APPORTS DE LA SOPHROLOGIE DANS LE PARCOURS DE SOINS

Nadia Petit - Sophrologue à l'Unité fonctionnelle Douleurs Chroniques Hôpital d'Argenteuil

En introduction, une invitation à se redresser, à prendre une grande inspiration et à pousser un gros soupir mais aussi prendre la liberté de s'étirer pour aborder la sophrologie !

<u>Définition de la « santé » par l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé)</u> :

> ***« La bonne santé n'est pas seulement l'absence de la maladie ou d'infirmité mais un état de complet bien-être physique, mental et social ».***

Cette définition nous indique qu'il faut se préoccuper du bien-être global de notre personne. Il convient donc d'aborder le patient dans toutes ses dimensions et le patient doit jouir d'une offre de soins pluriels. En favorisant l'équilibre psychocorporel, les techniques de relaxation et la sophrologie vont participer positivement à ce projet et à cet objectif de bien-être global. Elles vont être de véritables aides dans tout parcours de soins en accompagnement de façon tout à fait complémentaire des traitements médicaux.

Beaucoup ne connaissent pas la sophrologie, voici donc quelques explications sur la sophrologie.

Définition de la sophrologie en 3 parties **SO PHRO LOGIE** avec ses 3 racines grecques :

SOS **pour** ***SO*** **: Harmonie, équilibre**
PHREN **pour** ***PHRO*** **: Conscience ou psyché (âme)**
LOGOS **pour** ***LOGIE*** **: Science**

C'est « <u>l'étude de la conscience en harmonie</u> ».

C'est une méthode mise au point en 1960 par un médecin neuropsychiatre, une synthèse de recherche moderne mais aussi de traditions très anciennes qui ont cherché le mieux-être de l'individu. Elle se situe au croisement du monde occidental où elle a puisé certaines choses et s'est inspirée de spécialités comme les méthodes de relaxation, l'hypnose, la psychologie (Freud et Jung), la neurologie contemporaine.

Elle a puisé dans le monde oriental en cherchant dans le yoga certaines techniques, dans le zen (école de la méditation), dans le bouddhisme également en enlevant toute dimension religieuse ou spirituelle.

Au final, cette sophrologie est devenue une école, une méthode purement scientifique qui est conçue pour **maîtriser l'équilibre corps/esprit**.
C'est à la fois une science, science-conscience, un art de vivre, une recherche harmonique corps/esprit et une philosophie.

La sophrologie utilise la relaxation mais n'est pas que de la relaxation, c'est plus que cela !

<u>Un constat : face à la douleur, comment réagissons-nous lorsqu'elle est bien présente et bien installée</u> ?

Bien sûr notre objectif est qu'elle disparaisse complètement et que faisons-nous ?
Nous mettons d'abord une action médicale pour identifier et qualifier cette douleur en prenant des médicaments pour faire diminuer ou disparaître cette douleur.

Notre corps a tendance à se crisper et, par inattention, nous allons rajouter des tensions musculaires et cela va souvent aggraver notre situation.
Lorsque nous souffrons, dans notre attitude, et spécialement chez les personnes atteintes de fibromyalgie, même si nous nous sentons affaiblies, nous allons tenter de maintenir un mode de vie le plus proche possible de la période avant douleur et nous allons bien souvent, par bravoure, par

conscience professionnelle, par courage, par dévouement à nos proches, agir de façon à dépasser cette douleur permanente.
Ne plus pouvoir faire face est un constat très difficile à accepter en particulier pour les fibromyalgiques, où nous retrouvons un profil exigeant, actif, endurant, perfectionniste mais cela expose aussi à l'incompréhension parfois de l'entourage qui méconnait cette pathologie ; un sentiment de culpabilité souvent présent par rapport à ce que vous imposez à votre entourage comme changement de vie. Tous ces sentiments vont se rajouter au mal-être.

Lutter contre la douleur chronique demande beaucoup d'énergie et le mental n'est plus tourné que vers ce but : « ne plus souffrir ». La difficulté à faire taire cette douleur décourage, cela dure longtemps, on n'en voit pas le bout ; la dépense d'énergie qu'il faut y mettre épuise et, peu à peu, les forces physiques et mentales diminuent.

Le patient fibromyalgique n'habite plus qu'un corps douloureux avec lequel il ne se sent plus en harmonie et subit cette douleur qui envahit non seulement son corps mais sa vie toute entière.

Vous savez bien que le fibromyalgique prend sur lui, tente bien souvent d'agir en force contre cette douleur et plus le bras de fer se poursuit, plus le corps et le mental vont se verrouiller sur cette douleur pour la surmonter et la supporter.

