

ASSOCIATION DIVA

AVEC LE SOUTIEN DE



# LA GAZETTE DES AIDANTS

N° 3





## RENCONTRE LE 15 DÉCEMBRE A LA DÉCOUVERTE DU VIN

**Vendredi 15 décembre à Saillans : Alexia, sommelière**, installera pour nous sa cave ambulante. Elle nous invite à plonger dans l'univers sensoriel et la découverte du vin. On peut tout à fait goûter sans avaler ! L'essentiel est le plaisir sensoriel, dans l'écoute des sensations fines. Comme toujours, c'est aussi un espace de parole et de partage.

Découvrez la présentation d'Alexia un peu plus loin dans la Gazette.

Comme à chaque rencontre, des séances de réflexologie ou massage assis sont proposées de 13h30 à 14h15 sur inscription auprès de l'association.

Toutes les précisions se trouvent dans les dernières pages de ce numéro.

En novembre, nous avons invité Nadia Walch, naturopathe à Crest. Vous trouverez plus loin des extraits de son article très riche sur le stress, il est disponible sur simple demande. Qu'est-ce-que c'est au juste? Pas toujours un ennemi, loin de là! Comment percevoir ce qui se déroule dans notre corps? Comment se protéger du stress quand les circonstances sont compliquées?

Nous avons exploré les connaissances disponibles et expérimenté:

- la cohérence cardiaque,
- la respiration guidée,
- le bol d'air Jacquier,
- et les effets des huiles essentielles

en prenant le temps des échanges et des partages qui font du bien...



02

## DU NOUVEAU POUR LES AIDANTS

**Bonne nouvelle : des visites réflexologiques à domicile sont proposées à partir de janvier prochain.** Une réflexologue vient vous offrir trois séances d'une heure à la maison. Grâce au soutien de l'Agence Régionale de Santé, c'est entièrement gratuit, comme les rencontres.

Si vous accompagnez un proche : parent, conjoint, ami ... ou si vous l'avez fait récemment vous pouvez en bénéficier. Cette offre est ouverte à tous les Aidants, sans distinction d'âge.

N'hésitez pas à composer le 07 67 67 09 19 pour poser vos questions ou prendre un premier rendez-vous. Si la première séance vous convient, deux autres visites pourront être programmées.

### **La réflexologie, pour quoi faire?**

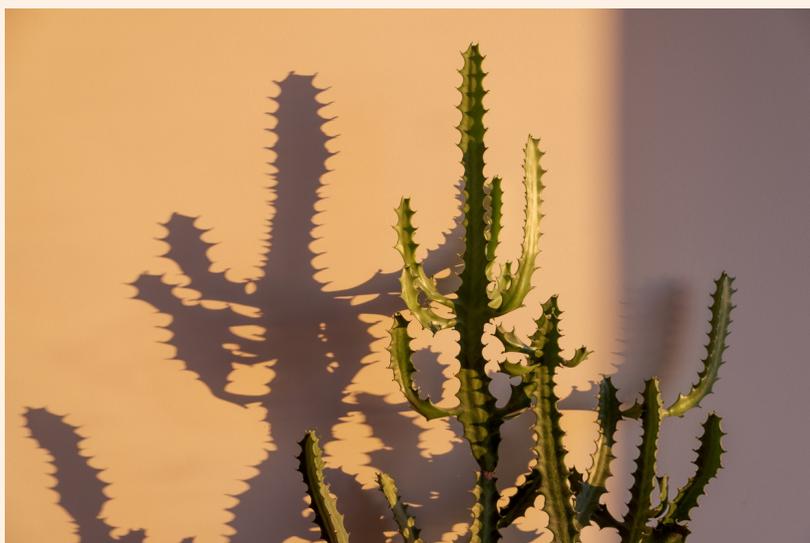
Apaiser le stress, agir positivement sur les douleurs, l'état émotionnel, l'état général physique et nerveux. La praticienne touche des zones réflexes situées sur le visage, les pieds, les mains pour aider l'organisme à s'équilibrer. Le toucher est doux, apaisant ou stimulant, et apporte une détente profonde.

Alors n'hésitez pas à nous solliciter ni à en parler autour de vous!

**Au plaisir de vous rencontrer le 15 décembre à Saillans pour la prochaine rencontre. Excellente lecture !**

**Catherine, pour l'association Diva**

# RENCONTRE DE NOVEMBRE



## ATELIER NATURO : COMPRENDRE LE STRESS ET L'APAISER

Expérimenter et ressentir dans son corps nous transforme toujours un peu, c'est différent d'un savoir théorique. Nous avons pratiqué différents types de respiration guidée, essayé le bol d'air Jacquier, inspiré les arômes des huiles essentielles et exploré leurs vertus, pratiqué la cohérence cardiaque, échangé et passé un moment chaleureux.

