCTIONNE PAS !** »

Il faut se rendre à l'évidence : "**LA GOURMANDISE EST UNE SOURCE INEPUISABLE DE BONHEUR, AUSSI NE NOUS PRIVONS PAS**" nous conseille Pierre HERME (meilleur pâtissier du monde en 2016) faisons lui confiance et partageons la « to do list » sans modération et sans risque d'indigestion.

A FAIRE TOUS LES JOURS

- SOURIRE
- PROFITER DU SOLEIL
- DIRE MERCI
- NE PAS JUGER
- FAIRE DES COMPLIMENTS
- AIDER QUELQU'UN
- DIRE JE T'AIME
- ÊTRE HEUREUX.



ÉNIGMES

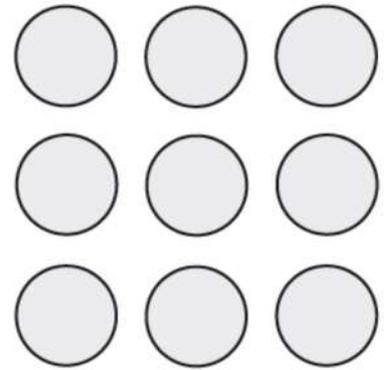
On me trouve au début de la nuit et à la fin du matin et j'apparais deux fois dans l'année.

Qui suis-je?

Suite de lettres logique à compléter:

U D T Q C S

Quelle lettre ensuite ?



Relier les 9 points à l'aide de 4 droites, sans jamais lever le crayon ni repasser sur un point !

Salade de lettres

Dans les mots ci-contre deux lettres ont été inversées avec deux autres. Remettez-les dans l'ordre de façon à obtenir des mots qui ont du sens.

Exemple : CARSE-BOUS donne BASSE-COUR

CHOSSU-MAECHES

FOFTRE-CORF

MURTE-PLOPE

CÂN-à-L'OQE

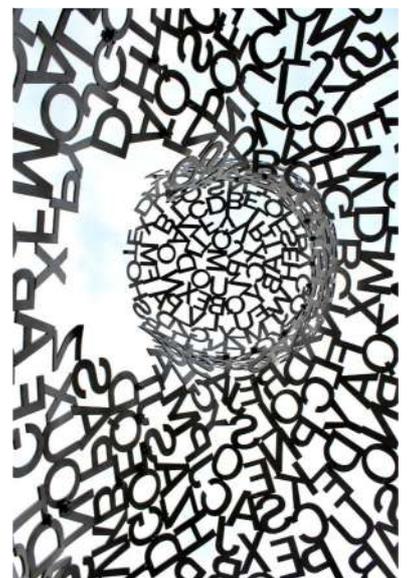
RAUR-PAHLEUT

NOéNEAU-VU

PAF-OU-TEU

GOURE-ROGGE

PU-NA-VIEDS





Mots-gigognes

Un mot-gigogne, ou mot-valise, est formé par la contraction de deux mots préexistants qui restent à peu près reconnaissables dans le nouveau mot.

Certains sont devenus banals, tels adonaissant (enfant-adolescent), adulescent (adulte+adolescent) ou motel (motor+hotel), et quelques-uns sont si bien entrés dans notre vocabulaire qu'on ne perçoit plus ceux qui leur ont donné naissance, comme informatique (information+automatique).

Cette création devient encore plus savoureuse quand la définition qui en est donnée ouvre sur des horizons inenvisagés.

En voici quelques-uns, choisis dans l'univers de la santé :

Tirés de « Le pornithorinque est un salopare » d'Alain Créange :

ANTIQUAPÉ : Individu qui, s'étant trouvé littéralement écrasé sous le poids d'un passé prestigieux, en subit les conséquences sous la forme d'une déficience physique ou intellectuelle.

APNÉSIQUE : Qui perd la mémoire dès qu'il arrête de respirer.

HÉPATATITE : Maladie du foie causée par un excès de bavardages.

OSTÉOPOTOROSE. Fragilité des os que l'on tente de dissimuler, mais dont le secret finira tôt ou tard par être percé.

Et, pour sourire de termes parfois trop présents dans notre quotidien :

EHPADICI : Qualificatif désignant le proche d'un résident qui rentre chez lui après la visite.

