*Guide thématique*

# Souffler quand on prend soin d'un *proche*

Pour les aidants familiaux : des techniques de deux à quinze minutes pour tenir dans la durée sans s'oublier.

*Angélique Rosier*
SOPHROLOGUE CERTIFIÉE · MENTON

GUIDE INTERACTIF · AIDANTS

SOMMAIRE

# Ce que vous *trouverez* ici


◦ Vous portez beaucoup. Posez quelque chose ici. 3

Comment utiliser ce livre 3

Les trois piliers de la sophrologie 3

Ma situation 4

1 Le réservoir 5

Trois mécanismes qui vident le réservoir 5

« Je n'ai pas le temps » 6

Prendre soin de soi pour durer 6

2 Les techniques de deux minutes 9

Respirer avant d'entrer 9

Le signe-signal 10

Décharger les épaules 11

Évacuer la colère sans la retourner contre personne 11

3 Les techniques de dix minutes 13

Le balayage corporel 13

La cohérence cardiaque 14

Le lieu ressource 15

4 La culpabilité, la colère, la tristesse 18

Nommer sans juger 18

La lettre non envoyée 19

Ce que je me reproche, ce que je dirais à une amie 20

Se voir tenir 20

5 Mon plan de récupération 22

Cartographier les micro-temps 22

Déléguer trois choses 23

Le sommeil de l'aidant 23

Avant que la journée ne commence 24

◦ Ce que je garde 25

AVANT DE COMMENCER

# Vous portez beaucoup. *Posez* quelque chose ici.

Ce livre ne vous demande pas de temps que vous n'avez pas. Il vous propose de reprendre celui qui existe déjà, par petits morceaux.

---

Je reçois au cabinet des personnes qui accompagnent un parent qui perd la mémoire, un conjoint dont la maladie a changé la vie de toute la maison, un enfant dont le handicap réorganise chaque journée. Presque toutes commencent par la même phrase : « Je n'ai pas le temps de m'occuper de moi. » Et presque toutes ajoutent, un peu plus bas : « Et je ne devrais pas me plaindre. »

J'ai écrit ce guide pour elles, et pour vous. Pas pour vous expliquer que vous devriez « prendre du temps pour vous », vous le savez déjà et cette injonction pèse une culpabilité de plus. Mais pour vous donner des outils qui tiennent dans les interstices réels de votre vie : la voiture sur le parking de l'hôpital, la salle d'attente, la chaise au chevet, les trois minutes avant que la maison ne se réveille. Toutes les techniques que vous trouverez ici durent entre deux et quinze minutes. Beaucoup se pratiquent en présence de votre proche, sans qu'il s'en aperçoive.

La sophrologie n'enlèvera pas la maladie, ni l'administratif, ni les nuits hachées. Elle vous permet de récupérer entre deux efforts, de réguler ce qui monte, et de rester debout, longtemps, sans vous perdre. C'est déjà beaucoup. C'est même, je crois, ce qui compte le plus.

## Comment utiliser ce livre

Ce document est un PDF interactif. Vous pouvez écrire directement dans les champs, cocher les cases et remplir les tableaux depuis votre lecteur PDF (Adobe Acrobat Reader, Aperçu sur Mac, la plupart des applications sur tablette). Le sommaire est cliquable : vous pouvez sauter directement au chapitre dont vous avez besoin. Les blocs « Audio de la bibliothèque » renvoient vers mes enregistrements guidés, à écouter avec des écouteurs, même à côté de votre proche endormi.

Si vous préférez le papier, imprimez-le et gardez-le dans le sac que vous emportez partout. Un stylo suffit.

Vous n'êtes pas obligé de lire dans l'ordre. Si vous êtes à bout aujourd'hui, allez directement au chapitre 2 : les techniques de deux minutes. Le reste attendra.

## Les trois piliers de la sophrologie

**La respiration.** C'est le seul levier direct que vous avez sur votre système nerveux. Quand vous expirez plus longtemps que vous n'inspirez, votre rythme cardiaque ralentit et le corps reçoit le message que l'alerte peut baisser. Cela se fait n'importe où, en silence, les yeux ouverts s'il le faut.

**Le relâchement.** Un aidant vit souvent en tension permanente : mâchoire serrée, épaules remontées, ventre contracté. La relaxation dynamique consiste à contracter volontairement une zone, puis à la relâcher, pour que le corps réapprenne la différence entre « tendu » et « détendu ». On se sert du corps pour apaiser la tête.

**La visualisation.** Le cerveau réagit à une image mentale presque comme à une situation réelle. Se représenter un lieu où l'on respire mieux, ou se voir traverser la semaine en gardant un moment pour soi, prépare concrètement le corps et l'esprit à le vivre. Ce n'est pas de la pensée positive : c'est de l'entraînement.

# Ma situation

Avant les techniques, une photographie honnête de votre situation. Personne ne la lira. Elle vous servira de point de comparaison dans quelques semaines.

J'accompagne _____ depuis _____.

### Ce qui pèse le plus en ce moment (cochez tout ce qui est vrai) :

- ☐ La fatigue physique
- ☐ Les nuits
- ☐ La culpabilité
- ☐ La colère
- ☐ L'isolement
- ☐ L'administratif
- ☐ La peur de l'avenir
- ☐ La perte de mes activités

### Où en suis-je aujourd'hui ?

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Reposé | ☐ 1 | ☐ 2 | ☐ 3 | ☐ 4 | ☐ 5 | Épuisé |
| Détendu | ☐ 1 | ☐ 2 | ☐ 3 | ☐ 4 | ☐ 5 | Tendu |
| Du temps pour moi | ☐ 1 | ☐ 2 | ☐ 3 | ☐ 4 | ☐ 5 | Aucun |

### La dernière fois que j'ai fait quelque chose seulement pour moi, c'était :

Si vous ne trouvez pas, ce n'est pas une faute. C'est une information. Elle dit à quel point ce livre arrive au bon moment.

