

LA SOPHROLOGIE AU SERVICE DE LA SANTÉ ET DU MIEUX-ÊTRE. LES ATOUTS D'UNE APPROCHE PLURIDISCIPLINAIRE.



La sophrologie accompagne le patient dans son parcours médical pour lui apporter, dans son quotidien, du mieux-être et des outils face à la douleur, au stress lié à une intervention chirurgicale à venir, à un traitement... Elle est aussi une aide non négligeable qui permet d'améliorer et d'optimiser les résultats des interventions des médecins et spécialistes.

Rencontre avec David Bozier, Directeur d'Optimance.

La sophrologie a toute sa place avant, pendant et/ou après les événements de notre vie. Elle est particulièrement adaptée dans l'accompagnement lié à notre santé. Nous devons encourager sa participation dans un contexte pluridisciplinaire.

Qu'entendez-vous par participation et avec qui ?

Notre société est exigeante, aujourd'hui nous souhaitons tous être soignés, réparés, traités efficacement et rapidement. De plus, avec l'évolution démographique et l'augmentation des maladies chroniques, il faut trouver des moyens pour permettre à toutes et à tous de bénéficier de soins satisfaisants. C'est pourquoi, le parcours d'un patient s'organise, aujourd'hui, de plus en plus à travers une réponse pluridisciplinaire. Toute une équipe de professionnels, chacun dans son domaine d'expertise, participe à l'amélioration de la santé des personnes. Nous pensons que le sophrologue a toute sa place au sein de cette équipe, par exemple, auprès des médecins généralistes, en accompagnant les patients qui ont du mal à gérer le stress, l'anxiété; auprès des chirurgiens-dentistes dont les patients ont « la phobie du dentiste »; auprès des physiothérapeutes pour optimiser la réparation du corps; auprès des cancérologues, des rhumatologues pour accompagner, accepter et aider à mieux supporter les traitements...



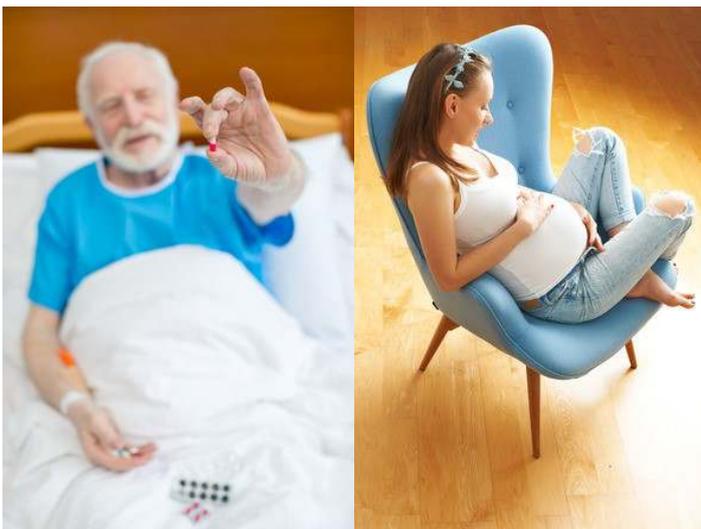
Accompagnement face à un problème d'acouphène.

De manière générale, la sophrologie aide à gérer le stress et les émotions. Elle prend tout son sens dans le milieu de la santé, surtout au vu des diverses maladies psychosomatiques et des multiples impacts néfastes du stress sur notre capital santé.

Y-a-t-il d'autres domaines d'applications ?

La sophrologie prépare l'être humain et son psychisme à mieux vivre les événements liés à sa santé. Elle peut s'avérer utile dans plusieurs domaines : en obstétrique, elle prépare la femme à l'accouchement pour que celui-ci soit vécu dans le calme et la joie. En chirurgie, elle prépare psychologiquement le patient en amont des interventions. En service de médecine, elle s'avère complémentaire pour lutter contre la douleur induite par des gestes invasifs, elle apporte également un fort soutien lors des séances de chimiothérapie ou de radiothérapie. Elle peut également accompagner des thérapies pour certaines névroses phobiques, des moments de deuil, de séparation, des cures d'amaigrissement, de désintoxication tabagique ou alcoolique.

La sophrologie a largement fait ses preuves dans de nombreux domaines liés à la santé physique et mentale. C'est une discipline complémentaire qui s'inscrit parfaitement dans une approche pluridisciplinaire des soins à la personne.



La sophrologie accompagne dans les événements de la vie.

Pouvez-vous nous expliquer ce qu'est la sophrologie ?

