

G U I D E D E L ' A I D A N T

Prendre soin de vous

pour mieux prendre soin des autres

La Sophrologie au service des Aidants

Troubles du sommeil • Burn-out • Épuisement

Et la nouvelle approche :

La Bienveillance Émotionnelle Active — BEA®

par Nelly Sebon

www.sophrologieparis.fr

Solutions de Répétition • Accompagnement Personnalisé



Sophrologue Caycédiennne
Clinique
Nelly SEBON

« Vous consacrez votre vie au bien-être d'un proche. Ce livret est fait pour vous rappeler que vous avez, vous aussi, le droit d'être pris en soin. »

— Nelly Sebon, Sophrologue & créatrice de la BEA®

1. Qui est l'aidant ?

L'aidant, ou aidant proche, est toute personne qui accompagne au quotidien un membre de sa famille, un ami ou un voisin en situation de handicap, de maladie chronique, de perte d'autonomie liée au grand âge ou à une maladie grave.

En France, quelques chiffres clés :

- Près de 11 millions de personnes sont aidants informels en France
- 4 millions sont des aidants intensifs (plus de 20h d'aide par semaine)
- 60 % des aidants sont des femmes
- 1 aidant sur 3 vit une situation de souffrance psychologique
- Moins de 30 % bénéficient d'un soutien ou d'une solution de répit

L'aidant s'efface souvent derrière son rôle, oubliant ses propres besoins physiques, émotionnels et relationnels. Ce processus d'effacement progressif est au cœur du risque d'épuisement.

“Aider, c'est un acte d'amour. Mais l'amour ne peut durer que si l'on sait aussi se nourrir soi-même.” — Nelly Sebon

2. Les Solutions de Répit : un droit vital

Les solutions de répit désignent l'ensemble des dispositifs permettant à l'aidant de souffler, de se ressourcer et de préserver sa propre santé, tout en garantissant la continuité des soins apportés à la personne aidée.

2.1 Les principales formes de répit

Répit à domicile

- Auxiliaires de vie et aides-soignants

Répit hors domicile

- Accueil temporaire en établissement

- Accueil de jour et halte-répit
- Service de garde itinérante
- Bénévolat et réseaux de pairs
- Séjours de vacances accompagnés
- Plateforme de répit départementale
- Séjours aidants seuls

⚠ Le répit n'est pas un luxe : c'est une nécessité médicale et sociale.

Sans répit, l'aidant s'expose à un épuisement profond pouvant conduire à des pathologies graves, voire à l'incapacité de poursuivre l'aide. Prendre soin de soi, c'est aussi prendre soin de l'autre.

3. L'épuisement de l'aidant : reconnaître les signes

L'épuisement de l'aidant est un syndrome progressif, souvent invisible, qui touche les dimensions physiques, émotionnelles, cognitives et sociales de la personne.

3.1 Les trois dimensions de l'épuisement

1 Épuisement physique

Fatigue intense ne cédant pas au repos, douleurs musculaires chroniques, troubles digestifs, baisse des défenses immunitaires, maux de dos, céphalites de tension.

2 Épuisement émotionnel

Irritabilité, sentiment de culpabilité, tristesse persistante, anhédonie (perte du plaisir), anxiété, crises de pleurs, détachement affectif.

3 Épuisement cognitif

Difficulté de concentration, trous de mémoire, prise de décision altérée, ruminations mentales, sensation de « brouillard cognitif ».

3.2 Le Burn-out de l'aidant

Le burn-out de l'aidant est la phase terminale de l'épuisement. Il se caractérise par trois dimensions clés :

- Épuisement émotionnel sévère : vide intérieur, désaffectation de soi
- Désengagement : distance émotionnelle par rapport à la personne aidée
- Effondrement du sentiment d'efficacité personnelle : « Je ne sers à rien »

Le burn-out n'est pas une faiblesse de caractère. C'est une réponse normale d'un système nerveux soumis à un stress chronique sans ressource suffisante.