CHAPITRE 1

# Le *réservoir*

Comprendre pourquoi vous êtes si fatigué, et pourquoi ce n'est pas une question de volonté.

---

Imaginez un réservoir. Chaque effort en prélève un peu : lever votre proche, gérer un rendez-vous, répéter la même réponse pour la dixième fois, appeler la caisse de retraite, tenir quand il vous parle mal parce que la maladie parle à sa place. Chaque temps de repos, chaque moment de plaisir, chaque nuit complète le remplit. Un aidant, c'est quelqu'un dont le réservoir se vide plus vite qu'il ne se remplit, jour après jour, pendant des mois ou des années.

## Trois mécanismes qui vident le réservoir

### LA CHARGE CONTINUE

Un travail ordinaire a une fin de journée. L'accompagnement d'un proche n'en a pas. Même quand vous n'êtes pas avec lui, une partie de vous gère : le prochain rendez-vous, le médicament à commander, le coup de fil qu'il faudra passer, l'inquiétude de fond. Cette charge mentale ne s'éteint jamais complètement. Le cerveau n'a pas de moment où il peut « poser le dossier ».

### L'HYPERVIGILANCE

Vous guettez. Un bruit la nuit, une respiration différente, une chute possible, un changement d'humeur. Ce guet permanent est utile : il vous rend attentif. Mais il maintient votre système nerveux en état d'alerte, comme si un danger pouvait survenir à chaque instant. Le corps, dans cet état, sécrète en continu les hormones du stress. Il ne redescend plus vraiment, même quand tout est calme. C'est pour cela que vous pouvez être épuisé et incapable de dormir en même temps.

### L'ABSENCE DE RÉCUPÉRATION

Ce n'est pas l'effort qui use, c'est l'effort sans récupération. Un sportif de haut niveau s'entraîne dur, puis se repose, et c'est dans le repos que le corps se renforce. Un aidant s'entraîne dur et ne se repose pas. Les nuits sont coupées, les week-ends ressemblent aux jours de semaine, les vacances sont reportées. Le réservoir n'a jamais l'occasion de se remplir. Il finit par se vider jusqu'au fond.

**À RETENIR**

L'épuisement de l'aidant n'est ni une faiblesse, ni un manque d'organisation. C'est la réponse normale d'un organisme soumis à une charge continue, sans temps de récupération suffisant. On ne le règle pas en « tenant bon ». On le règle en réintroduisant de la récupération, même en très petites doses.

# « Je n'ai pas le temps »

Je vais vous dire quelque chose que vous n'aimerez peut-être pas entendre : « je n'ai pas le temps » est rarement une description de votre emploi du temps. C'est un signal. Le signal que votre réservoir est si bas que même l'idée de vous arrêter deux minutes vous paraît un luxe, une trahison ou une perte.

Quand une personne me dit qu'elle n'a pas deux minutes dans sa journée, je lui demande combien de temps elle passe à attendre. Dans une salle d'attente. Sur un parking. Devant le micro-ondes. Au téléphone en ligne d'attente avec un organisme. Dans la chambre, pendant que son proche somnole. La réponse, en général, se compte en heures par semaine. Ces heures ne sont pas du temps libre. Mais ce sont des interstices, et un interstice suffit pour respirer.

Ce que vous n'avez pas, ce n'est pas le temps. C'est la permission. Ce livre vous la donne, et vous montre quoi en faire.

## Ce que le corps dit avant vous

Le réservoir, quand il baisse, envoie des signaux. Cochez ceux que vous reconnaissez ces dernières semaines :

- [ ] Je me réveille fatigué, même après une nuit correcte
- [ ] Je m'énerve pour des détails, puis je m'en veux
- [ ] J'ai des douleurs qui vont et viennent (dos, nuque, mâchoire, estomac)
- [ ] J'oublie des choses simples
- [ ] Je n'ai plus envie de voir personne
- [ ] Je pleure facilement, ou au contraire je ne ressens plus grand-chose
- [ ] Je tombe malade plus souvent qu'avant
- [ ] Je me surprends à souhaiter que « ça s'arrête », puis j'ai honte

Trois cases ou plus : votre réservoir a besoin d'être rempli, pas seulement de tenir. Les chapitres qui suivent sont faits pour ça.

**Quand consulter.** Si l'épuisement est tel que vous n'arrivez plus à vous lever, si vous avez des idées noires, si vous vous dites que votre proche ou les autres seraient mieux sans vous, parlez-en à votre médecin traitant sans attendre. Vous pouvez aussi appeler le 3114, numéro national de prévention du suicide, gratuit et disponible 24 h/24. Les plateformes d'accompagnement et de répit pour les aidants (dans votre département, via la Maison des aidants ou l'association France Alzheimer, l'APF, l'UNAFAM selon la situation de votre proche) existent précisément pour cela : elles savent ce que vous vivez. Ce livre est un soutien, pas un remplacement.

# Prendre soin de soi pour durer

On vous a peut-être déjà servi l'image du masque à oxygène dans l'avion : mettez le vôtre avant d'aider les autres. Elle est juste, mais je la trouve trop propre. Dans la réalité, vous n'êtes pas dans un avion avec un masque qui tombe du plafond. Vous êtes dans une maison, avec un proche qui a besoin de vous maintenant, et personne ne vous tend rien.

Je préfère dire les choses ainsi : vous êtes la ressource principale de votre proche. Si cette ressource s'effondre, c'est lui qui en paiera le prix en premier. Prendre soin de vous n'est pas un caprice que vous vous accordez en marge de l'accompagnement. C'est une partie de l'accompagnement. La partie qui permet à toutes les autres de continuer.