AIDENTIFRICE : Personne contribuant à débusquer le tube qui s'était malicieusement caché pour se soustraire à la ponction d'un peu de sa pâte.

ALZHEIMERVEILLE : Mot original et idéalement expressif créé par une personne qui peine à se rappeler celui qu'on emploie ordinairement dans la circonstance.

À présent, à vous d'en créer quelques-uns.

.....

ANECDOTE VÉGÉTALE : LA BARDANE



Dénominations populaires : Herbe aux teigneux ; Glouteron ; La plante à venin ; Bouillon noir ; Chou d'âne ; Oreille de géant.

La bardane, qu'il s'agisse de « la grande » (aux pétioles pleins) ou de « la petite » (aux pétioles creux) est une grande joie du jardin, bien qu'une fois installée, elle soit envahissante au point qu'il devient presque impossible de s'en débarrasser... Alors, autant apprendre à l'apprécier !

En effet, cette plante aux larges feuilles bien douces au toucher (vert foncé sur le dessus, presque vert-clair-blanc sur le dessous), produit de petits fruits à crochets qui s'accrochent partout, faisant de nos chiens, chats, ou de nos vêtements, les principaux vecteurs de sa reproduction massive... à grande échelle.

De la bardane, est née le velcro (le scratch) bien que le chardon ait aussi pu être une source d'inspiration. On dit d'elle qu'elle est le couteau suisse du jardin : les enfants font des dinettes improvisées avec ses feuilles et des fléchettes avec ses fruits.

La bardane était un légume courant au Moyen-âge. De la même famille que l'artichaut, elle en a le goût. Quelques jeunes tiges souples (pour éviter l'amertume), récoltées au printemps, coupées en tronçons, revenues dans un peu de beurre à la poêle, avec un oignon ou une échalote, en omelette, en gratin, en œuf-cocotte et « hop », le tour est joué. Mais reste que la partie la plus goûteuse de la Bardane est la racine... fort prisée en Asie (sous le nom de « gobo »). Encore faut-il consommer la racine de la première année de vie de la plante car cette biennale (elle réalise son cycle de vie sur deux ans) n'a plus d'intérêt culinaire lorsqu'elle développe ses fleurs puis ses fruits.

En floraison, la bardane peut se hausser à hauteur d'homme. Ses feuilles font des pansements sauvages magnifiques... mais aussi un papier toilette naturel de choix !

Les bardanes sont connues depuis très longtemps dans le traitement des ulcères (en onguent). Son suc¹ est reconnu comme un puissant anti-venin et on lui attribue des propriétés dépuratives. Traditionnellement utilisée contre la teigne, la bardane est recommandée pour la peau qu'elle apaise doucement.

¹Pierre Lieutaghi, « Le livre des bonnes herbes », Actes Sud, 1996.



Il se raconte, dans certains coins de campagne, que « là où la bardane pousse, l'eau passe ». Alors un petit « merci d'nous l'indiquer » quand vous passez juste à côté

Plus une minute à perdre ! La bardane est intéressante à tous points de vue : pour ses propriétés cosmétique et comme légume. A chacun d'en choisir l'usage, à tous de la protéger au jardin et de l'y laisser s'y installer.

En préparation culinaire :

Tiges et/ou racines doivent être pelées (comme la rhubarbe) et tronçonnées avant d'être préparées. Vous pouvez la cuire en deux fois (un peu à l'eau pour la débarrasser de son amertume, puis revenue à la poêle). Pour renforcer sa saveur, on peut rajouter en fin de cuisson un jus d'orange ou de citron et un peu de beurre, c'est excellent..

En pommade apaisante :

préparer un macérat huileux¹ avec de la racine et et/ou des feuilles fraîches. Stabiliser en mélangeant à quelques grammes de cire d'abeille (environ 5 grammes pour 100 ml de macérat huileux). On obtient une pommade qu'on peut enrichir pour renforcer son caractère apaisant d'un peu de macérât huileux de plantain .



¹Les macérats huileux, également appelés macérations huileuses ou huiles infusées sont simples à préparer, ils s'obtiennent en faisant infuser des plantes ou des parties de végétaux dans une huile végétale fine pour en extraire les principes actifs liposolubles.

