

Sophro-Chimio

HEMERY Jérôme
Clinique de l'Europe

La Sophrologie

- La sophrologie a été théorisée dès 1960 à Madrid par Alfonso Caycedo (né en 1934) . Le nom sophrologie vient du grec « sos » pour harmonie, « phren » pour esprit et « logos » pour étude.

La Sophrologie

- La sophrologie se veut donc comme une étude de l'harmonie de l'esprit. Ses origines sont multiples. En effet, A. Caycedo connaît l'hypnose, le training autogène, la relaxation de Jacobson ainsi que le yoga, le zen ou encore la méditation.

Historique

- Caycedo s'intéresse à la phénoménologie, en Suisse, avec Binswanger puis entreprend un voyage en Orient. Il pratique le yoga aux Indes, rencontre le bouddhisme au Tibet et s'initie au zen au Japon. Il approche ces méthodes orientales de façon authentique et phénoménologique (sans aucun préjugé). C'est à partir de ce travail difficile, contraignant et accompli dans une grande rigueur, que Caycedo pose les bases de la méthodologie de la sophrologie.

Historique

- De retour en Espagne, il pose les bases de la sophrologie en commençant par les techniques de relaxation dynamique.

Historique

- De nombreux degrés, dits supérieurs ont été rajoutés par A. Caycedo à la fin des années 1980 créant des désaccords entre les praticiens en sophrologie et poussant Caycedo (on peut le regretter) à déposer la marque de « sophrologie caycedienne ».
- Toutes les techniques de relaxation ne sont plus pratiquées de façon « puriste » mais adaptées à chaque praticien, par chaque praticien, en fonction de la problématique de chaque patient. C'est ainsi que certains parlent de « training autogène modifié », de « méthode de Jacobson modifiée » et de « sophrologie ». Nous pouvons nous en réjouir car la clinique de la douleur qui a besoin de ces méthodes psycho-corporelles n'en trouve que des bénéfiques.

La formation

- Le centre de Formation des Sophrologues professionnels.
- Membre de la Fédération des Ecoles Professionnelles en Sophrologie
- Formation de plus de 400 heures, dont au minimum 1 stage pratique de 12h.
- Diplôme inscrit au Répertoire Nationale de la Certification professionnelle et reconnu par l'Etat au niveau 3.

La Sophrologie en service de chimiothérapie: Pourquoi?

- Le service de chimiothérapie accueille des patients pour qui le corps est mis à rudes épreuves: chirurgies multiples, corps malade, affaibli par les effets secondaires des traitements (fatigue, amaigrissement, alopecie...), anxiété, troubles du sommeil...

La Sophrologie en service de chimiothérapie: Pourquoi?

- La sophrologie est une **technique corporelle**, qui permet de travailler sur le schéma corporelle: elle invite à poser un regard neuf sur le corps en prêtant notamment attention aux sensations ressenties;
- Elle vise à une meilleure connaissance de soi, à aider à une meilleure gestion des émotions, du stress et donc forcément du sommeil.

- **Dans cette période de la vie, permettre de vivre le corps, de le percevoir autrement que par la maladie**

Pour cela, quelques principes fondamentaux:

- **Le schéma corporel comme réalité vécue.**
 - Le schéma corporel est la base de la conscience et repose sur les sensations du corps, les représentations que chacun en a, en sachant qu'il y a toujours un décalage entre l'image réelle et l'image imaginaire.
- **Le principe d'action positive**
 - Toute action dirigée vers un des éléments de la conscience (le corps ou la psyché) se répercute sur les autres éléments de la conscience.
 - Cela veut dire qu'une sensation corporelle « positive » agit de façon positive sur le psychisme et que toute pensée ou image mentale « positive » agit de façon positive sur le corps.

- **L'adaptabilité**
- **L'alliance sophronique**
 - Il s'agit d'une relation privilégiée entre deux sujets et qui inclut l'idée que le praticien est capable de ne pas mélanger sa problématique personnelle et celle du sophronisant ou du groupe.
- **Le « terpnos logos »**
 - C'est un terme grec que l'on trouve chez Platon (Charmide). Le « terpnos logos » est la manière de parler du sophrologue : sa voix est posée et les termes choisis pour favoriser la maîtrise du niveau sophro-liminal.

En pratique:

- 12 séances proposées: entièrement gratuites aux patients pris en charge dans le service;
- Soutien du Dr EL SAYADI;
- Environ 11 personnes inscrites (en 1 mois).
- Séances effectués dans le service de chimiothérapie de 17h10 à 18h10, de façon hebdomadaire.

Questionnaires de
satisfaction: résultats:

1) Pour quelles raisons avez vous souhaitez participer aux séances de sophrologie ?

Plusieurs réponses pouvaient être formulées.

4 personnes pour aider à « mieux » contrôler les symptômes liés à la maladie ou aux traitements.

3 personnes pour favoriser une prise en charge non médicamenteuse.

2 personnes ont souhaité participer pour lutter contre l'isolement.

D'autres personnes pour aider à trouver un « apaisement personnel face à la maladie », pour favoriser « une décontraction du corps et de l'esprit » et aussi pour « lutter contre l'angoisse ».