Et il y a autre chose. Un aidant qui récupère, même un peu, est un aidant plus patient. Plus présent. Moins irritable. Votre proche sent la différence, même s'il ne peut plus la nommer. Les deux minutes que vous prenez dans la voiture avant d'entrer ne lui sont pas volées : elles lui sont rendues, sous une autre forme.

> *On ne peut pas donner à partir d'un réservoir vide. On peut seulement faire semblant, jusqu'au jour où ça casse.*
>
> ANGÉLIQUE ROSIER

**Si mon réservoir pouvait parler, que me dirait-il en ce moment ?**

**Quels sont mes interstices ? Listez trois moments d'attente qui reviennent chaque semaine.**

# 02

DEUX MINUTES

## Ce qui tient *partout*

Dans la voiture, au chevet, devant le lavabo. Personne ne le voit. Vous, vous le sentez.

CHAPITRE 2

# Les techniques de *deux minutes*

Quatre outils discrets, à utiliser en présence de votre proche, sans rien changer à ce que vous êtes en train de faire.

Ces techniques ne remplacent pas le repos. Elles servent à autre chose : interrompre la montée. Quand la tension grimpe, quand l'irritation arrive, quand vous sentez que vous allez craquer ou exploser, deux minutes bien utilisées font redescendre le niveau d'un cran. Ce cran fait la différence entre une journée tenue et une journée subie.

Je vous les présente dans l'ordre où je les enseigne au cabinet. Commencez par la première, pratiquez-la quelques jours, puis ajoutez les autres. Vous n'avez pas besoin de les maîtriser toutes. Une seule, utilisée chaque jour, vaut mieux que quatre oubliées.

## Respirer avant d'entrer

La respiration abdominale est la base de tout. Quand nous sommes stressés, nous respirons haut, dans la poitrine, court et vite. Ramener le souffle dans le ventre envoie au cerveau un message simple : il n'y a pas d'urgence immédiate. Le rythme cardiaque suit, puis les pensées.

### Respiration abdominale, main sur le ventre

2 MIN · ASSIS, DANS LA VOITURE OU AVANT DE PASSER UNE PORTE

À faire sur le parking avant d'entrer, dans le couloir avant la chambre, ou dans l'ascenseur. C'est le sas entre ce que vous quittez et ce que vous allez retrouver.

1. Asseyez-vous, dos contre le dossier, pieds à plat. Si vous êtes debout, appuyez-vous contre un mur.
2. Posez une main sur le ventre, juste sous le nombril. L'autre main peut rester sur la cuisse.
3. Expirez d'abord, longuement, par la bouche, comme si vous vidiez complètement un ballon. Le ventre rentre sous la main.
4. Inspirez par le nez, lentement, en laissant le ventre pousser la main vers l'avant. La poitrine bouge à peine.

5. Expirez par le nez ou la bouche, un peu plus longtemps que l'inspiration. Comptez si cela vous aide : 4 temps pour inspirer, 6 pour expirer.
6. Continuez huit à dix cycles. Pendant les trois derniers, dites-vous intérieurement, sur l'expiration : « J'entre calme. »

**Vous saurez que c'est bon quand** la main sur le ventre se soulève nettement à chaque inspiration, et que vous sentez les épaules descendre d'elles-mêmes vers le cinquième ou sixième cycle.

✦ **Astuce.** Associez cet exercice à un geste que vous faites de toute façon : couper le contact de la voiture, poser la main sur la poignée de la porte. Le geste devient le déclencheur. Vous n'avez plus à y penser.

## Le signe-signal

Le signe-signal est l'une des techniques les plus utiles pour un aidant, parce qu'elle est totalement invisible. Le principe : vous associez, chez vous, au calme, un geste simple des doigts. Après quelques répétitions, le geste seul suffit à rappeler au corps l'état de calme. Vous pouvez alors l'utiliser au chevet, en réunion avec l'équipe soignante, au téléphone avec l'administration, sans que personne ne voie rien.

### Le signe-signal (pouce-index)

2 MIN POUR ANCRER · 10 SECONDES POUR UTILISER · ASSIS

Il y a deux phases. La phase d'ancrage se fait chez vous, tranquillement, cinq ou six fois sur une semaine. La phase d'utilisation se fait partout, dès que vous en avez besoin.

1. **Ancrage.** Asseyez-vous confortablement, fermez les yeux. Faites six respirations abdominales lentes, comme dans l'exercice précédent.
2. Quand vous sentez le calme s'installer, même léger, joignez le bout du pouce et de l'index d'une main, en pressant doucement.
3. Gardez la pression pendant trois respirations, en portant votre attention sur la sensation de calme dans le corps : le poids des épaules, la chaleur des mains, le souffle ample. Dites-vous intérieurement « calme ».
4. Relâchez les doigts, ouvrez les yeux. Répétez ce cycle trois fois de suite, puis recommencez chaque jour pendant une semaine.
5. **Utilisation.** Au chevet, dans la salle d'attente, quand la tension monte : joignez pouce et index, expirez longuement, dites-vous « calme ». Une à trois respirations suffisent.

**Vous saurez que c'est bon quand** après une semaine d'ancrage, le simple geste des doigts déclenche un léger relâchement des épaules ou un souffle qui s'allonge tout seul, sans effort de votre part.

Où et quand vais-je ancrer mon signe-signal cette semaine ? (lieu, moment de la journée)

## Décharger les épaules

Regardez vos épaules maintenant. Elles sont probablement remontées vers les oreilles, sans que vous l'ayez décidé. C'est là que l'aidant stocke la vigilance : dans le trapèze, la nuque, le haut du dos. Le pompage des épaules est un exercice de relaxation dynamique qui se fait debout, en trente secondes, devant n'importe quel lavabo. Il vide physiquement ce qui s'est accumulé.