Bonne découverte !

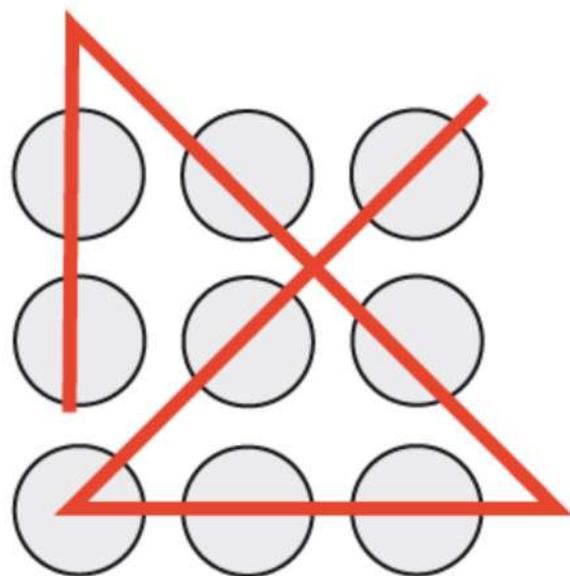


LES SOLUTIONS des énigmes

On me trouve : Je suis la lettre **N**

Suite de lettres Logique à compléter: ce sera la lettre **S** pour
Sept! en effet:
Un Deux Trois Quatre Cinq Six

Relier les 9 points à l'aide de 4
droites, sans jamais lever le crayon.



SALADE DE LETTRES

CHOSSU-MAECHES : CHASSE MOUCHES

FOFTRE-CORF : COFFRE FORT

MURTE-PLOPE : PORTE PLUME

CÂN-À-L'OQE : COQ À L'ÂNE

RAUR-PAHLEUT : HAUT PARLEUR

NOÉNEAU-VU : NOUVEAU NÉ

PAF-OU-TEU : POT AU FEU

GOURE-ROGGE : ROUGE GORGE

PU-NA-VIEDS : VA NU PIEDS

A SAVOIR SUR

LA GAZETTE des Aidants

Comment créer son espace de ressourcement à la maison ? a été composé par Magalie Halley – www.aimotif.fr

L'article sur *la qualité de l'air intérieur* a été rédigé à partir de données compilées par la Mutualité Française Centre Val de Loire

Le corps un outils du quotidien à été rédigé par Gladys Mignet, ergothérapeute coordonnatrice de l'équipe mobile de réadaptation (16)

Les mudras vous sont présentées par Julie Beis <https://www.julie-beis.fr/>

L'exercice d'art thérapie vous est proposé par Mélanie Baugard, Art-thérapeute.

Le supplément a été réalisé et vous est offert par Claire de www.creadom.com

Les Mots gigognes : pour en découvrir beaucoup d'autres, visitez le site de cet auteur : http://alain.crehange.pagesperso-orange.fr/frmotval_o.htm

L'anecdote végétale a été rédigée par Fanny Thomas - Arise'up

Les mots qui jouent : ont été sélectionnés par Christian du Mottay et Catherine Goursaud

Le Mandala : nous est offert par Just Color - www.justcolor.net : Coloriages anti-stress et Mandalas adaptés aux enfants et aux adultes

Plumeau et Serpillère : ont été créés par Adrien Waszak



Le numéro 4 de la Gazette des aidants vous est proposé par la Plateforme des aidants du Sud et de l'Ouest Charente avec le soutien de la Mutualité Française -Charente et Nouvelle-Aquitaine, de l'UDAF de la Charente, de Christian du Mottay, de l'UNA 16-86 et des Hôpitaux de Grand Cognac.

Elle s'inscrit dans une dynamique partenariale pour le soutien des aidants.

La « Gazette des Aidants » est à partager sans modération avec vos proches et ceux qui vous sont chers.

La Plateforme des Aidants attend vos retours...

Bonne lecture ! Plateforme des Aidants du Sud et de l'Ouest Charente
plateforme.des.aidants@ch-chateauneuf.fr

Coordonnées: tel: 05 45 70 84 65

