

LeParticulier

Santé

N°7 - Juillet / Août 2017

Nouveau

HYDRATATION

**NÉCESSAIRE
À TOUT ÂGE**

SPORTS D'ÉTÉ

**S'AMUSER
SANS DANGER**



ALZHEIMER

**LES BÉNÉFICES
DU JEU VIDÉO**



BAVE D'ESCARGOT

**L'ARNAQUE
ANTI-ARTHROSE**



DOULEUR

12 SOLUTIONS EFFICACES

- Algoradiologie
- Neurostimulation
- Acupuncture
- Thérapie brève
- Hypnose
- Blocs nerveux
- Cordotomie
- Oxygène...



**CAHIER
pratique**

BÊTA-BLOQUANTS
Ne pas négliger
les risques

JAMBES LOURDES
Les médicaments
qui soulagent

SOPHROLOGIE UNE DÉTENTE CORPS-ESPRIT

Troubles du sommeil, angoisses, douleurs chroniques, manque de confiance en soi... La liste des maux que soigne la sophrologie est longue. D'où son succès grandissant en ville comme à l'hôpital.

ARIANE LANGLOIS

DE MULTIPLES BIENFAITS

- > **Être** mieux dans son corps
- > **Développer** concentration et mémoire
- > **Gérer** stress et émotions
- > **Changer** de regard sur soi et les autres
- > **Améliorer** la qualité du sommeil
- > **Agir** sur la douleur
- > **Préparer** un examen ou une opération
- > **Mieux vivre** les changements.

RÉFÉRENCES

- (1) Sondage BVA pour la Chambre syndicale de la sophrologie, 2014.
 (2) Dossier Douleur, Inserm, mai 2016.

Difficile de faire l'impasse sur cette thérapie complémentaire : 9 Français sur 10 en ont déjà entendu parler et 6 millions l'ont déjà testée ⁽¹⁾. Spontanément, la sophrologie est associée à l'idée de relaxation. Cette méthode psycho-corporelle, qui agit à la fois sur le corps et l'esprit, aide à développer son potentiel tout en maintenant un état de bien-être. Créée en 1960 par Alfonso Caycedo, un neuropsychiatre espagnol d'origine colombienne, elle s'inspire de nombreuses techniques comme l'hypnose, la phénoménologie (apprentissage du non-jugement), le yoga (stimulation de la respiration et relâchement musculaire) ou le zen (pratique de la méditation). Arrivée en France dans les années 1970, via le milieu médical, elle s'est progressivement démocratisée au point d'être aujourd'hui utilisée par des sophrologues qui ne sont plus obligatoirement issus du monde médical ou paramédical, mais sont aussi des travailleurs sociaux, des infirmières, des responsables du personnel, des entraîneurs, des coaches, des enseignants... « Elle donne au malade les moyens de retrouver un quotidien agréable et amplifie la qualité de vie chez les bien-portants », résume Catherine Aliotta, présidente de la Chambre syndicale de la sophrologie et fondatrice de l'Insti-

tut de formation à la sophrologie. Aucune étude scientifique n'a à ce jour été menée sur la sophrologie de manière globale (une demande de la Chambre syndicale est en cours), mais l'intérêt de cette méthode est régulièrement mis en avant dans les études sur le traitement de différentes pathologies. Les établissements de santé spécialisés, à commencer par les centres de lutte contre le cancer, les thèses médicales et surtout l'Inserm n'hésitent pas à la recommander parmi les approches non médicamenteuses pouvant soulager la douleur ⁽²⁾.

UN VASTE CHAMP D'APPLICATIONS

« La sophrologie n'offre pas de débat parce qu'elle ne s'impose pas comme médecine en tant que telle, argue Catherine Aliotta. C'est un accompagnement qui ne prétend pas soigner, mais aider. » Adaptable, elle se pratique aussi bien en cabinet, en salle de sport, en salon de bien-être qu'à l'hôpital ou à l'école. Mieux, alors que les consultations libérales ne désemplissent pas, elle investit même les entreprises, soucieuses de protéger leurs salariés du stress. « Le monde du travail est de plus en plus vécu comme un milieu hostile où les gens sont en souffrance. L'entreprise en a pris conscience, et la sophrologie fait partie des réponses données pour retrouver un équilibre ... »

UNE SÉANCE EN 3 TEMPS

Les séances de sophrologie durent environ une heure. Elles suivent quasiment toutes le même déroulé, après un court dialogue.