### Pompage des épaules au lavabo

2 MIN · DEBOUT, SALLE DE BAIN OU TOILETTES

Le lavabo est l'endroit idéal : vous y allez plusieurs fois par jour, la porte se ferme, personne ne se demande ce que vous y faites.

1. Debout, pieds écartés de la largeur du bassin, genoux souples. Bras le long du corps, poings fermés sans forcer.
2. Inspirez par le nez en bloquant le souffle, poumons pleins.
3. Poumons pleins, montez et descendez les épaules rapidement, comme un pompage, six à huit fois. Les bras restent tendus, les poings serrés. Le mouvement est franc, presque vigoureux.
4. Expirez fort par la bouche en relâchant d'un coup les épaules et les poings. Laissez tomber.
5. Restez immobile quelques secondes. Sentez la chaleur ou le picotement dans les épaules et les bras. Respirez normalement.
6. Répétez le cycle trois fois. Terminez par une respiration abdominale lente, les mains posées sur le rebord du lavabo.

**Vous saurez que c'est bon quand** après le troisième cycle, vos épaules restent basses sans que vous ayez à les maintenir, et que vous sentez une chaleur diffuse dans le haut du dos.

## Évacuer la colère sans la retourner contre personne

Il faut le dire clairement : la colère fait partie de l'accompagnement. Colère contre la maladie, contre l'injustice, contre les institutions, contre la fratrie qui ne vient pas, et parfois, oui, contre le proche lui-même, quand il refuse, quand il répète, quand il ne reconnaît pas ce que vous faites. Cette colère n'est pas un défaut moral. C'est de l'énergie bloquée. Le problème n'est pas qu'elle existe. Le problème est ce qu'elle devient si elle n'a aucune sortie : elle se retourne contre le proche, sous forme de mots qu'on regrette, ou contre soi, sous forme de culpabilité et de tension.

Le sophro-déplacement du négatif lui donne une sortie physique. On l'appelle aussi, plus simplement, le soupir sonore.

## Le soupir sonore (sophro-déplacement du négatif)

2 MIN · DEBOUT, SEUL (VOITURE, JARDIN, ESCALIER DE SERVICE)

Cet exercice demande d'être seul, parce qu'il fait du bruit. La voiture est parfaite. Un couloir vide, un balcon, l'escalier aussi.

1. Debout ou assis droit, pieds bien posés. Prenez une seconde pour localiser la colère dans le corps : la gorge, la poitrine, le ventre, les poings. Ne cherchez pas à la comprendre. Repérez-la seulement.
2. Inspirez profondément par le nez, en imaginant que vous rassemblez cette tension à l'endroit où vous l'avez sentie.
3. Bloquez le souffle deux secondes. Contractez tout le corps : poings, bras, épaules, ventre, cuisses, mâchoire.
4. Expirez d'un coup par la bouche, avec un soupir sonore, un « haaa » franc, en relâchant tout, et en imaginant que la tension est projetée loin devant vous, hors de vous.
5. Laissez les bras retomber. Respirez librement. Observez ce qui reste.
6. Répétez trois fois. À la troisième, le soupir peut devenir presque un cri, si vous êtes vraiment seul. Vous avez le droit.

**Vous saurez que c'est bon quand** la zone que vous aviez repérée au départ est plus légère ou plus chaude, et que la phrase qui tournait dans votre tête a perdu de sa force, même si le motif de la colère, lui, n'a pas changé.

La colère évacuée ainsi ne disparaît pas de votre vie. Elle cesse de vous consumer et de déborder sur votre proche. C'est exactement ce dont vous avez besoin pour pouvoir, ensuite, en parler, ou décider quelque chose.

AUDIO DE LA BIBLIOTHÈQUE

### Ancrage express 2 min

Ma voix vous guide à travers une respiration, un relâchement rapide et un signe-signal. À écouter avec un seul écouteur, dans la voiture ou au chevet, quand vous n'avez plus l'énergie de vous guider vous-même.

Écouter →

**Parmi ces quatre techniques, celle que je vais tester en premier, et dans quelle situation :**

CHAPITRE 3

# Les techniques de *dix minutes*

Quand votre proche dort, ou quand la salle d'attente s'éternise : dix minutes qui remplissent vraiment le réservoir.

Les exercices du chapitre précédent interrompent la montée. Ceux-ci font autre chose : ils réparent. Dix minutes de balayage corporel ou de cohérence cardiaque ne sont pas dix minutes « perdues ». C'est une récupération physiologique mesurable : baisse du rythme cardiaque, relâchement musculaire, retour du système nerveux vers l'état de repos. C'est ce que votre corps n'obtient plus la nuit.

Vous les pratiquerez assis, les yeux fermés ou mi-clos, avec ou sans écouteurs. Dans une salle d'attente, on prend souvent votre posture pour de la fatigue ou de la prière. Laissez-les croire.

## Le balayage corporel

Le balayage corporel consiste à parcourir le corps par l'attention, zone après zone, de la tête aux pieds. Il ramène l'esprit dans le corps, là où il est le moins encombré par les pensées. Pour un aidant qui vit dans l'anticipation permanente, c'est un retour au présent, et une occasion de relâcher des tensions dont il ignorait l'existence.

### Balayage corporel assis

10 MIN · ASSIS, CHAISE OU FAUTEUIL, YEUX FERMÉS

Ne cherchez pas à vous détendre. Cherchez seulement à sentir. La détente vient toute seule, comme un effet secondaire de l'attention.

