

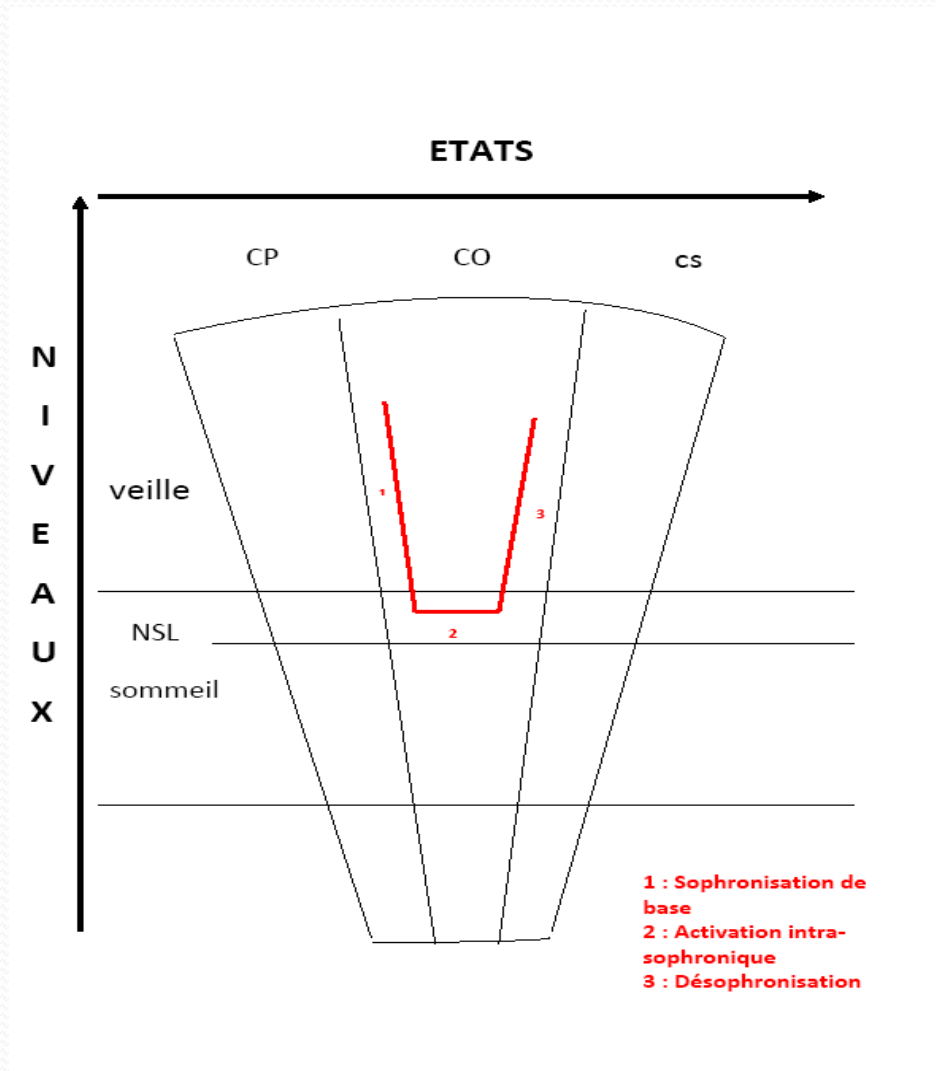
SOPHROLOGIE

Une autre approche thérapeutique

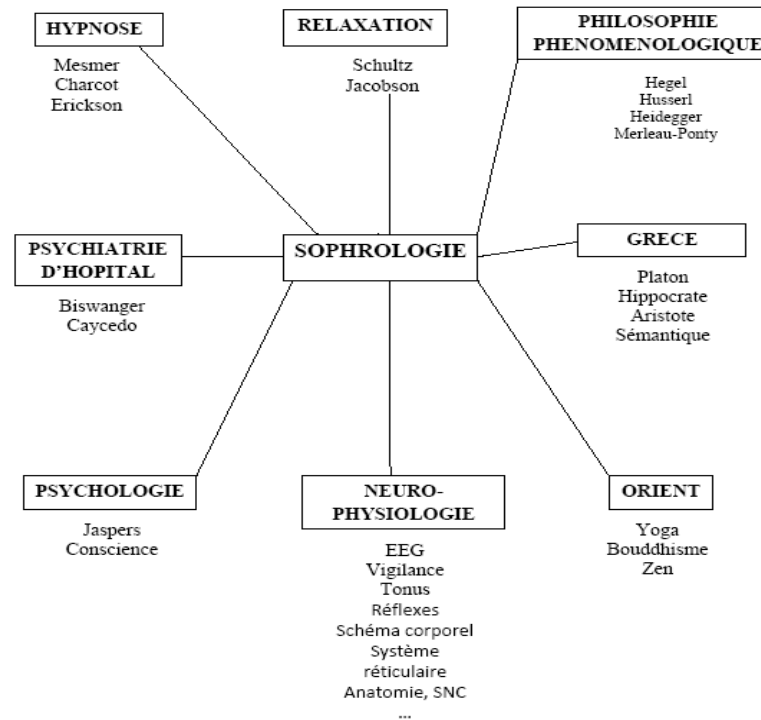
PRE-TESTS

- Pensez-vous qu'en 1 minute au feu rouge, pouvoir destresser, avant une visite chez un patient en fin de vie ?
- La relaxation et la sophrologie nécessitent-elles un entraînement ?
- Pensez-vous qu'un adolescent puisse adhérer à une technique de relaxation ?
- L'abord du massage relaxant peut-il entrer dans le cadre d'un suivi en sophrologie ?
- La balle de tennis peut-elle être un objet médiateur, utilisé en relaxation ou sophrologie ?
- La gestion du tonus musculaire consiste en la maîtrise de la respiration diaphragmatique ?
- 20 séances de relaxation chez un sophrologue sont nécessaires pour la gestion du stress ?
- L'imagerie mentale n'est pas adaptée chez l'enfant ?
- La raquette de tennis est utilisée en rééducation des troubles de l'équilibre ?
- La console vidéo Wii a-t-elle un intérêt à plus de 85 ans ?