Pour compléter l'expérience, voici maintenant un peu de savoir théorique.

L'article complet (et passionnant) est disponible sur simple demande par mail.

Merci à Nadia!

### APPROCHE NATURELLE DE LA GESTION DU STRESS

#### Comprendre et identifier le stress

**Le stress est une rupture d'équilibre pour l'organisme, celui-ci va donc puiser dans d'autres ressources pour tenter de rétablir l'équilibre**

Voici comment le stress est défini par l'OMS : "un état d'inquiétude ou de tension mentale causé par une situation difficile. Il s'agit d'une réponse humaine naturelle qui nous incite à relever les défis et à faire face aux menaces auxquelles on est confrontés dans notre vie."

# COMPRENDRE LE STRESS ET L'APAISER

## 2

### Les étapes physiologiques du stress

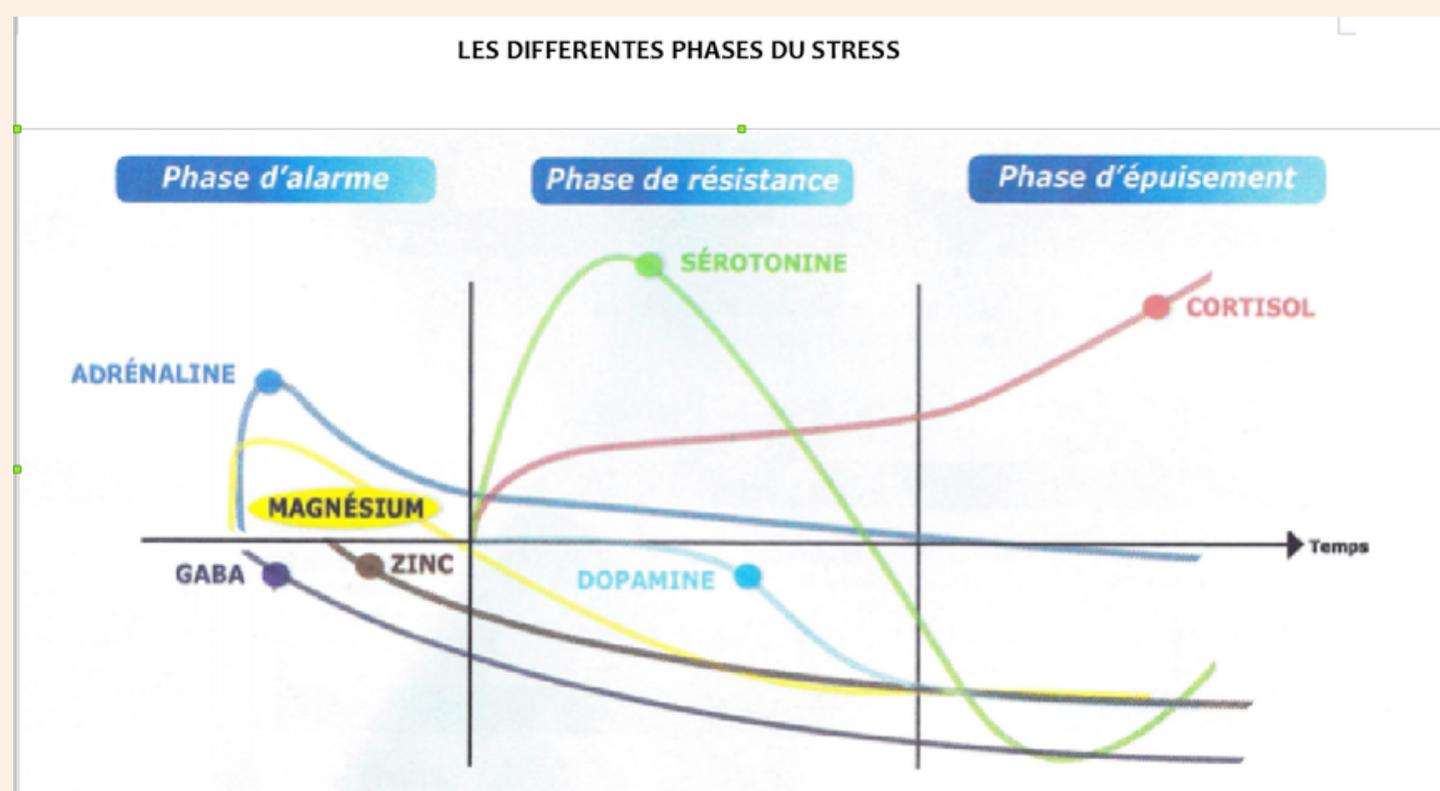
**La phase d'alarme :** lors d'un stress ponctuel nécessitant une réponse rapide devant une situation inattendue (montée d'adrénaline). Une fois le stress passé l'organisme retrouve son équilibre, dans ce cas le stress n'est pas néfaste au contraire.