1. Asseyez-vous, dos droit mais sans raideur, mains sur les cuisses, pieds à plat. Fermez les yeux ou fixez un point au sol.
2. Trois respirations abdominales lentes. À la troisième expiration, laissez le poids du corps s'enfoncer dans le siège.
3. **Tête et visage.** Portez l'attention sur le cuir chevelu, le front, les yeux, les mâchoires. Desserrez les dents, laissez la langue reposer. Une minute.
4. **Cou et épaules.** Sentez la nuque, le trapèze, le sommet des épaules. Ne forcez rien. Constatez ce qui est tendu et, sur une expiration, imaginez que la tension coule le long des bras jusqu'aux mains. Deux minutes.

5. **Bras et mains.** Le poids des bras, la chaleur des paumes sur les cuisses, le bout des doigts. Une minute.
6. **Poitrine et ventre.** Le mouvement du souffle, sans le modifier. Le cœur qui bat. Le ventre qui se soulève. Deux minutes.
7. **Dos et bassin.** Le contact avec le dossier, les points d'appui, le bas du dos. Laissez le siège porter. Une minute.
8. **Jambes et pieds.** Les cuisses, les genoux, les mollets, la plante des pieds sur le sol. Sentez le sol qui porte. Une minute.
9. Prenez conscience du corps entier, d'un seul bloc, assis là, respirant. Trois respirations plus amples. Bougez les doigts, les pieds, étirez-vous, ouvrez les yeux.

**Vous saurez que c'est bon quand** vous avez « perdu » au moins une fois le fil des pensées pendant le parcours, et que vous ressentez, en ouvrant les yeux, une lourdeur agréable dans les membres et une impression d'espace dans la tête.

✦ **Astuce.** Si votre proche dort dans la même pièce, c'est le moment idéal. Vous restez présent, vous entendez tout, et vous récupérez en même temps. Le balayage ne demande ni silence, ni isolement.

## La cohérence cardiaque

La cohérence cardiaque est une respiration à rythme fixe, six cycles par minute, qui synchronise le cœur et le souffle. Ses effets sur le stress sont bien documentés. Elle a l'avantage d'être totalement mécanique : vous n'avez pas besoin d'être calme pour la faire, elle vous rend calme. Cinq minutes suffisent. Pratiquée trois fois par jour, elle modifie durablement la façon dont votre corps réagit aux tensions.

### Cohérence cardiaque 5-5

5 À 10 MIN · ASSIS, DOS DROIT, YEUX OUVERTS OU FERMÉS

Cinq secondes pour inspirer, cinq secondes pour expirer, pendant cinq minutes. C'est tout. La régularité fait le travail.

1. Asseyez-vous, dos droit, pieds à plat. Posez le regard sur un point fixe, ou fermez les yeux.
2. Expirez complètement.
3. Inspirez par le nez pendant cinq secondes, en comptant lentement : un, deux, trois, quatre, cinq. Le ventre se gonfle.
4. Expirez par la bouche, lèvres légèrement pincées, pendant cinq secondes, même compte.
5. Continuez sans pause entre les deux phases. Trente cycles font cinq minutes. Si compter vous fatigue, imaginez une vague qui monte à l'inspiration et redescend à l'expiration.

6. Si vous avez dix minutes, prolongez. À la fin, laissez la respiration redevenir libre et observez le corps une minute avant de bouger.

**Vous saurez que c'est bon quand** vers la troisième minute, le rythme devient facile, presque automatique, et qu'une sensation de chaleur ou de picotement apparaît dans les mains. Certaines personnes bâillent : c'est bon signe.

À RETENIR

Le rythme idéal : trois fois par jour, cinq minutes. Au réveil, avant que la journée n'appelle. À midi, ou dans un temps d'attente. En début de soirée, avant la période souvent la plus difficile. Si vous n'en faites qu'une, gardez celle du matin.

## Le lieu ressource

Quand on accompagne, on est physiquement assigné à un lieu : la chambre, l'hôpital, la maison. Le lieu ressource est une visualisation qui vous offre un endroit à vous, dans lequel vous pouvez vous rendre à volonté, sans quitter votre chaise. Ce n'est pas une fuite. C'est une chambre intérieure, un endroit où le corps se souvient qu'il sait être bien.

### Visualisation du lieu ressource

10 MIN · ASSIS, YEUX FERMÉS

Choisissez un lieu réel ou imaginaire où vous vous êtes senti en sécurité et en paix : une plage d'enfance, un jardin, une cuisine, une chambre d'hôtel un jour de vacances, un banc en forêt. Le même lieu servira à chaque fois. Il se renforce avec la pratique.

1. Asseyez-vous, fermez les yeux, faites cinq respirations abdominales lentes. Laissez les épaules descendre, la mâchoire se desserrer.
2. Laissez apparaître votre lieu. Ne le forcez pas, ne le jugez pas : le premier qui vient est souvent le bon.
3. **La vue.** Regardez autour de vous. Les couleurs, la lumière, ce qui est proche, ce qui est loin. Prenez le temps.
4. **Les sons.** Qu'entendez-vous ? Le vent, l'eau, des voix lointaines, le silence.
5. **Les odeurs et le toucher.** La température de l'air sur la peau. Ce que touchent vos mains, vos pieds. Une odeur, si elle vient.
6. Installez-vous dans le lieu. Asseyez-vous ou allongez-vous, en imagination. Sentez comment le corps réagit à cet endroit : le souffle qui s'élargit, le ventre qui se détend. Restez trois ou quatre minutes.

7. Avant de quitter le lieu, joignez pouce et index (votre signe-signal) et dites-vous : « Je peux revenir ici quand je veux. »

8. Laissez l'image s'estomper doucement. Reprenez conscience de la chaise, du sol, des sons réels. Respirez plus amplement, bougez, ouvrez les yeux.