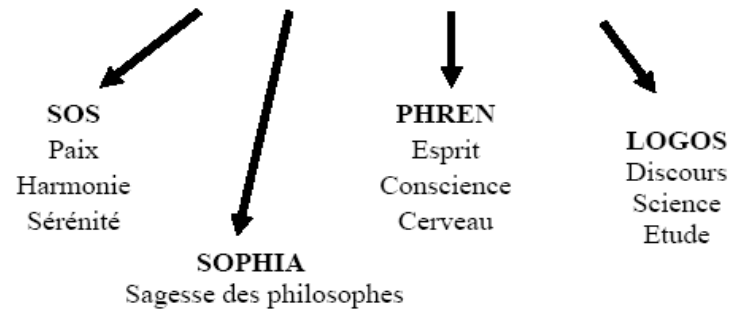
ETATS ET NIVEAUX DE CONSCIENCE



SOURCES ET ORIGINES DE LA SOPHROLOGIE



SOPHROLOGIE



SOPHIA
Sagesse des philosophes



UNE SCIENCE
de la conscience

UN ART
Recherche d'harmonie
Entraînement de la
personnalité

UNE PHILOSOPHIE
Phénoménologie
existentielle

EPISTEMIOLOGIE	METHODOLOGIE	TECHNIQUES SPECIFIQUES
<p>1^{ère} théorie caycédienne</p> <p>ETATS ET NIVEAUX DE CONSCIENCE</p>	<p>1^{er} degré</p> <p>YOGA</p> <p>Concentration</p> <p>Présent</p> <p>Vivance du Corps</p>	<p><u>Techniques de Présentation :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Sophro-Déplacement du négatif • Sophro-Présence Immédiate • Sophro-Protection Liminale • Sophro-Substitution Sensorielle
<p>2^{ème} théorie caycédienne</p> <p>STRUCTURES PHRONIQUES</p>	<p>2^{ème} degré</p> <p>BOUDHISME</p> <p>Contemplation</p> <p>Futur</p> <p>Vivance de l'Esprit</p>	<p><u>Techniques de Futurisation :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Sophro-Acceptation Progressive • Sophro-Stimulation Projective • Sophro-Correction Sérielle • Sophro-Programmation Future
<p>3^{ème} théorie caycédienne</p> <p>INTEGRATION DYNAMIQUE DE L'ETRE</p>	<p>3^{ème} degré</p> <p>ZEN</p> <p>Méditation</p> <p>Passé</p> <p>Intégration corps-mental</p>	<p><u>Techniques de Prétérisation :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Sophro-Mnésie-Libre • Sophro-Mnésie-Sensori-Perceptive • Sophro-Substitution-Mnésique • Sophro-Stimulation-Mnésique
<p>4^{ème} théorie caycédienne</p> <p>DECOUVERTE DE LA REGION PHRONIQUE ET DES VALEURS EXISTENTIELLES DE L'ETRE</p>	<p>4^{ème} degré</p> <p>YOGA/BOUDHISME/ZEN</p> <p>Totalisation</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sophro- Manence • Sophro- Rétro-Manence • Sophro- Présence des valeurs existentielles de l'être • Sophro-Tridimensionnalité interne-externe

CAS N°1

*« Moi, je ne suis pas stressé. Juste par moment énervé.
Quand je suis énervé, je prends une cigarette, cela me détend...
Le soir, je me sers souvent un bon whisky, je vous assure que rien
n'y résiste, je suis parfaitement détendu, calme pour la soirée...
La fatigue, je ne la connais pas, si elle pointe le bout de son nez,
quelques cafés, et je repars sans perdre un instant...
Et, si j'ai un peu de mal à m'endormir, il existe des médicaments
très efficaces.
Grâce à cela, je n'ai pas de problèmes ! ».*

- **Que pensez- vous des comportements adoptés par ce patient ?**
- **Quelles propositions thérapeutiques lui apporteriez-vous ?**

Observations :

- ✓ Déni face au stress
- ✓ Utilisation de faux remèdes

Les apports de la relaxation et de la sophrologie :

- ✓ Prise de conscience de ces faux remèdes / **Bilan de stress**
- ✓ Proposer d'autres solutions issues de la sophrologie :
 - techniques de détente (relaxation « minute » à intégrer au quotidien
 - techniques d'endormissement
 - être dans une dynamique de changement des comportements
 - utiliser les capacités et potentialités corporelles et non les remèdes extérieurs, qui deviennent eux-mêmes source de stress : **optimiser ses potentialités.**

CAS N°2

Emilie, jeune fille de 16 ans, vient vous consulter avec sa maman, suite à plusieurs crises et malaises de type spasmophilique, survenus à l'école (état de conscience normal, pas de déficit moteur, cohérence du discours).

La maman a remarqué un changement de comportement de sa fille, depuis environ 1 an, ce qui correspond à la séparation du couple parental.

Emilie est une grande jeune fille, soucieuse de son apparence et plutôt réservée.

Elle répond facilement aux questions et décrit des difficultés d'endormissement, son besoin quasi impérieux que tout soit bien rangé avant d'aller se coucher.

C'est une élève excellente et studieuse, qui est très embarrassée par ses crises, qui la singularisent à l'école.

La maman d'Emilie souhaiterait trouver une solution, car sa fille une « enfant sage » qui, en dehors de ses « crises de spasmophilie » ne pose aucun problème.

- **Que pensez- vous des comportements adoptés par ce patient ?**
- **Quelles propositions thérapeutiques lui apporteriez-vous ?**

Observations :

- ✓ Liens intéressants entre l'histoire d'Emilie et ses symptômes actuels
- ✓ Son corps dit ce qu'elle ne peut dire par des mots, elle est dans le plaisir, le désir de l'autre dans le bien-faire et la maîtrise. La problématique de l'adolescence et la séparation des parents peuvent être des facteurs déclenchant.
- ✓ Emilie n'en peut plus, elle étouffe, son corps l'exprime.