Dans le cas où le stress perdure, l'organisme met en place des stratégies de compensation pour maintenir un équilibre vital.

Dans le cas où le stress perdure, l'organisme met en place des stratégies de compensation pour maintenir un équilibre vital.

C'est **la phase de résistance** : le stress devient chronique et l'organisme s'adapte pour gérer une situation déplaisante pendant une période prolongée. (baisse du taux d'adrénaline et compensation par l'augmentation des taux de sérotonine, de dopamine et de cortisol). On commence à ressentir des changements physiques puis psychiques.

**La phase d'épuisement ;** c'est le burn out, l'épuisement physique et psychique. L'organisme n'arrive plus à s'adapter et les retentissements physiques et psychiques sont importants.



## COMPRENDRE LE STRESS ET L'APAISER

## 3

**Que peut-on faire ?****Agir directement sur la/les source/s :**

pour cela il faut identifier les différentes sources de stress et évaluer si on peut agir sur certaines. Par exemple : la mise en place d'aides à la personne, les services de livraison ou de domicile, l'aménagement adapté de la maison, le soutien de personnes ressources..... Cela nécessite une réflexion globale, et la recherche des solutions possibles au cas par cas.

Cependant il y a des facteurs de stress sur lesquels nous n'avons pas de prise bien évidemment. Dans ce cas agir sur nous-même est essentiel.

**Apprendre à mieux s'adapter au stress :**

Il est salvateur d'améliorer notre capacité d'adaptation (de résister) au stress pour éviter la plongée vers le burn out et maintenir notre organisme en santé.

\*être à l'écoute de soi, exprimer ses émotions

\*Optimiser son hygiène de vie

\*S'appuyer sur des solutions naturelles complémentaires

**Conseils en matière d'hygiène vitale**

Respirer - Boire - Manger - Bouger - Dormir - Se revitaliser - Dormir - Socialiser ...

