

le trégor

letrregor@publhebdo.fr

actu.fr

L'hebdo du Pays de Lannion, fondé par Christian Anger et Darig Mauger
1,60€ - Tél. 02 96 46 67 67 - Fax. 02 96 46 53 00
N° 1884 - Du jeudi 6 au mercredi 12 février 2020



Autour de Tréguier

■ PENVÉNAN

ATHLÉTISME

Anne-Lise Le Quéré
ambassadrice de l'ACPenvenan

Lire en pages sports

EHPAD. Sophrologie pour les résidents et personnels



Exercice de respiration avec le groupe des résidents : « On cueille le fruit dans l'arbre et on le ramène à soi ».

Au foyer logements de Penvenan, résidents et personnels ont eu la possibilité de participer à un cycle de six semaines, à raison de trois quarts d'heure par semaine, pour découvrir et pratiquer la sophrologie. Cette technique psychocorporelle vise à « développer la conscience de soi, des attitudes positives, à réduire le stress et s'appuie notamment sur des techniques de respiration, de décontraction musculaire, de visualisation et projection positive », explique la sophrologue Corinne Vermillard.

Découverte

Le chef d'établissement, Mickaël Meunier est soucieux de proposer un atelier de relaxation et détente aux résidents. Il a saisi la proposition d'intervention de Corinne Vermillard pour ouvrir la découverte de cette pratique aux membres de son personnel intéressés. « L'amélioration de la qualité de vie au travail a motivé cette proposition aux personnels, quels que soient les postes, et après en avoir expliqué la teneur, une vingtaine de salariés a souhaité participer à ce cycle. » La pratique de la sophrologie favorise

kets ce qui a une incidence positive dans la relation professionnelle ».

Entre la résidente qui arrive trop tôt, impatiente, pour sa séance et qui est catastrophée de trouver portes closes pendant le déroulement de la séance réservée aux personnels ou encore les témoignages spontanés délivrés par divers membres du personnel... les témoignages sont scrutés. « La séance de sophrologie est une parenthèse de bien-être et m'offre le plein d'énergie. »

Renouveler l'expérience

Dans les séances, chacun va tranquillement à son rythme, s'approprie les techniques qui lui conviennent pour les réinvestir. Mickaël Meunier est bien conscient qu'il faut du temps pour asseoir cette pratique et a déjà proposé à Corinne Vermillard de continuer à intervenir, une fois tous les deux mois, avec chacun des groupes.

L'expérience de Penvenan sera peut-être reconduite dans d'autres établissements puisque le projet, restructuré avec Corinne Vermillard à partir des évaluations, a été proposé par