3.3 Les troubles du sommeil chez l'aidant

Le sommeil est l'un des premiers systèmes touchés. Chez l'aidant, on observe fréquemment :

- Insomnies d'endormissement liées aux ruminations du soir
- Réveils nocturnes multiples (hypervigilance, angoisses)
- Sommeil non réparateur malgré un nombre d'heures suffisant
- Fatigue au réveil — « je me lève aussi fatigué(e) que couché(e) »
- Causées par les soins nocturnes répétés à la personne aidée

La privation de sommeil aggrave l'épuisement, altère le système immunitaire, augmente l'irritabilité et fragilise l'équilibre psycho-émotionnel global. Agir sur le sommeil est donc une priorité thérapeutique.

4. La Sophrologie : une clé pour l'aidant

La sophrologie est une discipline psyto-corporelle fondée dans les années 1960 par le Dr Alfonso Caycedo, neuropsychiatre. Elle associe des techniques de respiration, de relaxation dynamique, de visualisation positive et de pleine conscience pour restaurer l'harmonie corps-esprit.

“La sophrologie n'est pas une technique de plus. C'est un retour à soi-même, un ancrage dans le présent, une permission donnée de prendre soin.” — Nelly Sebon

4.1 Les fondements de la sophrologie

Techniques utilisées

- Respiration abdoménale et ventrale
- Détente neuro-musculaire progressive
- Visualisations positives guidées
- Mouvements doux de relaxation dynamique
- Scan corporel et ancrage sensoriel

Objectifs pour l'aidant

- Réduire la tension nerveuse
- Améliorer la qualité du sommeil
- Restaurer l'énergie vitale
- Renforcer la résilience émotionnelle
- Retrouver le plaisir du moment présent

4.2 Sophrologie et troubles du sommeil de l'aidant

La sophrologie agit sur les trois niveaux impliqués dans les troubles du sommeil :

1

Le système nerveux autonome

Des exercices de respiration lente (6 cycles par minute) activent le système parasympathique, induisant un état de calme physique propice à l'endormissement.

2

Les ruminations mentales

Les techniques de vide mental et de visualisation positive court-circuitent le flux de pensées négatives qui empêchent l'endormissement ou provoquent les réveils.

3

La tension musculaire chronique

La détente progressive des groupes musculaires libère les tensions accumulées dans la journée, facilitant un sommeil plus profond et réparateur.

Exercice sophro « soir » pour l'aidant

- S'allonger ou s'asseoir confortablement
- Inspirer lentement par le nez en 4 temps, bloquer 2 temps, expirer par la bouche en 6 temps
- Scanner le corps de la tête aux pieds en relâchant chaque zone
- Visualiser un lieu ressource (jardin, bord de mer, montagne...) en engageant tous les sens
- Laisser venir un sentiment de gratitude pour une chose vécue dans la journée

10 à 15 minutes chaque soir suffisent pour observer des résultats significatifs en 3 semaines.

4.3 Sophrologie et burn-out de l'aidant

La sophrologie intervient à plusieurs niveaux dans la prévention et la récupération du burn-out :

- Régulation du cortisol et de l'adrénaline par les techniques respiratoires
- Reconnexion au corps et à ses signaux d'alarme (perception précoce de la surcharge)
- Travail sur les croyances limitantes : « Je dois tout donner », « Demander de l'aide c'est égoïste »
- Reconstruction du sentiment d'identité au-delà du rôle d'aidant
- Réactivation des ressources intérieures et des zones de bien-être

“Le burn-out nous dit : tu t'es tellement occupé(e) des autres que tu as oublié de te remplir. La sophrologie est le chemin du retour vers soi.” — Nelly Sebon

4.4 Sophrologie et épuisement : reconstituer les réserves

L'épuisement chronique de l'aidant nécessite une approche globale. La sophrologie propose un protocole en 4 temps :

1 Phase de pause
Apprendre à s'arrêter, identifier le moment où le corps dit « stop », sans jugement ni culpabilité.

2 Phase de récupération
Techniques de recharge énergétique : respiration abdominale, visualisation d'une source lumineuse, travail sur la couleur et la chaleur intérieure.

3 Phase de renforcement
Développement des ressources : confiance en soi, lâcher-prise, acceptation, reconnaissance de ses propres besoins.

4 Phase d'intégration
Ancrage de nouveaux comportements : rituels de soin de soi quotidiens, pratique autonome, insertion dans la vie de l'aidant.