On peut se poser la question suivante : « Qui du corps, du mental ou de la douleur est vraiment pris au piège dans ce verrouillage ? »

Pourquoi la sophrologie dans le parcours des soins proposé aux fibromyalgiques et qu'apporte-t-elle ?

Il est établi que la prise en charge de la fibromyalgie doit être pluridisciplinaire.
Deux axes essentiels des traitements sont proposés :

- d'une part, *les traitements médicamenteux*
- et, d'autre part, *les traitements non médicamenteux*.

La sophrologie fait partie de cette 2ème partie ainsi que différentes techniques de relaxation.
Agir contre la douleur, c'est nécessaire bien sûr mais ***agir pour le bien-être***, c'est aussi indispensable.

La douleur est un message envoyé pour nous signaler que quelque chose ne va pas, qu'un déséquilibre s'est produit.
Il est important de prendre en compte l'expression de ce message, de l'écouter correctement afin de pouvoir s'en occuper de façon complète en essayant de comprendre la manière dont s'expriment les douleurs, observer la variation des douleurs selon l'activité, selon le moment de la journée, l'état d'esprit, les émotions, l'environnement, …..
Il est donc possible de constater que ces douleurs peuvent évoluer dans les 2 sens !
Grâce aux observations attentives, on peut noter les éléments de la vie qui vont entretenir ou déclencher cette douleur mais également ce qui va l'apaiser.
A partir de là, c'est plus facile d'adapter son comportement, de mieux gérer les périodes douloureuses en allant dans le sens que nous indique notre douleur ; ***il devient alors possible d'anticiper, d'éviter les déclencheurs de la douleur autant que faire se peut bien sûr et surtout de favoriser et de multiplier tout ce qui va permettre de l'apaiser et de la calmer.***
Dès lors, *nous allons adopter une attitude plus favorable à notre bien-être, nous allons nous mettre à l'écoute de nos besoins et la douleur va dans ce sens pouvoir devenir une sorte de guide sur le chemin de notre mieux-être qui va nous rappeler à l'ordre dès que nous allons faire un pas de travers.*

La sophrologie va aider à porter ce regard différent sur la douleur et à aller vers ce changement d'attitude. Il va être possible de se tourner alors vers des sensations agréables du corps, les redécouvrir, leur redonner une place grandissante, possible de valoriser le positif pour s'en nourrir et retrouver l'énergie pour lutter contre le négatif.

Mme Petit explique aux patients que nous avons une sorte de balance.

- Dans le plateau le plus lourd se trouve tout ce qui ne va pas, tout ce qui est difficile, la douleur, la fatigue et tout ce qui découle de la maladie,
- Et dans l'autre plateau, le plus léger, le bien-être

- ⇨ ***l'objectif va être de rééquilibrer cette balance !***
  Les médecins, les traitements médicamenteux vont aller agir là-dessus sur le plateau du négatif, ils vont aller enlever le maximum de ce qu'il y a dedans.
  La sophrologie va faire partie des techniques qui vont venir rajouter du bien-être, des choses positives dans ce plateau-là ainsi, nous allons essayer de rétablir l'équilibre et peut-être inverser la situation.

Reprendre la maîtrise de son corps pour ne plus se laisser envahir par la douleur est un des processus mis en œuvre par la sophrologie.

La sophrologie va permettre de gérer les stress générés par les bouleversements de vie que la maladie entraîne et parfois par les soins eux-mêmes (fatigants parfois voire même éprouvants).
La sophrologie va aider le patient à connaître ses propres ressources et ainsi à prendre une part active dans ses soins, point déjà évoqué précédemment et il est très important de prendre une part active dans le traitement.

La sophrologie est un parfait complément aux soins médicaux et elle va pouvoir favoriser et amplifier l'efficacité.
Elle va surtout permettre d'établir un pont entre les traitements à visée purement physiologique et le traitement psychologique évoqué par Mme Tonetti.

La sophrologie est un moyen concret de prendre cette part de votre être, celle qui est malade qui souffre de mal-être, cette part qui ne peut être prise en charge va devenir réellement globale, il est question de « mieux-être ».

Dans cet espace de mieux-être, nous allons nous attacher à redécouvrir, à mobiliser les forces positives de chacun, nous n'allons pas soigner directement un symptôme mais nous allons réveiller les potentiels et l'énergie qui vont contribuer à votre effort de guérison. Nous nous adressons à notre médecin intérieur qui est en chacun d'entre nous, à son bon sens et à son intuition.

Comment intervient la technique de sophrologie ?

Tout d'abord, elle intervient dans une dimension psychocorporelle, les pratiques mises en œuvre pour la détente psychique, détente musculaire vont occuper une place importante et vont faire appel à notre système nerveux parasympathique.