①

Relaxation dynamique

La séance débute avec des exercices de relaxation dynamique. Elle associe des mouvements doux à la respiration pour apporter une détente physique et mentale.

②

Sophronisation

Le sophrologue invite la personne à se décontracter au son de sa voix via des exercices de visualisation positive. But : réactiver ses ressources en se projetant dans des situations agréables.

③

Bilan

La séance se conclut par un temps d'échange pour verbaliser les ressentis et identifier les exercices qui ont fait du bien.

... entre la vie personnelle et la vie professionnelle », explique Laura Caldironi, sophrologue à Montpellier. Son côté « multiscarte » joue aussi en sa faveur. « C'est une discipline qui traite de nombreux maux et qui s'adresse aux jeunes comme aux moins jeunes, aux sportifs comme aux personnes malades », confirme la sophrologue. Gestion du stress, des émotions ou de la douleur, troubles du sommeil, problème de confiance en soi et de concentration, préparation aux concours, aux compétitions ou à l'accouchement, accompagnement durant la maladie, lutte contre les effets secondaires des traitements, contre les phobies, les addictions, les acouphènes... le champ d'application de la sophrologie est vaste ! « Ce qui explique son succès dans des domaines aussi divers, c'est d'abord son efficacité ! », souligne Laura Caldironi. Une efficacité que l'on ne mesure toutefois pas aussitôt, malgré le bien-être instantané que l'on peut naturellement ressentir après une séance. « La sophrologie n'est pas une baguette magique qui efface d'un coup tous les maux, note Catherine Aliotta. Pour observer des bienfaits, il faut s'entraîner régulièrement chez soi.

OÙ SE RENSEIGNER ?

> **Chambre syndicale de la sophrologie**

@ chambre-syndicale-sophrologie.fr

> **Observatoire national de la sophrologie**

@ observatoire-sophrologie.fr

> **Syndicat des sophrologues professionnels**

@ syndicat-sophrologues.fr

> **Société française de sophrologie**

@ sophrologie-francaise.com



La sophrologie bénéficie d'une vraie reconnaissance à l'hôpital, notamment dans les centres antidouleur.

C'est cette répétition qui va agir sur le long terme. » Dans l'idéal, plutôt cinq minutes chaque jour (avant le coucher par exemple) qu'une heure par semaine, afin de réguler quotidiennement le stress. Un outil facile et accessible pour retrouver de la positivité et de l'énergie. Vingt minutes de sophrologie équivaldraient en termes de récupération à deux heures de sommeil.

Forte de son succès, cette thérapie corps-esprit pousse les portes de l'hôpital. Le centre du sommeil de l'Hôtel-Dieu, à Paris, collabore ainsi avec une équipe de sophrologues pour améliorer les nuits de ses patients. Le centre de lutte contre le cancer Gustave-Roussy (Villejuif), les CHU de Rouen ou de Nice font aussi partie des établissements qui proposent des consultations en sophrologie. Tout comme bon nombre de centres antidouleur et de struc-

LE CONSEIL DE CATHERINE ALIOTTA

Sophrologue, présidente de la Chambre syndicale de la sophrologie

ÊTRE À L'AISE AVEC SON PRATICIEN

« Assurez-vous tout d'abord que le praticien a bien une certification de sophrologue : celle-ci peut être présentée sur son site ou affichée dans son cabinet. Lors de votre premier contact, le sophrologue doit être capable de justifier de sa formation si besoin. Son affiliation à

une structure de sophrologie est aussi un gage de sérieux. Ses tarifs doivent être affichés de manière claire et le règlement effectué de manière déclarée. Sachez que la sophrologie est une technique non tactile qui ne va jamais à l'encontre des prescriptions médicales en cours.