Apports de la relaxation et de la sophrologie :

L'approche corporelle par la sophrologie va lui permettre :

- ✓ de prendre conscience et d'évacuer certaines tensions
- ✓ d'exprimer des ressentis en mettant des mots
- ✓ d'être dans le **faire pour soi** et non plus le bien-faire pour l'autre

Les exercices sophrologiques seront essentiellement basés sur la **respiration** (sophro présence immédiate et sophro déplacement du négatif)

CAS N°3

Mme F. est une femme de 45 ans, professeur d'Education Physique dans un lycée.

C'est une personne, qui est surmenée, avec actuellement, une vie professionnelle et personnelle conflictuelle. Elle dit avoir du mal à se poser et prendre du temps pour elle.

Cette patiente souffre, depuis plusieurs mois (départ de son fils aîné), de dorsalgies, de troubles gastriques et digestifs (colite et reflux gastrique).

Les examens radiologiques n'ont révélé aucune anomalie.

Les séances de kinésithérapie ne la soulagent que momentanément et Mme F. souhaiterait trouver une solution lui permettant de mieux tolérer ses douleurs.

- **Que pensez-vous du vécu douloureux de cette patiente ?**
- **Que pensez-vous d'une approche corporelle comme médiateur thérapeutique ?**

Observations :

- ✓ Le corps qui contient, qui maîtrise, s'exprime par les différents symptômes.
- ✓ Mme F. ne sait pas se poser, prendre du temps pour elle, elle s'autorise à exister à travers les diverses douleurs, le corps dit alors « au secours, j'existe ! ».

Image du vase à intégrer à ce niveau

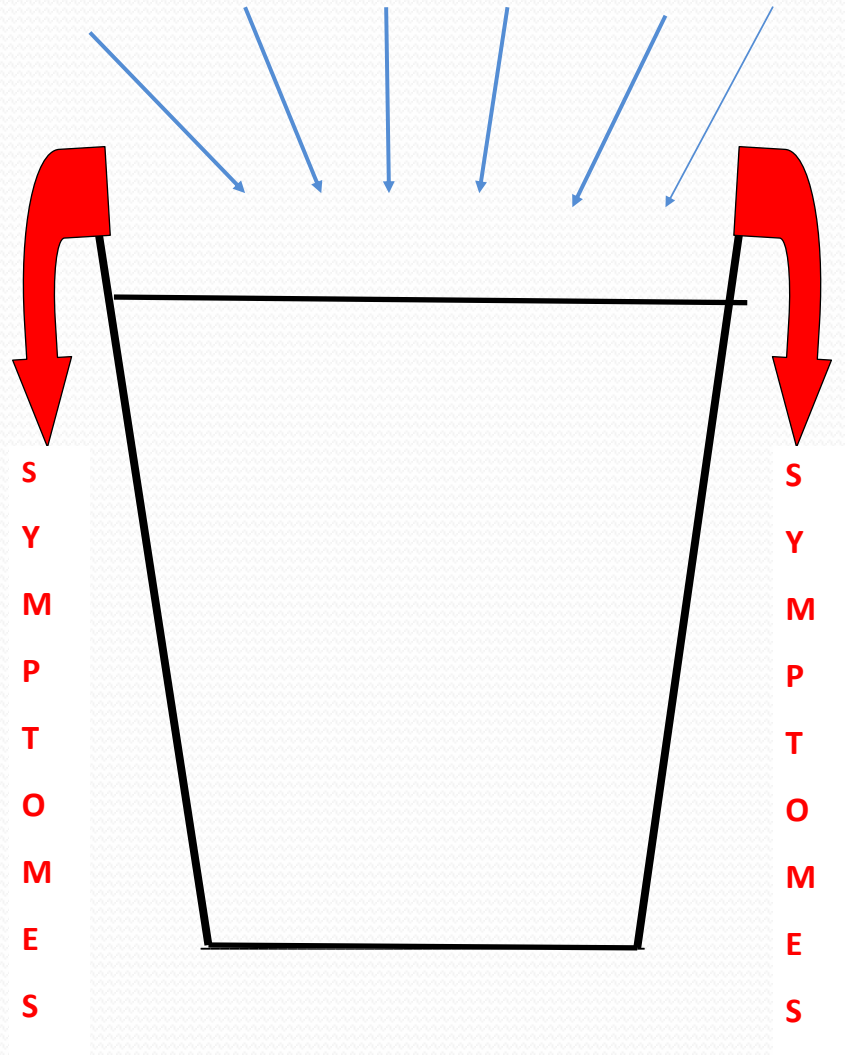
Apports de la relaxation et de la sophrologie :