**Vous saurez que c'est bon quand** le lieu vous apparaît de plus en plus vite d'une séance à l'autre, et que le simple fait d'y penser, en pleine journée, ramène une trace de la détente ressentie.

### Mon lieu ressource (décrivez-le en quelques mots pour le retrouver plus vite) :

AUDIO DE LA BIBLIOTHÈQUE

#### Faire une pause 14 min

Une sophronisation complète, guidée : relâchement du corps zone par zone, puis un temps de récupération profonde. À écouter quand votre proche dort l'après-midi. Quatorze minutes qui valent une heure de sieste hachée.

Écouter →

AUDIO DE LA BIBLIOTHÈQUE

#### Calme mental 10 min

Pour les jours où les pensées tournent en boucle : la liste des choses à faire, les scénarios, les inquiétudes. Cet audio pose l'esprit sans lutter contre lui. À écouter dans une salle d'attente ou le soir avant de dormir.

Écouter →

# 03

LES ÉMOTIONS

## Ce qu'on ne dit *à personne*

La culpabilité, la colère, la tristesse. Elles ont leur place ici. Et une sortie.

CHAPITRE 4

# La culpabilité, la colère, *la tristesse*

Nommer ce qui se passe en vous, sans le juger, pour que cela cesse de vous diriger.

Il y a ce que vous montrez : la patience, l'organisation, la disponibilité. Et il y a ce qui reste dedans : la culpabilité de ne jamais en faire assez, la colère contre une situation que personne n'a choisie, la tristesse de voir votre proche changer, ou de voir votre propre vie rétrécir. Ces trois émotions cohabitent chez presque tous les aidants que je reçois. Presque tous pensent être les seuls à les ressentir.

## Nommer sans juger

Une émotion qu'on refuse de nommer ne disparaît pas. Elle se déplace : dans le corps, sous forme de douleur ou d'insomnie ; dans le comportement, sous forme d'irritabilité ou de repli. La première étape n'est donc pas de la faire taire, mais de l'appeler par son nom. « Je suis en colère. » « Je me sens coupable. » « Je suis triste. » Sans ajouter « et je ne devrais pas ».

Ce « je ne devrais pas » est le vrai poison. La colère est inconfortable, mais elle passe. La colère plus la honte d'être en colère, elle, s'installe. Ce chapitre vous propose de retirer la deuxième couche.

### La culpabilité

Elle prend mille formes : culpabilité de vouloir souffler, de s'énerver, de penser à placer son proche en établissement, de ne pas être là quand ça arrive, d'avoir une vie ailleurs, de rire. Elle se nourrit d'une idée impossible : que vous pourriez, si vous étiez meilleur, tout faire parfaitement. Personne ne le peut. Vous faites ce que vous pouvez, avec ce que vous avez, dans une situation que vous n'avez pas choisie. C'est déjà immense.

### La colère

Nous en avons parlé au chapitre 2. J'ajoute une chose : la colère est souvent le visage que prend la tristesse quand elle n'a pas le droit de sortir. Derrière « j'en ai marre », il y a fréquemment « je n'en peux plus de le voir comme ça ». Quand vous sentez la colère, demandez-vous ce qu'elle protège.

### La tristesse

Il y a un deuil qui commence avant la mort. Le deuil de la personne d'avant, de la relation d'avant, de la vie qu'on avait imaginée. On l'appelle le deuil blanc. Il est réel, il est légitime, et il n'a pas de rituel social pour l'accueillir. Personne ne vous apporte de fleurs parce que votre mère ne vous reconnaît plus. Ce livre, au moins, le reconnaît.

OBSERVER SES PENSÉES SANS LES SUIVRE

Voici une pratique simple, à faire n'importe où, pour prendre un peu de distance avec les pensées qui tournent. Installez-vous, respirez lentement. Puis imaginez que vous êtes assis au bord d'une route, et que vos pensées sont des voitures qui passent. Chaque pensée arrive, vous la voyez, vous la nommez (« pensée de culpabilité », « pensée d'inquiétude », « pensée de liste »), et vous la laissez continuer sa route. Vous ne montez dans aucune voiture. Vous restez au bord. Deux ou trois minutes suffisent pour sentir que vous n'êtes pas vos pensées : vous êtes celui qui les regarde passer. Cette distance, minuscule, change tout.

## La lettre non envoyée

Il y a des choses que vous ne pouvez pas dire à votre proche. Parce qu'il ne comprendrait plus. Parce qu'il serait blessé. Parce que ce n'est pas le moment, ou parce que ce ne le sera jamais. Ces mots retenus pèsent lourd. L'exercice suivant leur offre un endroit où exister.

### La lettre non envoyée

15 MIN · ASSIS, SEUL, UN STYLO OU CE LIVRE

Vous écrivez à votre proche, ou à la maladie elle-même, tout ce que vous ne dites pas. Cette lettre ne sera pas lue. Elle n'a pas à être juste, mesurée, ni même cohérente.

1. Trois respirations abdominales. Posez la main sur le ventre, laissez les épaules descendre.
2. Choisissez votre destinataire : votre proche tel qu'il est, votre proche tel qu'il était, ou la maladie, le handicap, la situation. Écrivez « Cher… » ou « Toi qui… ».
3. Écrivez sans vous relire, sans vous arrêter, pendant dix minutes. Si vous bloquez, recopiez la dernière phrase jusqu'à ce que la suivante vienne. Tout est permis : la colère, la tendresse, les reproches, le manque, ce que vous auriez voulu.
4. Quand c'est fini, posez le stylo. Relisez une seule fois, lentement, comme si c'était la lettre d'une amie.
5. Terminez par trois respirations et un soupir sonore. Vous pouvez garder la lettre, la déchirer, ou la laisser ici, dans ce livre, à sa place.

