



PROJET N° 4

RÉPONSE ANONYMISÉE TRANSMISE PAR LE CANDIDAT N° 4

THÉMATIQUE PROPOSÉE DE L'ACTION / L'OUTIL

Yoga du rire : gestion des émotions Post-COVID

PRÉSENTATION DE L'INITIATIVE

La situation sanitaire à caractère inédit et complexe demeure une nébuleuse pour les plus fragiles. La compréhension et l'interprétation de la Covid-19 ont demandé beaucoup d'efforts d'adaptation et d'énergie face aux contraintes engendrées, aussi violentes que soudaines. Le confinement a été pour certains, facteur de sur-handicap, de contrariété, de peur, d'angoisse et d'incertitude.

A présent le contexte lié au déconfinement demeure incertain, changeant et donc en opposition au besoin de cadre rassurant avec des repères, si nécessaires au maintien psychologique et physiologique des personnes en situation de handicap.

Cet impact psychique et fonctionnel reste notable : stress, douleurs, troubles du sommeil, alcoolisation, agressivité, démotivation voire dépression.

Le rire comme levier post-traumatique de la Covid-19.

Le rire agit sur le cœur et l'ensemble du corps :

- il lutte contre les maladies cardio-vasculaires
- il diminue voire élimine la sensation de douleur
- il booste le système immunitaire (augmentation des cellules antivirales et anti-infectieuses)
- il améliore les fonctions cognitives
- il chasse le stress et produit les fameuses hormones du bonheur

Le yoga du rire consiste, lors d'une séance, à réaliser des exercices ayant des effets immédiats.

Combinaison du rire et de la respiration, le yoga du rire apporte de l'oxygène au cerveau et au corps, ce qui engendre de l'énergie. Cette technique offre un bien-être profond et beaucoup de plaisir.

Il peut désamorcer les complications émotionnelles directement liées ou exacerbées par la situation sanitaire.



PROJET N° 4

RÉPONSE ANONYMISÉE TRANSMISE PAR LE CANDIDAT N° 4

PRÉSENTATION EN FALC (1/2)

Le coronavirus change ma vie.

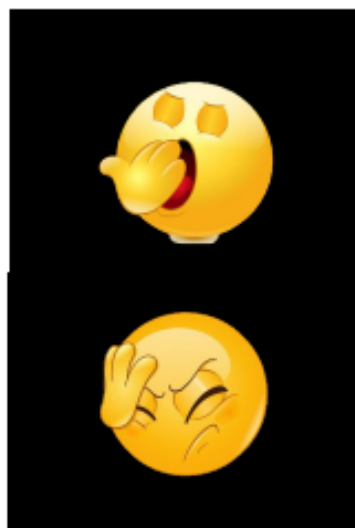
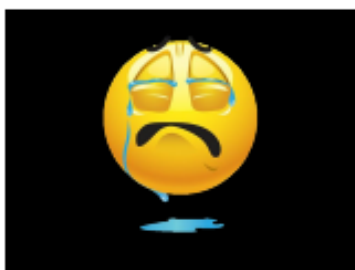
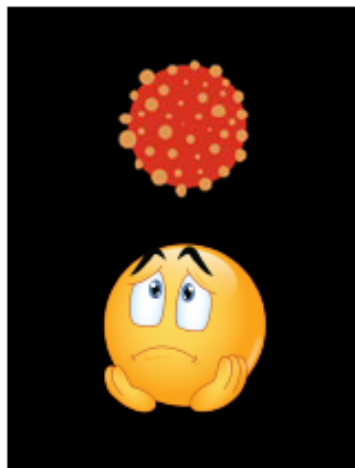
Je dois faire beaucoup d'efforts
C'est compliqué.

Je peux être angoissé
Je peux être stressé
Je peux être triste
Je ne comprends pas.

Pendant le confinement
j'ai dû changer mes habitudes.

Maintenant je dois encore
changer mes habitudes.

Je peux dormir mal
Je peux me sentir mal





PROJET N° 4

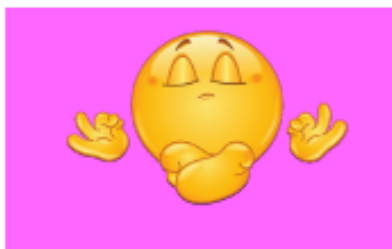
RÉPONSE ANONYMISÉE TRANSMISE PAR LE CANDIDAT N° 4

PRÉSENTATION EN FALC (2/2)

Je peux faire
le yoga du rire !



Le yoga du rire
ça veut dire
faire des exercices avec mon corps.
Je peux rire.



C'est pour me sentir mieux.

Je suis en groupe
avec un animateur.

L'animateur m'aide à respirer.
L'animateur m'aide à rire.

Rire c'est bon pour la santé.
Rire c'est bon pour le corps
et la tête.

Rire ça fait partir la tristesse
Rire ça fait partir les angoisses

Tout le monde rigole
pendant 1 heure.



Et après, tout le monde
se sent mieux.