Les séances de relaxation et de sophrologie vont permettre à Mme F. à :

- ✓ réinvestir l'instant présent, par une prise de conscience de l'ancrage corporel, **vivre l'instant présent**, l' « ici et maintenant »
- ✓ **réinvestir son corps positivement**, par de la détente et du bien-être
- ✓ si possible l'amener vers un lâcher-prise et une mise en liens de son vécu psychologique et corporel.

Nous pouvons lui proposer une **relaxation dynamique du 1^{er} degré**.

SOURCES



CAS N°4

Stéphanie, 20 ans, passe pour la troisième fois son permis de conduire. L'anxiété est telle, que le jour de l'examen une « paralysie complète » s'installe en elle : bourdonnements d'oreilles, transpiration excessive, rythmes cardiaque et respiratoire accélérés, vue trouble... Etat qui lui fait perdre ses moyens et faire ainsi des erreurs.

Pourtant, elle ne ressent rien de cela pendant ses cours. Certes, les premières leçons ont été difficiles, mais aujourd'hui Stéphanie est parfaitement à l'aise et mériterait tout à fait son permis.

- **La situation d'examen est source de stress important chez cette patiente, que lui conseillerez-vous ?**
- **L'approche par la sophrologie vous paraît-elle appropriée et si oui, pourquoi ?**

Observations :

- ✓ Exemple type de personne chez qui l'anxiété fait perdre tout contrôle et objectivité
- ✓ Troubles tonico-émotionnels importants

Apports de la relaxation/sophrologie :

- ✓ Un travail sur la maîtrise et la gestion des émotions peut être proposé à Stéphanie
- ✓ Des exercices simples et à effets rapides, basés sur la **maîtrise du tonus musculaire et la respiration**, applicables facilement dans le quotidien
- ✓ La relaxation et la sophrologie, à travers des exercices respiratoires et de recentrage corporel, vont aider Stéphanie à reprendre le contrôle corporel et psychique, lors de situations de stress, en gérant mieux son tonus et ses émotions.
- ✓ Apprentissage des **techniques du 2^{ème} degré en sophrologie**, pour appréhender positivement l'examen (visualisation en rapport avec le vécu corporel).

CAS N°5

Antoine, âgé de 10 ans, est un enfant calme, mais hypersensible, il a de bons résultats scolaires. Depuis quelques temps, il a des difficultés d'endormissement, le coucher en est devenu un stress pour lui et tente de retarder le moment du coucher avec diverses excuses. Le matin, il a de plus en plus de mal à se lever. De plus ces troubles du sommeil commencent à se répercuter sur les résultats scolaires.

- **Qu'envisagerez-vous comme approche thérapeutique face à un enfant de 10 ans, présentant des troubles du sommeil ?**
- **En quoi des méthodes de relaxation pourraient-elles aider cet enfant ?**

Observations :

- ✓ hypersensibilité,
- ✓ difficultés d'endormissement,
- ✓ stress
- ✓ difficulté de concentration

Apports de la relaxation/sophrologie :

La relaxation et la sophrologie vont aider Antoine :

- ✓ à mieux appréhender le moment du sommeil
- ✓ à développer ses capacités à gérer ses émotions
- ✓ à améliorer sa confiance en soi.