**Vous saurez que c'est bon quand** vous ressentez, en posant le stylo, une fatigue différente de d'habitude : plus douce, plus lourde, comme après avoir pleuré. C'est le signe que quelque chose est sorti.

**Ma lettre :**

## Ce que je me reproche, ce que je dirais à une amie

Nous sommes presque tous beaucoup plus durs avec nous-mêmes qu'avec les autres. L'exercice qui suit est simple et il fonctionne : vous écrivez ce que vous vous reprochez, puis vous imaginez qu'une amie vous raconte exactement la même chose, mot pour mot, et vous écrivez ce que vous lui répondriez.

**Ce que je me reproche :**

**Ce que je dirais à une amie dans ma situation :**

Relisez la colonne de droite. C'est cela, la vérité. La colonne de gauche est la fatigue qui parle.

## Se voir tenir

La sophro-acceptation progressive est une technique de visualisation dans laquelle vous vous projetez dans un moment futur, en vous voyant le vivre de manière positive et réaliste. Je l'adapte ici à votre semaine : vous allez vous voir la traverser, avec tout ce qu'elle contient de difficile, et avec un moment, un seul, qui est pour vous.

### Sophro-acceptation progressive : ma semaine avec un moment pour moi

10 MIN · ASSIS, YEUX FERMÉS, LE DIMANCHE SOIR OU LE LUNDI MATIN

Le cerveau prépare ce qu'il a déjà visualisé. En vous voyant prendre ce moment, vous augmentez concrètement la probabilité de le prendre vraiment.

1. Avant de commencer, choisissez le moment : un jour, une heure, une durée, une technique ou une activité. Par exemple : « mercredi, 14 h, quinze minutes, la visualisation du lieu ressource pendant que maman fait la sieste ». Écrivez-le ci-dessous.
2. Asseyez-vous, fermez les yeux, cinq respirations abdominales. Relâchez le visage, les épaules, les mains.
3. Voyez le début de la semaine. Les tâches, les rendez-vous, les moments de fatigue. Ne les embellissez pas. Regardez-les passer, comme dans un film, en respirant calmement.

4. Arrivez au moment que vous avez choisi. Voyez-vous vous installer. Sentez ce que fait le corps : le souffle qui s'allonge, la détente qui s'installe. Restez dans cette scène deux ou trois minutes, en la rendant aussi précise que possible.
5. Voyez la suite de la semaine, après ce moment. Remarquez la différence, même petite : un peu plus de patience, un peu plus d'air.
6. Joignez pouce et index, dites-vous : « Ce moment est prévu. Il aura lieu. » Respirez, ouvrez les yeux.

**Vous saurez que c'est bon quand** le jour venu, vous prenez ce moment presque sans y penser, comme un rendez-vous déjà noté, plutôt que comme une décision à reprendre.

Mon moment de la semaine : _____ à _____, pendant _____, pour _____.

CHAPITRE 5

# Mon plan de *récupération*

Trouver les micro-temps, en confier trois à quelqu'un d'autre, et protéger le sommeil.

Vous connaissez maintenant sept techniques et quatre audios. Il reste à les faire entrer dans votre vie réelle, celle qui ne ressemble pas à un emploi du temps de magazine. Ce chapitre est un atelier. Vous allez cartographier vos interstices, décider de ce que vous allez y faire, et, c'est le plus difficile, lâcher trois choses.

## Cartographier les micro-temps

Reprenez la liste des interstices que vous avez notée au chapitre 1. Pour chaque jour de la semaine, identifiez un moment possible, même de deux minutes, et choisissez la technique. Cochez quand c'est fait. Le tableau n'est pas là pour vous juger : une semaine avec trois cases cochées est une semaine réussie.

| JOUR | MOMENT POSSIBLE | DURÉE | TECHNIQUE | FAIT |
|---|---|---|---|---|
| Lundi | | | | ☐ |
| Mardi | | | | ☐ |
| Mercredi | | | | ☐ |
| Jeudi | | | | ☐ |
| Vendredi | | | | ☐ |
| Samedi | | | | ☐ |
| Dimanche | | | | ☐ |

✦ **Astuce.** Photographiez ce tableau rempli avec votre téléphone, ou notez chaque moment comme un rendez-vous dans votre agenda, avec une alerte. Un temps pour soi qui n'est pas écrit quelque part est le premier sacrifié.

## Déléguer trois choses

Je sais ce que vous allez dire : personne ne fera aussi bien. Personne ne connaît les habitudes de votre proche comme vous. Les autres ont leur vie. Vous avez déjà demandé et on vous a dit non. Tout cela est peut-être vrai. Et pourtant, il y a presque toujours trois choses, pas les plus importantes, pas les plus intimes, que quelqu'un d'autre pourrait faire à votre place. Les courses. Un rendez-vous chez le coiffeur. La paperasse de la mutuelle. Deux heures le samedi après-midi. Le trajet du jeudi.

Déléguer ne veut pas dire abandonner. Cela veut dire reconnaître que vous êtes une personne, et pas un système. Les gens autour de vous, souvent, ne savent pas quoi faire et attendent qu'on leur dise. Une demande précise (« peux-tu emmener papa chez le kiné le jeudi à 15 h ? ») a bien plus de chances d'aboutir qu'un « j'aurais besoin d'aide » général.

