



AFSR

Association Française
du Syndrome de Rett

Apprendre à prendre soin de soi

Bien dans sa tête, bien dans son corps.

1 – Les aides possibles (Atelier 2)

2 – Les outils possibles

Les différents signes de la charge mentale

Angoisses

Stress

Confusion
mentale

Difficultés de
concentration

Peurs

Fatigue

Déprime

Irritabilité
émotionnelle

1 - Les aides possibles (Vu en atelier 2)

- **Thérapeutes**
- **Structure pour soutien social**
- **Association pour les aidants**
- **Lieux d'accueil pour les personnes en situation de handicap**
- **Ligue écoute AFSR**
-

2 - Les outils possibles

Emotionnellement : Stress, anxiété....

- **Hygiène de vie**
- **L'activité physique**
- **L'alimentation**
- **Applications (respirelax petit bamboo....)**
- **Brain dump (15 minutes)**
- **Carnet sur table de chevet**
- **Respiration au carré**
- **....**

Physiquement : Sommeil, fatigue, énergie...

- **Hygiène de vie**
- **Alimentation légère le soir**
- **Respectez les premiers signes de fatigue**
- **Sieste flash en journée (20 minutes max)**
- **Sophrologie**
- **Respiration 4 / 7 / 8**
- **....**

Mentalement : Gestion du quotidien

- **Agenda partagé (google agenda)**
- **Planifier la semaine et moments pour soi**
- **Partage des tâches, tableau blanc**
- **Aides extérieurs (repas, ménage...)**
- **Prioriser les réels besoin**
- **....**

- Petit pas par petit pas
- Réaliste et réalisable
- Atteignable

Respiration 4/7/8 *(Sommeil)*



AFSR

**Association Française
du Syndrome de Rett**