

LA SOPHROLOGIE

Bien-être et schéma corporel.

**La sophrologie: une technique complémentaire en
alliance avec une prise en charge thérapeutique
médicale.**

SO : équilibre

Tension
Mental
Effort

/
/
/

Libération de tension
Corps
Récupération



PHRO: conscience

La conscience est une force qui permet de capter des informations.

Les informations nous parviennent par nos 5 sens:

le **visuel** /

l' **auditif** /

l' **olfactif** /

le **goût** /

le **toucher**.

LOGIE: apprentissage et répétition vivantielle

Pratique corporelle : l'entraînement est basé sur la **répétition vivantielle** pour créer des automatismes (comme l'apprentissage de la marche)



Définition

La sophrologie est une technique corporelle de **relaxation dynamique** permettant à la personne de devenir:

- acteur dans la régulation des symptômes,
- acteur de sa santé, et de s'ancrer dans la vie.

Définition

La sophrologie permet de rétablir un **équilibre**, une harmonie entre le mental et le corps, entre les tensions et la détente.

Elle tient compte de la réalité de chaque personne : elle s'adapte aux différents handicaps ou maladies, et elle est accessible à tout âge.

Il n'y a pas d'analyse et de jugement.

Définition

Les exercices de relaxation dynamique et les exercices spécifiques sont simples et faciles à réaliser.

Ils sont effectués en position debout ou assise.

Le principe est de pouvoir utiliser ces exercices dans son quotidien, quels que soient le lieu ou l'heure, afin de réguler les tensions et de se sentir mieux.

La répétition des exercices permet à la personne de prendre conscience de ses **capacités** et de ses **ressources**.

Projet sophrologie et mucoviscidose

En 2015, un projet de prise en charge intitulé :

« Bien-être et schéma corporel. La sophrologie : une technique complémentaire en alliance avec une prise en charge thérapeutique médicale »

a été mis en place dans le CRCM de Lyon Sud pour les patients adultes.

Projet sophrologie et mucoviscidose

Le patient atteint de mucoviscidose est confronté à des ressentis corporels éprouvants.

La maladie et les symptômes liés à la maladie viennent bousculer la perception du corps, et les traitements viennent perturber le rythme de la vie.

La sophrologie s'inscrit comme une alternative dans l'accompagnement des patients, et comme une meilleure participation au projet d'éducation thérapeutique.

OBJECTIFS

Amener de la **détente** et libérer des tensions physiques souvent liées au stress généré par la maladie.

Permettre au patient de retrouver des **sensations confortables** nécessaires à son mieux-être. Le travail sur le schéma corporel permet de se réappropriier les structures saines et agréables du corps.

Apporter un temps de pause, d'apaisement, de se donner un temps de **récupération physique et mental**, et de trouver un espace de bien-être.

OBJECTIFS

Diminuer l'intensité de certains symptômes tels que la douleur, la fatigue.

Prendre conscience de la respiration et de la "vivre" différemment.

Savoir mieux être dans son corps avec des limites et mieux s'adapter à son quotidien.

Apprendre à développer des capacités de relativisation.

OBJECTIFS

Apprendre à **mieux gérer le stress** grâce à la compréhension des mécanismes du stress et de mieux s'adapter à certains événements: les examens, l'attente des résultats.

Réguler les émotions telles que l'anxiété, l'angoisse, la peur.

Retrouver **confiance** en ses capacités et ses ressources, et améliorer sa relation à soi et sa relation aux autres.

Vivre l'instant présent.

DESCRIPTIF DU PROJET

Le projet a débuté le 01/04/2015.

L'organisation des prises en charge et des suivis se fait en étroite collaboration avec les médecins, les IDE, la psychologue et la kinésithérapeute du CRCM, et la sophrologue.

EVALUATION

- 48 patients ont bénéficié d'au moins une séance de sophrologie.
- Les séances ont concerné 33 femmes et 15 hommes.
- L'âge moyen était de 29.5 ans (29.4 pour les femmes, 30.2 pour les hommes).

EVALUATION

Parmi ces 48 patients

- 28 patients poursuivent la prise en charge et 13 ont un suivi supérieur à 1 an.
- 5 n'ont pas souhaité poursuivre ce type de prise en charge et une patiente a déménagé.
- 9 patients ont arrêté après quelques séances (entre 3 et 7) du fait de difficultés liées à l'éloignement, aux horaires de travail ou une non adhésion au programme thérapeutique.
- 3 patients ont arrêté avec une bonne intégration des techniques mises en place et une bonne utilisation de celles-ci (entre 4 et 7 séances).
- 2 patients ont bénéficié d'une prise en charge dans un contexte palliatif et sont décédés.