La sophrologie est une technique de relaxation poussée. Elle cherche à détendre le corps puis le mental, en amenant le sophronisé vers un état de conscience modifié. Cet état est particulièrement propice pour rétablir l'équilibre dans notre système nerveux. Nous expliquons toujours à ceux qui participent à leur première séance, qu'il faut profiter de ce moment de pause et la vivre comme une expérience nouvelle. Une séance se déroule généralement de la façon suivante : assis ou allongé, le sophronisé est guidé dans des exercices de respiration. L'idée est d'obtenir un relâchement total du corps pour pouvoir ensuite guider la personne vers un état de détente mentale. Cet état, qu'on appelle l'état sophroliminal, permet d'orienter la personne vers un champ de pensées positives. Le sophrologue, grâce à un entretien préalable auprès du patient, va dynamiser, privilégier et amplifier la vision positive. Cette démarche volontaire amène le sophronisé à reconsidérer son histoire de vie passée, présente et future en intégrant ce qui est ressource, dynamisme et capacités personnelles.

Qui peut faire appel à un sophrologue ?

La sophrologie s'adresse à tout le monde. Ce qui est important, c'est que la personne soit dans une démarche volontaire.

Nos séances sont adaptées pour les enfants, par exemple dans le cadre de problème d'énurésie, de troubles alimentaires, de comportements, de l'attention, de concentration... Nous accompagnons l'enfant et collaborons avec la famille face à un souci, un problème.

L'adolescence est une période parfois difficile, le moment où ils et elles s'affirment et s'autonomisent. C'est une période de transition vers le monde adulte. La sophrologie peut aider les futurs adultes en les accompagnant et en les préparant à se construire, à faire leurs choix et à devenir ce qu'ils et elles ont décidé de devenir. Pour l'adulte, l'aide par la sophrologie peut se faire dans de nombreux domaines de la vie : la vie personnelle, professionnelle, la famille, le couple, la santé, sportive, artistique... et lors de nombreux événements de la vie : maladie, examens, dépression, retraite, licenciement, fin de vie...

« La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. »

Organisation Mondiale de la Santé, 1946

À l'origine, par qui et dans quels buts a été développée la sophrologie ?

Le professeur A. Caycedo, psychiatre, souhaitait apporter de nouveaux moyens thérapeutiques dans le monde médical. Il a développé la sophrologie pour pouvoir l'indiquer dans de nombreux domaines de la médecine.



Séance de sophrologie enregistrée pendant un traitement.

La branche clinique est la plus développée, en psychiatrie avec la gestion du stress, de l'anxiété, les troubles obsessionnels, alimentaires... en algologie, pour la gestion de la douleur, les soins palliatifs... en gynécologie pour la préparation à l'accouchement, l'infertilité... en gériatrie, face aux troubles cognitifs, du sommeil... en oncologie pour permettre une meilleure acceptation du traitement...

La sophrologie est également développée dans un but prophylactique. Elle est alors utilisée dans des domaines très variés, comme l'aide au sevrage des addictions : tabac, alcool, jeux... pour prévenir le stress, le burnout... pour accompagner lors de changements de vie, de régime, pour ne pas céder à des pulsions... On peut envisager ici la sophrologie comme une technique d'accompagnement au « mieux-vivre ». La sophrologie va permettre au patient de développer et de renforcer ses propres ressources.

Elle est également fortement présente dans les domaines intégrant des processus cognitifs. Elle permet d'optimiser les apprentissages, la concentration, la motivation, la mémorisation, la créativité, quelque soit le cadre de la préparation: sportive, artistique, scolaire ou professionnelle.

Quels sont les atouts d'Optimance ?

Optimance bénéficie d'une expérience acquise dans le domaine du bien-être et du mieux-être. Cette expérience, couplée à des outils et des techniques qui ont fait leurs preuves dans ces domaines, nous ont permis d'élaborer des protocoles d'amélioration en mettant l'homme au cœur de notre accompagnement, tout en le laissant premier acteur de sa démarche. C'est également pour cela que notre premier entretien est toujours gratuit, il permet d'élaborer ensemble la stratégie d'accompagnement.

Mais Optimance est également spécialisé dans l'optimisation de la qualité de vie au travail et de la performance des entreprises. Nous veillons à améliorer la santé, la sécurité et le bien-être des employés. Cette expertise est un atout car elle nous permet d'accompagner de façon plus globale l'individu dans l'harmonisation de ses différents moments de vie.

Notre travail consiste à permettre à la personne d'exploiter les ressources qui sont en elle, pour accepter, changer, améliorer, optimiser son parcours de vie. ●