

SOPHROLOGIE

UNE APPROCHE PSYCHO CORPORELLE EN CANCÉROLOGIE



● **SOS PHREN LOGOS**

● **Harmonie Conscience Étude**

● Science de la conscience et des valeurs de l'homme

● née dans les années 60

● neuropsychiatre Pr Alfonso CAYCEDO

LES FONDEMENTS

- **LA PHENOMENOLOGIE**

Husserl (1859-1938) Binswanger (1881-1966)

« tout ce que je sais du monde vient de moi avant la connaissance » Husserl

Attitude qui va soustendre tout le travail: écoute des phénomènes qui se présentent, dans un regard neuf, sans a priori, sans jugement.

- **L'ETUDE DES TRADITIONS ORIENTALES**

Qui au travers des exercices cherchent un éveil de la conscience. Certains exercices ont leurs racines dans le yoga, le zen, le bouddhisme.

TROIS PRINCIPES D'ACTION

- **PRINCIPE D'ACTION POSITIVE:**

Toute action positive dirigée vers la conscience se répercute de façon positive sur tous les éléments psychiques.

- **LE SCHEMA CORPOREL COMME REALITE VECUE:**

Le corps est l'espace d'entraînement en sophrologie. L'intégration du schéma corporel va se faire au travers du corps physique, du corps représenté, du corps ressenti...

- **LA REALITE OBJECTIVE:**

Concerne le sophrologue et le sophronisant

L'EXPERIENCE DUCANCER ACTIVE DES CONTENUS NEGATIFS

- **LE CORPS:**

Pour beaucoup, il est celui qui a trahi; il peut devenir étrange, menaçant. Au quotidien il est le siège de modifications, de symptômes. Parfois après les traitements, il est celui qu'on ne reconnaît plus. Il peut être vécu comme « troué », avec des parties manquantes parce que désinvesties. Parfois trop présent avec des signes visibles de la maladie.

- **LA MALADIE, LES TRAITEMENTS:**

Ramènent des représentations négatives soit par association à des expériences vécues dans la proximité, soit même par évocation directe des mots- chimiothérapie, radiothérapie, essai...L'inconnu est imaginé et le plus souvent par le filtre de nos peurs.

- **LA SURSPECIALISATION:**

Engage certains patients à se dessaisir d'eux même. Parfois certaines attitudes de professionnels peuvent renforcer cette objectivation.

LES DEMANDES

- Des patients eux-mêmes hors prescription médicale , pour un projet personnel.
- Sur indication d'un médecin ou autre soignant: anxiété, trouble du sommeil, bouffées de chaleur, dyspnée, douleur, altération de l'image corporelle...**dans le cadre de la radiothérapie métabolique, en accompagnement du traitement pour tenter de limiter les nausées.**
- Des services d'hospitalisation: détente, anxiété.

LES TECHNIQUES

- Qu'elles soient statiques ou dynamiques, elles associent travail respiratoire, parfois mouvement et/ou exercice mental.
- Elles sont toujours adaptées à la réalité du patient dans le moment de la séance.
- Elles nécessitent un entraînement régulier de la part des patients.

LA SOPHROLOGIE VA ACTIVER LES EXPERIENCES POSITIVES

- Apporte des outils immédiatement utilisables en autonomie pour retrouver de l'harmonie.
- Ramène au corps élargi capable de vécus positifs et de « bonne santé » par ailleurs.
- Stimule les capacités imaginatives de vivre autrement les situations.
- Renforce la perception d'unité: à la fois corporelle, corps / esprit et temporelle.

Le symptôme n'est jamais attaqué de front.

- La sophrologie ne s'oriente pas vers l'élimination du symptôme mais vers le renforcement des forces positives intactes de la personnalité.
- Il s'agit plutôt d'un travail global permettant au patient d'expérimenter son corps de façon différente et de découvrir ses ressources.

RADIOTHERAPIE METABOLIQUE

- Constitue pour tous les patients un traitement nouveau et particulier. Il y a donc toujours un stress au minimum lié au manque de repères.
- L'information donnée peut générer de l'anxiété : nausées/vomissements, consignes de radioprotection...
- Pour certains aussi c'est un changement d'équipe pour cette prise en charge.
- Tous ont intégré que « ça faisait vomir », et le vécu de « traitement difficile » sera fonction des expériences antérieures mais aussi de la cure.

OBJECTIFS DE LA PRISE EN CHARGE

- Apporter des techniques immédiatement utilisables pour limiter l'anxiété, les nausées :
- Techniques respiratoires
- Techniques de contrôle des tensions
- Technique de gestion des impacts négatifs
- Techniques d'imagerie mentale...
- Les techniques sont adaptées au patient, pour certains enregistrées afin de faciliter l'apprentissage et permettre à chacun d'être actif et autonome

LES RESULTATS

- La majeure partie des patients sont contents de cette intervention, certains attendant même mon deuxième passage le matin même.
- L'équipe semble avoir noté une diminution des nausées/vomissements depuis le début de cette prise en charge.
- Néanmoins cette action reste limitée du fait de la non reprise des techniques par la plupart des patients dans la mesure où ils n'ont pas été à l'initiative de la demande et ne sont pas dans une démarche d'auto soins. Ceux qui se les approprient, les utilisent dans d'autres circonstances de la vie.

- « aujourd'hui, j'ai au moins quelque chose pour gérer ce désarroi et ce stress permanent, sans contrainte. »
- « la première séance m'a apporté une détente extraordinaire, une grande impression de légèreté »... « lorsque j'ai répété les exercices chez moi, j'ai constaté que la douleur entre mes épaules disparaissait de plus en plus souvent. »
- « retrouver l'harmonie intérieure, le bien être. Se projeter dans le futur avec plus de sérénité. Retrouver des moments de détente au milieu d'un corps qui a souffert. »

- « Avec vous je retrouve de l'unité. Là où la maladie, l'hôpital ne nous fait exister que comme corps. »
- « Je me sens bien dans l'ensemble de mon corps, plus en morceaux.. »
- « Ca fait du bien, avec vous on parle du positif, de nos ressources; avec les médecins on ne parle que de ce qui ne va pas. »