



LA SOPHROLOGIE



QUELLES SONT LES DIFFÉRENTES TECHNIQUES ?

La séance de sophrologie s'adapte à la personne. Elle est vécue en position debout (mouvements dynamiques), en position assise et, plus rarement, en position allongée.

Diverses techniques existent afin de pouvoir s'adapter à tous :

- ➔ La relaxation dynamique (étirements, décontraction)
- ➔ Les exercices respiratoires (anti-stress naturel)
- ➔ La relaxation (entraînement à la détente)
- ➔ Les activations mentales : visualisation positive
- ➔ La méditation
- ➔ Apprendre à vivre l'instant présent (pour diminuer les tensions et avoir plus de lâcher prise)²

QUELS SONT LES DOMAINES D'APPLICATION ?

- ➔ Gestion du stress, des émotions
- ➔ Gestion de la douleur
- ➔ Préparation à la maternité (la préparation à l'accouchement étant réservée aux sages-femmes)
- ➔ Entraînement sportif
- ➔ Concentration et mémorisation
- ➔ Gestion du sommeil
- ➔ Accompagnement dans un processus de deuil
- ➔ Préparation mentales aux examens (médicaux, scolaires, professionnels...)³

EN QUOI CONSISTE LA SOPHROLOGIE ?

La sophrologie a été créée en 1960 à Madrid par un neuropsychiatre, pour aider à soulager les souffrances des malades. Elle s'est naturellement développée dans un premier temps dans le milieu médical, clinique et thérapeutique.

La sophrologie est une technique de relaxation s'apparentant à l'hypnose, en ce sens qu'elle amène le sujet dans un état de conscience qu'on pourrait dire « désencombré ». Le sujet est alors capable de se concentrer d'une manière exceptionnelle sur un besoin spécifique. Il peut s'agir, par exemple, d'atténuer les douleurs causées par un traitement médical, de préparer un examen ou une compétition, d'abandonner une dépendance ou de réduire les effets du stress.¹

- ➔ Accompagnement au retour à la santé en complément à un traitement médical, à la rééducation
- ➔ Gestion des addictions
- ➔ Perte de poids, problèmes liés à l'alimentation, mauvaise digestion...
- ➔ Libération des stress traumatiques
- ➔ Soulagement de certaines phobies ...
- ➔ Acouphènes, tics et tocs, attaques de panique...

En revanche, les cas qui relèvent de la psychiatrie n'entrent pas dans le domaine d'application de la sophrologie (sauf pour le psychiatre), ou vient en simple accompagnement d'un travail psychologique.

EN RÉSUMÉ

Les domaines d'application possibles sont nombreux et correspondent soit à la résolution d'un état ponctuel (examen, concours sportif, sevrage) soit à l'amélioration de l'équilibre sur le long cours.

QUEL PROFESSIONNEL DOIT ÊTRE CONSULTÉ ?

Quand il n'est pas médecin, le sophrologue reste dans le cadre fixé par le code déontologique de sa profession ou de sa fédération. Il est avant tout un enseignant qui transmet ce qu'il a lui-même expérimenté et intégré. La finalité de l'entraînement sophrologique est de conduire chacun vers plus d'autonomie et de liberté.

Il est essentiel de vérifier que votre sophrologue est bien adhérent à une fédération, un syndicat ou un organisme représentatif de la profession.

EN RÉSUMÉ

Le sophrologue n'est pas nécessairement médecin. En revanche, il doit avoir fait des études spécifiques de sophrologie et faire partie d'un organisme reconnu, si possible de la fédération française de sophrologie.

LES BÉNÉFICES DE LA SOPHROLOGIE DANS LES MICI³

Parmi les bénéfices de la sophrologie, certains pourraient être intéressants pour les malades de MICI, bien que ceux-là ne soient pas démontrés scientifiquement dans ces pathologies :

- ➔ meilleure gestion de la douleur
- ➔ meilleure gestion du stress
- ➔ préparation mentale aux examens

EN RÉSUMÉ

La sophrologie peut atténuer les impacts négatifs des MICI sur la qualité de vie des malades. Elle est une alternative intéressante pour les personnes en préparation d'examens ou entretiens professionnels pour limiter les montées de stress liées à ces événements ponctuels. De plus, elle peut être pratiquée sur du long terme en complément d'un traitement médicamenteux.

LE DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE ET PRISE EN CHARGE

Il y a plusieurs façons d'aborder la sophrologie :

- ➔ Les séances collectives : pour un apprentissage et un entraînement à la détente pour une meilleure gestion du stress et des émotions.
- ➔ Les séances individuelles : pour un travail plus profond et ciblé.
- ➔ En entreprise.
- ➔ Dans les associations.

Les séances durent habituellement 1 heure, coûtent en moyenne entre 35 et 55 € en individuel et entre

60 et 150 € au trimestre pour les cours collectifs à raison d'un cours par semaine.

La sophrologie est accessible à tous y compris aux enfants.

Certaines mutuelles remboursent en partie les séances de sophrologie.

QUELQUES CONSEILS

- ➔ Il est préférable de pratiquer la sophrologie de manière régulière pour en tirer un maximum de bénéfices. Une pratique hebdomadaire, si elle est envisageable, est idéale.
- ➔ Pour commencer à pratiquer en autonomie chez soi, il convient de le faire à un moment calme.
- ➔ N'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre mutuelle pour savoir si vos séances peuvent être en partie prises en charge.

Ne pas oublier

Ces pratiques doivent être retenues comme des thérapies complémentaires et ne doivent pas se substituer à la médecine conventionnelle et à d'éventuels traitements préconisés par votre spécialiste.

CE QUE FAIT L'AFA

A voir : <http://www.afa.asso.fr/categorie/maladie-de-crohn-rch/medecines-complementaires.html>

Une rubrique dédiée aux thérapies complémentaires qui a pour objectif de recenser les pratiques les plus utilisées et leurs bénéfices éventuels.

L'afa propose des séances de sophrologie à tarif préférentiel (de 5 à 10 euros) réservées à ses adhérents.

Consulter les pages régions du site de l'afa :

<http://www.afa.asso.fr/categorie/region.html>

¹ <http://www.observatoire-sophrologie.fr/#filter=sophrologie> - oct 2017

² <http://www.federation-sophrologie.org/> - oct 2017

³ <http://www.federation-sophrologie.org/> - oct 2017