EVALUATION

Pour les questionnaires plus directement axés sur la sophrologie (6^{ème} séance)

- 18 patients sur 21 ont répondu soit 86% de réponses.
- La moitié des patients connaissaient déjà la sophrologie.

EVALUATION

Les principaux bénéfices de la sophrologie sont:

- le relâchement (78%)
- la prise de conscience de tout le corps (75%)
- la détente physique (71%)
- l'apprentissage du lâcher-prise (71%)
- l'évacuation du stress (71%)
- la détente mentale (65%)
- et le bien-être (50%).

EVALUATION

- 83% des patients réutilisent les exercices en cas de stress ou le soir au coucher.
- 82% des patients sont satisfaits de la prise en charge proposée.
- 9% ne sont pas convaincus ou n'en ressentent pas le besoin.
- 14% sont sans opinion.

EVALUATION Commentaires libres

- Permet de connaître la sophrologie et de l'utiliser ensuite par soi-même chez soi. Cela ouvre le champ des possibles quant aux techniques de bien-être. Cela fait du bien.
- Je vois mes progrès au fur et à mesure des séances. Que du positif.
- Recentrage et concentration sur ma respiration. Une autre prise en charge de notre pathologie.
- Cela m'aide à surmonter les épreuves de la vie avec la maladie, d'évacuer le stress.

EVALUATION Commentaires libres

- Cela m'a permis de prendre conscience de beaucoup de choses sur moi-même : stress, manque de repos, fatigue, gestion de la respiration. Cela m'apporte beaucoup de bien être. Je ne pourrai m'en passer.

EVALUATION Commentaires libres

- Apprendre à se poser, à détendre son corps, à lâcher la pression accumulée, à évacuer le stress, à retrouver le sommeil, à être apaisé.
- Utile pour gérer la douleur et apprendre à relativiser.
- Garder les pieds sur terre durant des épreuves émotionnelles difficiles.
- J'ai appris à avoir confiance en moi.

EVALUATION

- Les suivis ont été réalisés soit en consultation, soit en hospitalisation en hôpital de jour, soit en hospitalisation en service de médecine interne.
- Les rendez-vous ont été très espacés pour certains à cause de la distance (patients vus seulement au cours des hospitalisations).
- Le suivi a également été ouvert en service de réanimation pour les patients en attente de greffe ou greffé, et en post greffe pour les patients déjà pris en charge au CRCM.
- Des séances ont été poursuivies aussi dans l'unité de pneumologie de post greffe.

EVALUATION

- Cette prise en charge très spécifique en réanimation a permis aux patients de trouver un moment d'apaisement dans un contexte stressant et angoissant. La gestion du stress a fait prendre conscience aux patients de leurs possibilités pour mieux appréhender le sevrage de la respiration assistée et de mieux appréhender aussi leurs nouvelles sensations respiratoires avec le greffon.
- Dans les suites post-opératoires en service de pneumologie, les séances ont été orientées sur la prise en charge de la douleur, des angoisses.

Les patients ont beaucoup apprécié ces séances en réanimation et en post-opératoire.

CONCLUSION

- Ce projet a permis aux patients de découvrir la sophrologie et de s'approprier ses techniques pour trouver un bénéfice surtout au niveau du sommeil, de la fatigue, du stress, de la douleur, des angoisses, et de mieux vivre son corps.
- Pour ceux qui ont suivi au moins 6 séances, des améliorations sont perçues à des niveaux différents pour chacun en fonction de sa demande spécifique. Certains ont bien intégré cette approche dans leur quotidien.
- En général, les patients sont satisfaits de cette approche corporelle différente.

CONCLUSION

- Le suivi de patients en post greffe, qui n'avait pas été évoqué à la mise en place du projet, a ouvert un champ de bien-être jusqu'ici inexploré pour les patients. Cela incite à poursuivre cette approche dans cette population spécifique en association avec la prise en charge par la psychologue qui est bien sûr poursuivie.
- Pour le sophrologue, c'est une prise en charge qui demande de l'investissement, qui est très enrichissante, et qui apporte beaucoup de satisfactions car les personnes atteintes de mucoviscidose ont une grande sensibilité et sont ouvertes à cette complémentarité que propose la sophrologie.

REMERCIEMENTS

Aux médecins du CRCM de Lyon Sud: Pr DURIEU, Dr NOVE JOSSERAND, Dr DURUPT qui ont accepté le projet.

A l'association « Vaincre la Mucoviscidose » qui finance le projet.

A l'équipe soignante du CRCM Lyon Sud qui collabore à la réalisation du projet.

A tous les patients qui participent activement aux séances.

TÉMOIGNAGES

Spécialement pour vous ce jour,

Cyrielle, Morgane et Clothilde ont souhaité vous dire ce que la sophrologie leur avait apporté.



www.vaincrelamuco.org