

Soutien aux proches aidants

Publié le 04.01.2022

Fribourg » Ressourcer les proches aidants et renforcer les capacités des personnes aidées, voici le pari que font deux sophrologues, Marjorie Bachmann et Nadine Krebs Poncioni. Le 12 janvier, les deux femmes présenteront leur discipline dans les locaux de Pro Senectute, à Fribourg. Elles en proposeront six séances au cours des mois suivants.

Réduire le stress et l'anxiété, améliorer son sommeil, détendre ses muscles ou encore harmoniser ses émotions, les promesses de la sophrologie sont multiples. Ces techniques de relaxation sont accessibles à tous, d'après le communiqué. Elles permettent de devenir plus serein, même face à un quotidien parfois éreintant.

Non seulement les proches aidants et les personnes aidées peuvent faire ensemble cette activité, ils y rencontreront aussi d'autres Fribourgeois dans la même situation qu'eux. Ces ateliers allégeront donc peut-être le sentiment de solitude qui habite souvent cette partie de la population, selon l'Office fédéral de la santé publique. **ZOÉ LÜTHI**