

# GUÉNANGE

## Prévenir le stress chez les séniors

- VU 45 FOIS
- LE 29/12/2017 À 05:00



Photo HD Sourire et convivialité étaient de mise lors de ces séances. Photo RL

Dans le cadre de la préservation de l'autonomie, l'amélioration de la qualité de vie des personnes retraitées, le renforcement du lien social afin d'entretenir le capital santé des personnes âgées, le centre social Louise-Michel, en liaison avec le conseil départemental, la Carsat et l'association interrégimes Label Vie, a organisé trois séances de détection et de traitement de la dépression et du stress. Animées par Muriel Labaune, psychothérapeute, les trois séances ont été suivies avec beaucoup de satisfaction par une dizaine de personnes. Pour débiter, l'animatrice leur a fait découvrir ce que l'on nomme stress, mécanisme obscur et fourre-tout pour de nombreuses personnes. Il s'est agi donc de comprendre les mécanismes du stress, de la part du mental et de l'émotionnel, identifier les signes de mal-être.

Afin de le gérer pour le mieux, il faut savoir identifier les ressources relationnelles et découvrir comment les utiliser. On dispose également de ressources physiques et émotionnelles (respiration relaxante, dynamisante, régulatrice...). Au cours de ces séances, les participant(e)s ont ainsi appris que la marche, la toilette et l'automassage, l'hygiène de vie, le respect des cycles du sommeil et la volonté de définir des objectifs sont des moyens efficaces pour lutter grâce à ses propres ressources mentales. Et justement les cycles du sommeil chez les personnes âgées ne sont plus les mêmes qu'avant et ils ont pu les découvrir avec étonnement, surtout ceux qui se plaignent de ne pas dormir.

Muriel Labaune a insisté pour que justement chaque participant s'astreigne à une pratique régulière des exercices qu'elle leur a appris car c'est n'est qu'au bout de 21 jours de pratique qu'ils deviennent efficaces.