**Trois choses que quelqu'un d'autre pourrait faire, et à qui je vais le demander :**

| CE QUE JE DÉLÈGUE | À QUI | DEMANDÉ |
|---|---|---|
| | | ☐ |
| | | ☐ |
| | | ☐ |

Si personne dans l'entourage ne peut aider, les dispositifs de répit existent : accueil de jour, hébergement temporaire, relayage à domicile, plateforme d'accompagnement et de répit de votre département. Votre médecin traitant, l'assistante sociale de l'hôpital ou le CCAS de votre commune peuvent vous orienter. Demander, ce n'est pas échouer.

## Le sommeil de l'aidant

Vos nuits ne dépendent pas entièrement de vous. Les réveils du proche, la vigilance, l'inquiétude : vous ne pouvez pas tout contrôler. Mais vous pouvez agir sur la qualité de ce que vous dormez, et sur la capacité à vous rendormir.

✦ **Astuce.** Après un réveil nocturne, ne cherchez pas à « vous rendormir ». Cherchez seulement à respirer. Allongé, une main sur le ventre, faites la cohérence cardiaque 5-5 pendant cinq minutes, ou un balayage corporel des pieds à la tête. Si le sommeil vient, tant mieux. S'il ne vient pas, vous aurez tout de même récupéré : dix minutes de relâchement profond valent bien davantage que dix minutes à ruminer. Et en journée, une sieste de vingt minutes maximum, assis dans un fauteuil, un écouteur dans l'oreille avec l'audio « Faire une pause », compense une partie de la nuit sans dérégler la suivante.

Si vous dormez moins de cinq heures par nuit depuis plusieurs semaines, si vous vous endormez au volant ou si l'épuisement vous rend dangereux pour vous-même ou pour votre proche, parlez-en à votre médecin traitant. Ce n'est pas une faiblesse : c'est un état qui se prend en charge.

# Avant que la journée ne commence

Le meilleur moment pour remplir le réservoir, c'est avant qu'on commence à y puiser. Trois minutes au réveil, avant de vous lever, avant que votre proche n'appelle, avant le téléphone. Ce n'est pas un rituel de plus. C'est la base sur laquelle la journée va se poser.

AUDIO DE LA BIBLIOTHÈQUE

### Pratique du matin

Trois minutes, allongé ou assis au bord du lit, pour réveiller le corps, poser l'intention de la journée et installer le signe-signal avant le premier effort. À écouter les yeux fermés, avant même d'ouvrir les volets.

Écouter →

**Mon plan en une phrase : chaque jour, au minimum, je fais…**

POUR CONTINUER

# Ce que je *garde*

Un bilan court, une technique de secours, et la suite si vous en avez envie.

Vous arrivez à la fin de ce livre, ce qui, pour un aidant, est déjà une preuve que du temps pour soi existe. Avant de le refermer, gardez une trace. Dans deux mois, quand vous serez à nouveau à bout, ces quelques lignes vous rappelleront ce qui a fonctionné.

**Ce que je garde de ce livre (une technique, une phrase, une prise de conscience) :**

**Ma technique de secours, celle que j'utilise quand tout déborde :**

**Reprenez les trois échelles du début. Où en suis-je aujourd'hui ?**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Reposé | ☐ 1 | ☐ 2 | ☐ 3 | ☐ 4 | ☐ 5 | Épuisé |
| Détendu | ☐ 1 | ☐ 2 | ☐ 3 | ☐ 4 | ☐ 5 | Tendu |
| Du temps pour moi | ☐ 1 | ☐ 2 | ☐ 3 | ☐ 4 | ☐ 5 | Aucun |

Un dernier mot. Vous n'êtes pas seul à vivre cela, même si vous en avez l'impression chaque jour. Des millions de personnes accompagnent un proche, en silence, avec les mêmes fatigues et les mêmes doutes. Ce que vous faites a une valeur immense, et cette valeur ne dépend pas de votre perfection. Elle dépend de votre présence. Et pour rester présent, il faut, de temps en temps, souffler.

## Aller plus loin

Les quatre audios cités dans ce livre font partie de ma bibliothèque de sept enregistrements guidés, à écouter avec des écouteurs, n'importe où. Pour un aidant, c'est le format le plus simple : vous n'avez rien à lire, rien à retenir, ma voix fait le chemin. Et si vous souhaitez un accompagnement personnalisé, je vous reçois au cabinet à Menton ou en visioconférence via Liberlo, ce qui est souvent la seule option quand on ne peut pas s'éloigner de son proche.

**Découvrir la bibliothèque de 7 audios → 39 €Prendre rendez-vous, au cabinet ou en visio →**

---

*Angélique Rosier*

SOPHROLOGUE CERTIFIÉE · MENTON

Angélique Rosier

SOPHROLOGUE CERTIFIÉE · PRATICIENNE NEUROPTIMAL® · MENTON

Cabinet à Menton · Séances sur rendez-vous via Liberlo

sophro-au-fil-de-la-vie.com · arsophrologie.com · Instagram @arsophrologie

**Souffler quand on prend soin d'un proche** — © 2026 Angélique Rosier. Tous droits réservés. Cet ouvrage est réservé à un usage personnel. Toute reproduction, diffusion ou revente, totale ou partielle, sans autorisation écrite est interdite.

La sophrologie est une pratique psychocorporelle de bien-être. Elle ne constitue pas un traitement médical, ne pose aucun diagnostic et ne remplace ni un avis, ni un suivi, ni un traitement médical ou psychologique. En cas de symptômes persistants, de douleur, de détresse ou de doute sur votre état de santé, consultez votre médecin. Les exercices proposés sont à pratiquer dans le respect de vos limites ; interrompez toute pratique qui provoquerait une gêne.

Mise en page et conception : Angélique Rosier — Sophrologie au fil de la vie. Typographies Fraunces, Karla et Great Vibes (licence SIL OFL). Version 09/2026.