5. La BEA® — Bienveillance Émotionnelle Active

Une nouvelle approche créée par Nelly Sebon

Sophrologue • www.sophrologieparis.fr

La Bienveillance Émotionnelle Active — BEA® — est une méthode innovante développée par Nelly Sebon, sophrologue spécialisée dans l'accompagnement des aidants. Elle répond à un constat essentiel : l'aidant prodigue de la bienveillance à l'autre en permanence, mais ne sait pas se la donner à lui-même.

La BEA® n'est pas une simple technique de relaxation. C'est une posture intérieure active, un acte conscient et régulier de bienveillance envers soi-même, ancré dans le corps, l'émotion et la pensée.



5.1 Les trois piliers de la BEA®

B

Bienveillance

Adopter une posture de douceur envers soi-même, sans jugement, sans comparaison, sans exigence excessive. Accueillir ses limites avec la même humanité que l'on offre à la personne aidée.

E

Émotionnelle

Reconnaître, accueillir et traverser ses émotions sans les supprimer ni se laisser submerger. L'émotion est une information, pas un ennemi. La BEA® apprend à développer une intelligence émotionnelle spécifique à l'aidant.

A

Active

La bienveillance envers soi ne se subit pas, elle se pratique. Elle nécessite des actes concrets, quotidiens, choisis. Ce n'est pas la passivité mais l'engagement actif dans son propre soin.

5.2 En quoi la BEA® est-elle différente ?

La sophrologie classique

- Axe corps-esprit
- Techniques structurées
- Séances guidées
- Apprentissage de la détente
- Gestion du stress

La BEA®

- Corps + émotion + sens
- Posture intérieure intégrée
- Autonomie progressive
- Activation de l'auto-compassion
- Transformation du rapport à soi

5.3 La BEA® en pratique pour l'aidant

Le protocole BEA® en 5 étapes

1

La Pause Consciente

S'arrêter 3 minutes au moins une fois dans la journée. Poser ses mains sur son cœur. Inspirer et demander : « Qu'est-ce que je vis en ce moment ? »

2

L'Accueil sans jugement

Nommer l'émotion présente (« Je suis épuisé(e)... Je suis en colère... J'ai peur... ») et lui dire : « C'est légitime. Je t'accueille. »

3

Le Geste de Soin

Offrir à son corps un geste bienveillant : boire un verre d'eau consciemment, s'étirer, fermer les yeux 2 minutes, appliquer une crème sur ses mains...

4

L’Affirmation BEA®

Répéter intérieurement ou à voix haute : « Je mérite d’être soigné(e) autant que je soigne. Je suis précieux(se). Je m’accorde de la valeur. »

5

La Gratitude Active

Identifier UN moment de la journée où vous avez été bien. Même bref, même modeste. Le ressentir dans le corps. Le savourer.

5.4 BEA® et troubles du sommeil

La BEA® propose un rituel du coucher spécifique à l’aidant, combinant sophrologie et intelligence émotionnelle :

- Déposer symboliquement le rôle d’aidant en changeant de tenue ou en se lavant les mains
- Nommer les émotions de la journée sur un carnet BEA® (5 minutes)
- Pratiquer la respiration 4-2-6 pendant 5 minutes
- Visualiser son lieu ressource et s’y voir en sécurité
- Se donner une « permission de ne plus être aidant jusqu’au matin »

Ce protocole aide à créer une frontière psychologique entre le temps de l’aide et le temps du sommeil, réduisant ainsi l’hypervigilance nocturne.

5.5 BEA® et burn-out : reconstruire après l’effondrement

Lorsque le burn-out est installé, la BEA® offre un chemin de reconstruction doux et progressif :

- Phase 1 — Reconnaissance : accepter d’être touché(e) sans honte ni culpabilité
- Phase 2 — Stabilisation : créer des ancrages de sécurité émotionnelle (objets, gestes, mots)
- Phase 3 — Reconstruction : retrouver progressivement le contact avec ses ressources
- Phase 4 — Réorientation : redéfinir ses limites, ses besoins et son rapport à l’aide
- Phase 5 — Transmission : partager son expérience et devenir une ressource pour d’autres aidants

6. L’accompagnement sophro : comment ça se passe ?

L'accompagnement d'un aidant par la sophrologie et la BEA® se déroule selon un protocole individualisé adapté à chaque situation.