Apprentissage de techniques de relaxation basées sur l'imagerie mentale

Prise de conscience d'une capacité de détente corporelle à partir de la respiration

CAS N°6

M.E est âgé de 82 ans, il vit seul et parfaitement autonome. Il y a 6 mois, il chute dans son appartement, ce qui entraîne une fracture du bassin. Il est alors hospitalisé en service de traumatologie, puis en service de convalescence. De retour à son domicile, il a totalement récupéré sur le plan fonctionnel, quelques douleurs persistent encore.

Mais, depuis, il vit dans la peur de retomber, il désinvestit ainsi progressivement l'espace physique et relationnel (évite les déplacements et les sorties). Cette peur de tomber a amené un rétrécissement des pas, un mauvais déroulement du pas, une attitude de type cyphotique et une hypertonie générale.

Cette attitude semble compenser sa peur, mais augmente les risques de chutes.

- **En tant que médecin généraliste, quelles conduites adoptées face au syndrome post-chute de la personne âgée ?**
- **Comment les techniques sophrologiques pourraient améliorer le quotidien de ce patient ?**

Observations :

- ✓ Syndrome post-chute
- ✓ Peur
- ✓ Troubles toniques
- ✓ Désinvestissement psycho-corporel

Apports de la relaxation/sophrologie :

L'approche corporelle va aider M.E à :

- ✓ une prise de conscience du tonus
 - ✓ améliorer sa gestion tonique
 - ✓ reprendre confiance en ses potentialités motrices
 - ✓ l'aider à réinvestir son corps positivement et à réinvestir la locomotion et les déplacements
 - ✓ améliorer l'équilibre psycho-corporel
-
- ✓ Utilisation de la balle de tennis pour aborder l'ancrage corporel et l'équilibre
 - ✓ Apprentissage de techniques de détente tonique (contraction /détente)

CAS N°7

Mme P., âgée de 52 ans, est atteinte d'une sclérose en plaques de forme rémittente, diagnostiquée il y a 3 ans. L'évolution de la maladie l'a contrainte à quitter son travail de cadre dans une entreprise d'import-export. Depuis, elle s'occupe de ses 2 enfants (10 et 15 ans) et de sa maison.

La sclérose en plaques se manifeste chez Mme P. par une marche de type ébrieuse, une diminution de la motricité et de la sensibilité dans les mains, des douleurs diffuses, des difficultés d'attention dissociée et une grande fatigabilité.

Cette patiente vit difficilement son équilibre précaire et sa fatigabilité, de plus elle a un sentiment de perdre le contrôle de son corps.

- **Dans le cadre d'une pathologie neurologique, telle la sclérose en plaques, quels sont les moyens thérapeutiques à votre disposition.**
- **Que pensez-vous d'une approche par la sophrologie, dans quelle mesure, elle pourrait aider cette patiente ?**

Observations :

- ✓ Déficit moteur / Déficit sensitif
- ✓ Douleurs / fatigabilité / Troubles de l'attention
- ✓ Equilibre psycho-corporel

Apports de la relaxation/ sophrologie :

La sophrologie va permettre à Mme P. de

- ✓ améliorer sa gestion du tonus
- ✓ s'approprier des techniques de détente et de vivre son corps à travers un mieux-être corporel et ainsi le réinvestir positivement
- ✓ améliorer son attention conjointe, par une meilleure capacité de concentration et une meilleure gestion du tonus musculaire (amélioration de l'équilibre statique et dynamique)
- ✓ utiliser quotidiennement la relaxation peut aider Mme P. à se ressourcer et à diminuer la fatigabilité

Exercices basés sur la maîtrise du contrôle tonique (alternance contraction /détente)

Utilisation de la balle de tennis sous les pieds (proprioception)

Verbalisation des ressentis et travail de psychothérapie de soutien