

Nature : Ressentir (toucher - vibrations).

Participants : Obligatoirement un accompagnant par participant.

Lieu/Espace : Une salle de bains avec une baignoire et des rideaux pour l'intimité.

Temps : De 20 à 30 minutes.



Précautions

- Ne laissez jamais la personne seule ;
- Faites attention que l'eau soit à bonne température (ni trop chaude, ni trop froide) ;
- Vérifiez la température de la pièce également ;
- Evitez l'excès d'huile parfumée ;
- Ne mettez pas la musique trop fort ;
- Evitez d'accumuler trop de stimulations à la fois.

Matériel

- Une baignoire avec de l'eau ;
- Une radio avec de la musique douce ;
- Du sel de bain ou des huiles parfumées ;
- Un coussin de tête ;
- Un lève-personne ;
- Des essuies de bain.

Déroulement

Introduction :

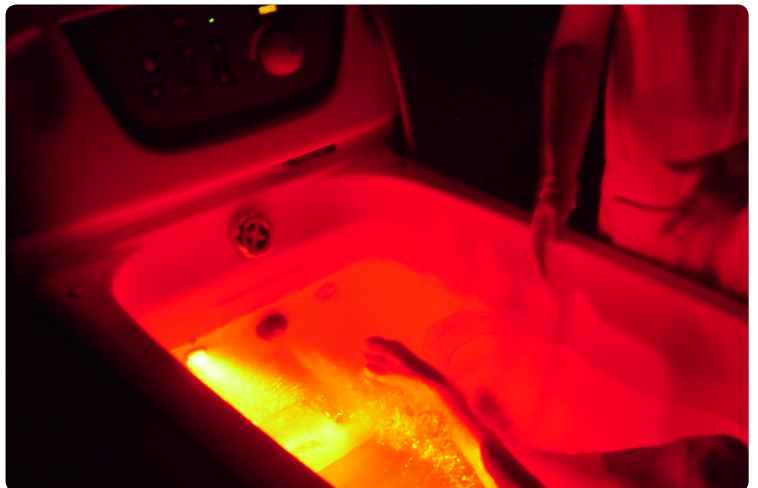
- Préparez le bain (sels de bain ou huile parfumée et musique) avant d'aller chercher la personne pour prendre le bain ;
- Déshabillez la personne ; demandez de l'aide si besoin ;
- Testez la température de l'eau avant de l'installer afin de ne pas brûler la personne ni qu'elle ait froid.

Déroulement :

- Placez la personne dans le bain, dites-lui ensuite de fermer les yeux ;
- Dites-lui de se détendre, de se laisser aller. Pour cela, on peut utiliser la méthode de la coccinelle : « Imaginez-vous une coccinelle qui commence à monter sur votre pied. Au fur et à mesure, vous sentez que vos muscles se détendent, vous vous sentez bien, très bien ». Et ainsi de suite avec tous les membres du corps ;
- Laissez-la ensuite profiter de la musique, des huiles parfumées et de ce moment de détente ;
- Proposez-lui un massage du crâne ou des mains afin de la détendre plus encore.

Fin de l'activité :

- Après 15 ou 20 minutes, dites à la personne que la coccinelle s'est envolée et qu'il est temps de sortir du bain ;
- N'hésitez pas à lui laisser quelques minutes afin qu'elle « atterrisse » vraiment ;
- Sortez-la ensuite calmement et délicatement.



Trucs et astuces

- Inventez des histoires afin d'augmenter la détente : imaginez-vous sur la plage, écoutez le bruit délicat des vagues (le bruit des vagues passant sur un CD/MP3)... ;
- Ne faites pas durer le bain trop longtemps sinon l'eau risque de trop refroidir, ce qui sera une situation désagréable pour la personne dans le bain ;
- L'activité peut se faire dans une baignoire ordinaire avec un tapis vibrant au fond ou avec une boule effervescente ;
- Une variante possible est de donner un « bain à balles » dans une baignoire ordinaire, dans ce cas, ne mettez pas trop de balles en plastique pour que la personne ne se sente pas « noyée ».