6.1 Le bilan initial

La première rencontre est un espace d'écoute inconditionnelle. Elle permet d'évaluer :

- La nature et l'intensité de la situation d'aide
- Le niveau d'épuisement (physique, émotionnel, cognitif)
- La qualité du sommeil et des rythmes de vie
- Les ressources disponibles (soutien familial, solutions de répit)
- Les objectifs personnels de l'aidant

6.2 Le suivi sophro-BEA®

Séances individuelles

- 45 à 60 minutes par séance
- Rythme : 1 fois par semaine
- En présentiel ou à distance
- Enregistrements audio remis
- Carnet de bord BEA®

Ateliers collectifs

- Groupes de parole aidants
- Ateliers « Sommeil » et « Ressources »
- Séances en milieu associatif
- Modules en entreprise (aidants salariés)
- Retraites de répit

Bon à savoir : financement possible

- Certaines mutuelles remboursent partiellement les séances de sophrologie
- Les CARSAT, MSA et certains CPAM proposent des dispositifs de soutien aux aidants
- Les plateformes de répit départementales peuvent orienter vers des dispositifs financés
- Des associations d'aidants proposent des séances collectives gratuites ou à faible coût

7. Témoignages de vie

Ces témoignages sont composés. Ils illustrent des situations fréquemment rencontrées.


“J’accompagne mon mari atteint de la maladie de Parkinson depuis 7 ans. Je ne dormais plus, je pleurais sans savoir pourquoi. Grâce à Nelly et à la BEA®, j’ai appris à poser mes émotions. Aujourd’hui je dors mieux et je suis plus présente pour lui.” — Marie, 63 ans, aidante de son conjoint

“Je pensais que demander de l’aide, c’était abandonner ma mère. Les séances de sophrologie m’ont aidé à comprendre que prendre soin de moi était la condition pour continuer à prendre soin d’elle.” — Thomas, 47 ans, aidant de sa mère atteinte d’Alzheimer

“J’étais en burn-out total. Je ne reconnaissais plus la mère que j’étais. La BEA® m’a redonné un accès à moi-même, une voix intérieure douce qui me dit que je fais du mieux que je peux.” — Sophie, 38 ans, mère aidante d’un enfant porteur de handicap

8. Ressources et contacts utiles

Nelly Sebon — Sophrologie & BEA®

 www.sophrologieparis.fr

sebonnelly.sophrologie@yahoo.fr

Séances individuelles en présentiel à Paris et en téléconsultation

Accompagnement spécialisé aidants • Ateliers collectifs en visioconférence • Formations courtes sur 1 journée / 2 jours / 3 jours selon la thématique choisie ou plus

Créatrice de la méthode Bienveillance Émotionnelle Active — BEA®

Associations et dispositifs nationaux

- CNSA — Caisse Nationale de Solidarité pour l’Autonomie : www.cnsa.fr
- UNAF — Union Nationale des Associations Familiales
- France Alzheimer : www.francealzheimer.org
- FEHAP — plateformes de répit pour aidants
- Numéro national Aidants Connect : 0 800 360 360 (gratuit)

Un message pour finir...

Vous avez choisi d’être là pour quelqu’un. C’est un acte d’amour profond et souvent silencieux. Mais pour durer, cet amour a besoin que vous vous accordiez aussi du soin, de la bienveillance et du repos.

La sophrologie et la BEA® ne sont pas des réponses magiques. Ce sont des outils concrets pour vous aider à traverser cette période de votre vie avec plus de douceur, de force et de conscience.

***“ Prendre soin de soi,
C’est le plus bel acte de responsabilité envers l’autre.”***

— Nelly Sebon

Livret réalisé dans le cadre des Solutions de Répit pour les Aidants

Nelly Sebon • Sophrologue Caycédienne clinique certifiée • Directrice Ecole de Sophrologie Caycédienne de Champagne-Ardenne et de l'Institut Caycedo France • Membre de l'Académie Internationale de Sophrologie Caycédienne, Sofrocay • Formatrice à l'association France Alzheimer et maladies apparentées • BEA®

www.sophrologieparis.fr