2) Les séances de sophrologie vous ont-elles apportés des changements positifs dans les domaines suivants:

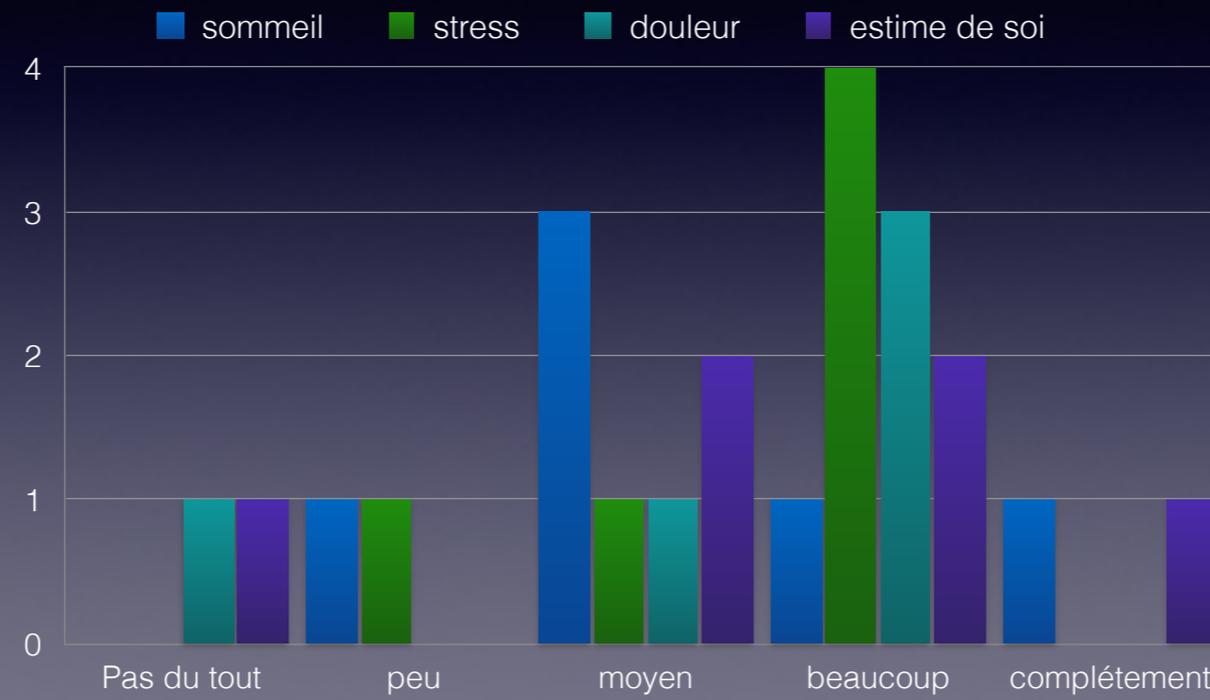
Pour les 6 patients, il y a eu un **impact positif sur le sommeil:** de façon partielle pour 3 d'entre eux et une amélioration complète pour une personne.

Pour les 6 personnes, il y a eu un **impact positif sur la gestion du stress:** de façon importante pour quatre personnes.

Pour 3 personnes qui présentaient un syndrome douloureux, il y a eut un **impact positif important sur la gestion de la douleur.**

Enfin il y a un **impact positif sur l'estime de soi** pour 5 personnes.

Impacts positifs de la sophrologie dans les domaines suivant:



3) Les séances de sophrologie ont été proposées au sein du service de chimiothérapie : cela vous a-t-il permis d'avoir un regard plus positif sur cet endroit?

- Oui pour les 6 personnes.

4) De façon générale, êtes-vous satisfait de cette offre de soins qui vous a été proposée ?

- Pour les 6 personnes, « beaucoup satisfait ».

6) Quels sont les points positifs des séances selon vous ?

- * Modification du regard sur la maladie ;
- * Gestion du stress au quotidien généré par la maladie ;
- * Un temps pour soi, axé sur le bien-être ;
- * Les contacts humains, la convivialité ;
- * L'appropriation des techniques pour les reproduire au quotidien.

7) Quels sont les points négatifs des séances selon vous ?

- Pour les 6 personnes: « **Aucun** » .

8) Conseilleriez-vous aux personnes prises en charge dans ce service de participer aux séances ?

- Pour les 6 personnes: « OUI ».

9) La pratique des séances en groupe vous a-t-elle aidé dans votre parcours de soins ?

- Pour les 6 personnes: « OUI ».

10) Quelle note de satisfaction globale entre 0 et 5 (note la plus haute) donnez -vous à cette offre de soin?

- Pour les 6 personnes: 5.

Commentaires:

« Le groupe est très porteur et convivial. Il aide à la participation orale .»

« A renouveler le plus tôt possible. Cela manquerait dans le service (je viens ici depuis 2010).»

« Je ne suis pas juste un intestin, ma personne est incluse dans la sophrologie .»

« J'ai apprécié la bienveillance, la prise en compte des différences de chacun. Je penserai souvent à l'image de mon groupe. »

« La sophrologie m'a aidé à prendre du recul sur la maladie et à traverser les épreuves du quotidien. »

« Le partage de la maladie est important, il y a de nouveaux contacts. Moins de sensations d'isolement face au cancer . »

Aujourd'hui:

- Permettre à cette offre de soin complémentaire de perdurer dans le service de chimiothérapie avec l'appui médical du Dr EL SAYADI;
- Recherche de soutien pour la mise en place du projet **SOPHRO-CHIMIO: séances Gratuites pour les patients.**
- Mettre en avant et diffuser l'importance et les bienfaits de cette pratique, axée sur l'humain, pour les patients pris en charge.

Merci

HEMERY Jérôme