

La sophrologie en tant que soin de support

Karina Sonzogni - Sophrologue

Origines de la sophrologie

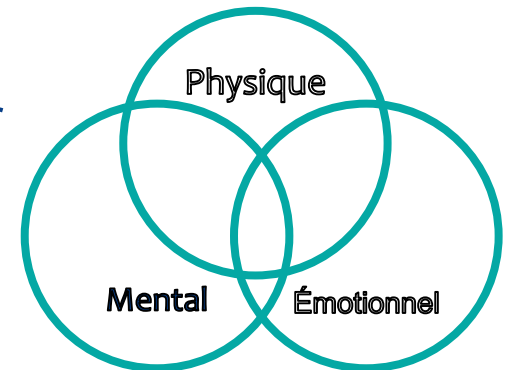


Fin des années 1950 :

le Pr Alfonso Caycedo (médecin, chirurgien et neuro-psychiatre) cherche comment améliorer la qualité de vie de ses patients en traitement psychiatrique.

Il recherche une pratique qui implique et agisse sur les trois composantes de l'être humain :

le physique, le mental et l'émotionnel.



Ne la trouvant pas, il théorise sa propre pratique en 1960, et crée la sophrologie : la « **science de l'esprit harmonieux** ».

SOS (harmonie) / PHREN (esprit) / LOGOS (étude)

Des inspirations multiples



Sophrologie

Psychologie

Psychanalyse

Thérapies brèves

Hypnose

Training autogène

Relaxation

Relaxation progressive

Neurologie

Méthode Coué

Autosuggestion

Méthode Vittoz

Phénoménologie

Zen

Bouddhisme

Yoga

Principes de la sophrologie

- ✓ **Définition** : La sophrologie est une technique psychocorporelle destinée à développer la conscience de l'individu à travers l'écoute de ses ressentis.
- ✓ **Champs d'action** : développement du potentiel, amélioration de sa condition en cas de maladie, amplification du bien-être.
- ✓ **Public** : accessible à toute personne, quel que soit son âge et son état physique.
- ✓ **Moyens** : la respiration contrôlée, la détente musculaire et la suggestion mentale.
- ✓ **Limites** : La sophrologie ne remplace pas un suivi médical ou psychologique. Elle nécessite une participation active de l'individu pour agir.



De nombreux champs d'application

MAÎTRISER LA DOULEUR

LUTTER CONTRE LES ADDICTIONS,
LES PHOBIES

FAVORISER LE SOMMEIL

SE RELAXER

S'ACCEPTER SOI
MÊME

DÉVELOPPER SA CONCENTRATION

ACTIVER LA
VITALITÉ

RENFORCER LA
CONFIANCE EN SOI

PRÉPARER UN
ÉVÉNEMENT

DIMINUER L'ANXIÉTÉ

GÉRER SES ÉMOTIONS

AUGMENTER SES
PERFORMANCES

ACCOMPAGNER LE
DEUIL

PRÉVENIR ET
TRAITER LE STRESS

PRÉPARER À LA
MATERNITÉ

RESTAURER LA
COMMUNICATION
DANS LE COUPLE

PRÉVENIR ET TRAITER LES TROUBLES
MUSCULO-SQUELETTIQUES

Modalités d'accompagnement

Séances individuelles



- Accompagnement d'une **personne sur un objectif personnel précis**
- Elaboration d'un protocole personnalisé sur 8 à 12 séances
- Durée des séances : environ 1h
- Les séances alternent des phases de dialogue et des exercices.

Modalités d'accompagnement



Séances collectives

- ✓ Groupe jusqu'à 12 personnes
- ✓ Séances de 45 min à 1h, alternant des phases de dialogue et d'exercices

... en groupes OUVERTS

- ✓ Accompagnement régulier d'un **groupe de personnes pouvant varier à chaque séance**, sur une thématique les intéressant collectivement
- ✓ Formule adaptée pour des thèmes génériques : évacuer les tensions, activer la vitalité, développer sa concentration...

... en groupes FERMES

- ✓ Accompagnement d'un **groupe de personnes invariant**
- ✓ Protocole élaboré spécifiquement pour le groupe, sur 8 à 12 séances
- ✓ Ce type d'intervention nécessite un **objectif précis, partagé** (par ex. : se préparer à la natalité, renforcer la cohésion d'une équipe, affronter une maladie...), ainsi que **l'assiduité** aux séances

Sophrologie et cancer

Apports de la sophrologie dans la prise en charge du cancer

Les patients en situation de VULNÉRABILITÉ...

- Flot d'émotions contradictoires tout au long de la maladie
- Peur de l'impact des traitements
- Douleurs, fatigue, effets indésirables, transformations corporelles
- Perte d'estime de soi, de confiance en soi
- Manque de moral, d'envies, d'énergie
- Difficultés à gérer la relation aux autres

...peuvent être accompagnés sur différentes étapes :

- A l'annonce de la maladie
- Sur la période de traitements médicamenteux, radiothérapie ou chirurgie
- En cas de récurrence
- A la sortie de la maladie

Apports de la sophrologie dans la prise en charge du cancer

- ✓ Dans le 3ème Plan Cancer 2014-2019, la sophrologie est **reconnue comme SOIN ONCOLOGIQUE DE SUPPORT**
- ✓ En plus d'apporter de la détente, la sophrologie permet de :
 - Prendre conscience de ses limites et apprendre à s'écouter
 - Gérer son stress, ses angoisses, ses émotions
 - Prendre du recul
 - Éviter les tensions inutiles et la fatigue qui en découle
 - Changer la perception des traitements
 - Stimuler son potentiel physique
 - Se placer dans une dynamique positive
 - (...)

« La sophrologie est une école du positif »

Apports de la sophrologie dans la prise en charge du cancer

La sophrologie peut « aider LES AIDANTS » pour

- Lutter contre la fatigue
- Evacuer le stress
- Gérer ses émotions (chagrin, colère, peur, culpabilité, répulsion...)
- Apprendre à connaître ses limites et ménager de l'espace pour soi

*La sophrologie offre une
« fenêtre de respiration »*

... et pourquoi pas pour LES SOIGNANTS ?

- Lutter contre la fatigue physique et/ou psychologique
- Prendre du recul
- Evacuer le stress



Où, quand, comment pratiquer la sophrologie ?

1. **Auprès d'un professionnel libéral**

Choisir de préférence un(e) sophrologue :

- ✓ Titulaire d'une certification RNCP
- ✓ Adhérent de l'une des organisations professionnelles

NB : Quelques mutuelles remboursent la sophrologie

2. **Dans un établissement de santé**

3. **Via une association**

- Des **associations nationales ou régionales** proposent des séances ou des aides financières pour des séances de sophrologie
- Les **réseaux régionaux de cancérologie (RRC)**
- La **ligue contre le cancer**

Pourquoi ferais-je de la sophrologie ?

Parce que je le PEUX

Parce que je le VEUX



Parce que je le VAUX BIEN !