**Il n'est pas possible de reproduire intégralement l'article,  
vous le recevrez par mail sur simple demande**

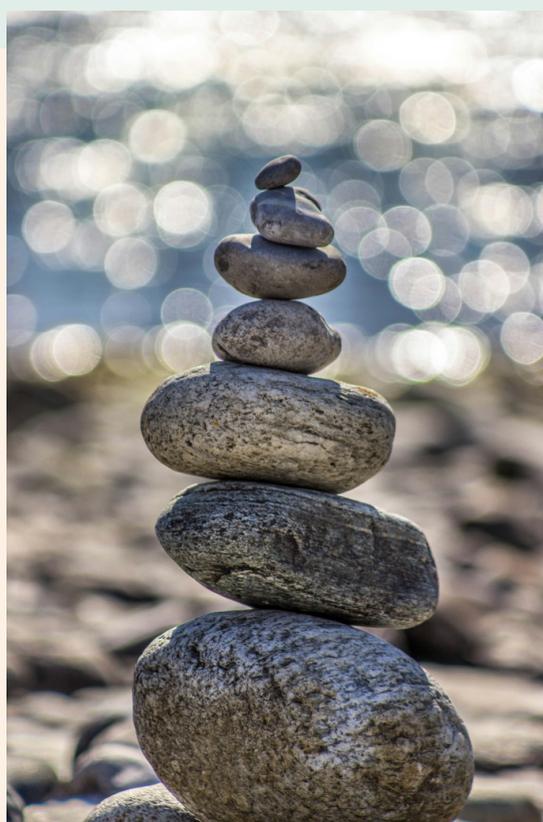


## COMPRENDRE LE STRESS ET L'APAISER

## 4

**Boite à outils en cas de crise de nerf**

- Anticipez la situation qui provoque le stress ou l'émotion
- Quittez les lieux en ayant pris soin d'exprimer votre besoin, si possible allez dehors.
- Respirez! prenez conscience des tensions et de votre respiration, détendez mâchoires, épaules, ventre.... Là où il y a des tensions.
- Libérez le souffle, faire un exercice de cohérence cardiaque ou l'expire longue A/S
- Défoulez-vous par un exercice physique, criez, pleurez
- Pratiquez une activité méditative ou yoga
- S'isoler dans un cocon pour se relaxer.
- Faire un palming des yeux
- Faire appel à un soutien pour parler de la situation. Parler permet de déposer une partie du fardeau.
- Respirer des huiles essentielles
- Prendre du Rescue
- Se connecter à la Terre pour décharger le surplus de tension (pieds nus)
- Masser les points de réflexologie palmaire
- Se faire une tisane relaxante





## RENCONTRE DE DÉCEMBRE:

### ALEXIA, LA SOMMELIÈRE ETCÉTÉRA

Parce que la santé est un “état de bien-être complet” nous explorons dans nos rencontres toutes les manières d’être bien. Alors en ce décembre grisailleux, réconfortons-nous avec de bons vins qui feront chanter nos papilles!

Découvrons leur parfum, leur goût, leur histoire et leur terroir accompagnés d’une sommelière juste pour nous! Alexia se présente :

Je suis Sommelière certifiée, membre de l'Union de la Sommellerie française, également diplômée en cuisine, les accords mets et vins n'ont désormais plus de secrets pour moi

Il me tarde de vous les révéler et de vous partager mes découvertes et mon expertise Mon fil rouge ? Les humains ! Parce qu'ils ont le pouvoir magique de créer de la joie, tout en se cultivant, en savourant, en se rencontrant et ça c'est très réconfortant

Je serai votre Sommelière privée, votre Cheffe, votre Prof, votre Amie, votre Confidente etcétera... Juste pour vous, rien que pour vous, dans l'espace temps d'une parenthèse enchantée où le dégustateur (vous) prend la part belle au spectacle, et où le dégusté (le vin) se délecte de vous avoir enfin rencontré...

Vos sens vous attendent  
Au plaisir

Alexia  
La Sommelière Etcétera

*Aujourd'hui nous vous présentons la ferme pédagogique de l'EHPAD de Crest. Que l'un de vos proches y réside ou non, chacun est bienvenu sur ces journées ouvertes.*

## DÉCOUVRIR

### L'EHPAD de Crest

Des animaux de la ferme « Au pré d'une évidence » (poney, chèvres, moutons, animaux de basse-cour, etc...) seront présents au sein de l'EHPAD.

Il sera proposé aux personnes âgées accueillies de participer aux soins et d'interagir avec les différents animaux présents. A l'issue un goûter sera offert aux participants.

En 2024, cet atelier sera reconduit chaque mois et se terminera lors de la semaine bleue. Organisé par le centre hospitalier de Crest, en partenariat avec France Alzheimer Crest et le Centre Communal d'Action Sociale de Crest.

Pour avertir de votre venue ou pour toutes demandes d'informations complémentaires, il est nécessaire de contacter le **service Animation de l'EHPAD au 04 75 25 37 64.** »



*Les Aidants sont plus de 11 millions en France. Les offres de soutien sont de plus en plus nombreuses. En voici certaines. Si vous avez connaissance d'informations utiles, n'hésitez pas à nous les communiquer!*

## INFOS UTILES

### Rencontres et activités pour les aidants et les seniors

**Accordéon(s)-nous un moment** Claire Alauzen, musicienne et art thérapeute, et son accordéon seront à L'EHPAd de l'hôpital de Crest pour des rencontres conviviales ouvertes aux personnes de 60 ans et plus, seules ou avec leurs enfants ou petits enfants. Une fois par mois jusqu'à juin 2024. Contact : 06 44 77 18 15

**La mémoire et le temps:** ateliers pour les personnes de plus de 60 ans (marionnettes, couture, contes...) avec la halte relais de France Alzheimer de Die.

**Les mardis de 15 à 17h30** Contact : 04 75 22 05 75

**Thanatosphère, association** présentée plus bas, propose un **Café mortel** à Aouste sur Sye , à l'élabo de Paulette , 9 rue Pasteur Boegner **Mardi 12 décembre à 18h15**

Entrée libre, consommation conseillée

Lors d'un Café Mortel, vous pouvez vous exprimer, être écouté ou simplement écouter puis rentrer chez vous, sain et sauf ! Le Café Mortel c'est un moment d'échange autour des thématiques de la mort dans un lieu ouvert et libre d'accès.