De ce fait, on peut dire que la sophrologie a une identité neurophysiologique.

La détente que nous allons obtenir s'appelle l'état sophro-liminal, c'est un état qui se trouve entre l'état de veille et l'état de sommeil. Pendant cet état, nous allons rester complètement conscientes et présentes. Cet état va engendrer des bienfaits aussi bien au niveau corporel que psychique.
Exemple, au niveau corporel, nous allons mettre en prédominance le système parasympathique qui va contrer les effets du stress ; la cohérence cardiaque va rééquilibrer ainsi les grandes fonctions de notre corps pour une harmonisation ; l'organisme va connaître une phase de repos profondément réparateur, les défenses immunitaires vont augmenter sensiblement et pour reprendre les propos du Dr Tournesac, nous allons perdre moins de magnésium.

Au niveau psychique, la sophrologie nous apporte une prédominance des ondes alpha (ondes du cerveau), nous allons obtenir une diminution des pensées parasites, une libération des facultés d'amélioration de la mémoire, concentration, analyse, synthèse, créativité, nous allons pouvoir prendre du recul sur les événements et sur nous-même, avoir une meilleure perception de nous-même enfin une sensation de sérénité et de « mieux-être ».
Cet état de relaxation va permettre de décontracter la musculature et d'apaiser le psychisme, on obtient ainsi un effet équilibrant sur la personnalité toute entière et, une fois cet apprentissage de la détente effectué, nous allons plus facilement pourvoir agir sur les composantes de la douleur.

Concrètement, comment se passe la sophrologie ?

C'est une méthode dite évolutive, dynamique qui est composée d'exercices utilisant la respiration, la relaxation et la visualisation.

Tout d'abord apprendre à respirer ; grâce à la respiration, les muscles vont être oxygénés en profondeur et une réelle détente va pourvoir s'installer, une détente musculaire.
Ensuite, nous allons apprendre à repérer et à chasser les tensions donc **écouter notre corps progressivement**. Cet apprentissage va permettre de se détendre, de se reposer, le soulagement qui va être acquis pendant les séances va être mémorisé par le corps qui saura y revenir au fil des séances de plus en plus facilement, on se positionne dans la balance du positif puis on va dynamiser ce positif.

Il faut savoir aussi que la sophrologie est l'école du positif !

- ⇨ Nous allons dynamiser cela avec des images positives que nous allons utiliser et grâce à cela, nous allons laisser s'installer des sensations positives, de bien-être qui vont augmenter les bonnes *sensations.*
  Toutes ces sensations positives au fur et à mesure vont commencer à repousser les sensations de douleurs et c'est d'une manière indirecte que nous allons agir également sur la douleur.

- ⇨ ***Nous apprenons à mieux connaître notre corps, nous le redécouvrons, nous nous réconcilions avec et nous apprenons surtout à prendre soin de nous***, déjà évoqué précédemment.
  Prendre soin de soi, c'est réellement important, ce n'est pas de l'égoïsme, c'est un moment pour soi, pour nous permettre d'être à l'écoute de notre corps, à l'écoute de nos limites et de nos désirs. *En apprenant à respecter nos limites, nous pouvons dire parfois* ***« NON je ne peux pas »****, sans nous culpabiliser, sans craindre le regard des autres, nous allons de cette manière contribuer à la diminution de nos douleurs.*

Apprendre enfin l'harmonie physique et mentale, c'est un des objectifs de la sophrologie bien sûr, nous arrivons à développer une véritable harmonie entre notre corps et notre esprit qui sont deux choses absolument indissociables, ***tout cela pour nous rapprocher du « mieux-être » puis du « bien-être » et enfin de « l'être tout simplement »***.

A côté de la sophrologie, vous avez bien sûr d'autres techniques qui sont là pour contribuer à l'accompagnement du patient fibromyalgique, par exemple les techniques de relaxation connues de Schultz (training autogène de Schultz), la méthode progressive de relaxation de Jacobson, la cohérence cardiaque, la méthode de biofeedback, qui sont des méthodes utilisées également.

- ↳ **En conclusion**, et pour reprendre ce qui a été dit au cours de cette journée, ***il est très important que les fibromyalgiques prennent une part très active dans leur prise en charge.***

- ↳ **Un conseil :** *allez vers les techniques qui peuvent vous aider ; ces techniques doivent être plurielles et essayez de toujours penser à cette balance en allégeant le plateau du mal-être, en essayant aussi d'en rajouter au maximum dans celui du « bien-être ».*
  C'est à la portée de tous et je vous invite vraiment à y penser et à essayer.