Les animateurs de l'association garantissent le bon déroulement et la bienveillance des échanges. "

#### **DERNIERE MINUTE!!**

**Une coopérative funéraire pousse en Drôme Ardèche**, pour vous informer sur le projet des rencontres sont prévues

Vendredi 8 décembre à 18h à l'Usine Vivante à Crest

Samedi 9 décembre de 10h30 à 12h30 à l'Accorderie de Die

Entrée libre, information au 07 66 60 83 36

## Ressources permanentes pour les Aidants

**Le numéro vert national 0 800 360 360** est à la disposition des aidants et des personnes handicapées. Il peut faciliter l'accès aux soins de la personne en situation de handicap que vous accompagnez. Il peut vous donner des solutions pour vous assister, lorsque vous avez besoin de répit, d'écoute, de repos ou simplement lorsque vous avez besoin d'une aide à domicile pour alléger votre quotidien.

**La Plate Forme de Répit à Valence** a pour mission de soutenir et d'informer les Aidants. Elle organise des activités chaque semaine.

<https://toutpourlesaidants.fr/>

Tel : 04 75 82 10 60

**L'association Avec nos proches** propose une **ligne d'écoute nationale** : des bénévoles écoutants, tous d'anciens Aidants, sont là pour vous 7jours/7 de 8h à 22h

01 84 72 94 72

<https://www.avecnosproches.com/>

**France Alzheimer** a pour missions de former, informer, accompagner, orienter, soutenir les personnes malades et leurs proches aidants.

42 C Av. des Langories, 26000 Valence

Tel : 04 75 79 17 08

**La Baroulade des Aidants**, dispositif de la fédération des ADMR (Aide à Domicile en Milieu Rural) **propose du répit aux Aidants en Drôme.**

<https://www.udaf26.fr/baroulade-aidants-admr/>

Contact : Fany LOPEZ – chargée de mission – Tél. : 04.75.84.27.02 ou 07.85.47.56.71

Mail : [flopez@admr26.fr](mailto:flopez@admr26.fr)

**Thanatosphère** a pour but d'aborder les **thématiques de la fin de vie**, de la mort, des funérailles, des cimetières, de la législation funéraire et du deuil sous un angle pédagogique pour informer et permettre aux personnes d'améliorer leurs réflexions et leurs choix lorsqu'elles seront confrontées à la mort d'un proche et à la leur.

<https://www.thanatosphere.fr/page/1936361-accueil>



# LES RENCONTRES ENTRE AIDANTS

## **POUR QUOI?**

Se retrouver entre personnes qui accompagnent ou ont accompagné un proche en difficulté de santé. Participer à des ateliers, accéder à des ressources, être aidé.e, aider, partager...

## **QUAND?**

Un vendredi après-midi par mois (1er ou 2nd).

Prochain rendez-vous : vendredi 6 octobre dès 13h30

à la salle polyvalente de Saillans

## **Où?**

A Saillans d'octobre à décembre 2023.

Ensuite, à convenir avec les participants.

## **COMMENT?**

Gratuit et sur inscription de préférence.

Ouvert à tous les Aidants et anciens Aidants.

Selon les places disponibles, ouvert à toute personne concernée par ce sujet.



# PROGRAMME

## RENCONTRE ENTRE AIDANTS

VENDREDI 10 NOVEMBRE 2023  
A SAILLANS

Lieu : salle polyvalente de Saillans

Pour faciliter l'organisation, nous vous remercions de vous inscrire.  
Cependant, la porte reste ouverte jusqu'à 14h15 !

**13h30 à 14h15 :** séances brèves de réflexologie et/ou massage assis  
(inscription nécessaire pour les séances découverte)

**14h30 à 15h15 :** atelier anti stress express : pratiquer des gestes  
simples qui font du bien.

**15h15 à 16h30 :** atelier avec Nadia Walch, naturopathe et infirmière  
"Prévenir et apaiser le stress"

**16h30 - 17h ou plus...** Goûter partagé. Pour qui le souhaite :  
préparation de la prochaine Gazette et des rencontres à venir.

Les programmes des prochaines rencontres seront modulés avec les  
Aidants qui le souhaitent.

13

# PROCHAINES RENCONTRES

vendredis 14h30-17h

**15 décembre** (oenologie)

à Saillans

**12 janvier** à Saillans : thème à venir



de 13h30 à 14h15

séances courtes de réflexologie  
sur inscription

salle polyvalente  
place de la République

Inscription gratuite et recommandée