Si vous n'avez pas le feeling lors de votre échange téléphonique ou du premier entretien, changez ! Pour que la technique soit efficace, vous devez vous sentir à l'aise. »

5

INFOS À CONNAÎTRE AVANT DE SE LANCER

Les bienfaits d'une séance se font sentir très vite, mais il en faut 8 à 10 pour atteindre un objectif concret et devenir autonome... Réponses aux questions essentielles à se poser avant d'entamer ce parcours.

> Reconnaissance

Le métier de sophrologue n'est pas réglementé en France : la loi n'impose pas de diplôme pour l'exercer mais, dans les faits, une formation est indispensable. Il est conseillé de se tourner vers un sophrologue titulaire d'un titre enregistré au Répertoire national de la certification professionnelle (RNCP) qui liste les diplômes reconnus.

@ mcp.cncp.gouv.fr

> Aucune limite d'âge

La sophrologie peut se pratiquer dès l'âge de 5 ou 6 ans et jusqu'à la fin de la vie. Un seul impératif : que le sujet soit véritablement conscient.

> Des contre-indications

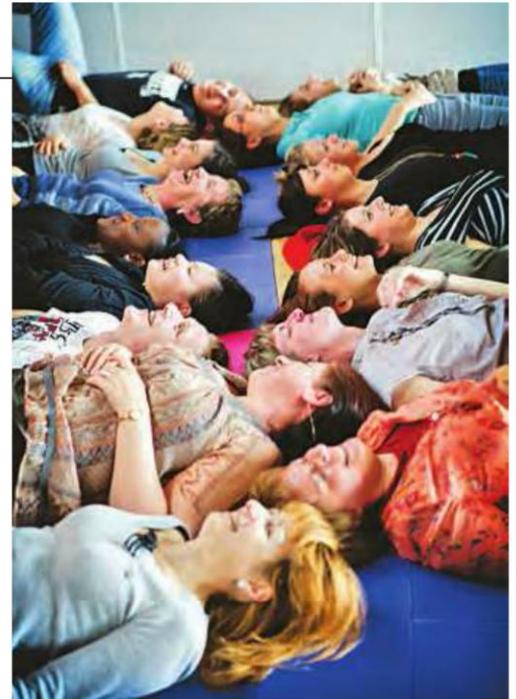
Un avis médical est nécessaire en cas de problèmes neurologiques (schizophrénie, psychose...).

> Séances individuelles ou collectives

Les séances individuelles sont plutôt destinées à cerner et à soigner un problème bien particulier (phobie, addiction, crises d'angoisse, douleur etc.) via des exercices ciblés et des temps d'échange personnalisés. Si l'objectif est plus général (« Je me sens tendu », « j'ai besoin de me faire du bien », etc.), les séances en groupe, conviviales, sont utiles pour apprendre à se relâcher. Dans les deux cas, des exercices spécifiques sont montrés et peuvent être reproduits à la maison.

> Tarifs variables

Compter 45 à 60 € pour une séance individuelle et 12 à 15 € pour une séance collective (non remboursés



par l'Assurance maladie). Cependant, de plus en plus de mutuelles proposent une prise en charge des « médecines douces et alternatives ». La liste de celles qui remboursent la sophrologie est disponible sur le site internet de la Chambre syndicale.

tures privées. Une initiative appréciée des malades qui sont de plus en plus nombreux à solliciter cette thérapie. Si la méthode a déjà largement investi les services d'addictologie, d'oncologie ou les maternités (dans la préparation à l'accouchement principalement), elle s'impose aussi dans des domaines dont on parle moins.

UN VÉRITABLE SOIN DE SUPPORT

À l'hôpital de la Timone à Marseille, Éliane Lheureux, sophrologue-psychothérapeute dépêchée par la Ligue contre le cancer, intervient ainsi dans les services de soins palliatifs, aux urgences-réanimation, mais aussi en curatif auprès des malades « longue durée ». Écoute, massages bien-être, soins énergétiques, relaxation, méditation, sa méthode est un vrai plus dans la prise en charge générale de la douleur.

« Quand on a mal, on se crispe. La sophrologie donne des clés pour se relâcher au maximum. Elle permet d'appivoiser la douleur, de la voir autrement. Le bien-être apporté est immense. Notre corps et notre mental sont alors capables de traverser ensemble l'épreuve de la maladie. »

Si la sophrologie bénéficie aujourd'hui d'une vraie reconnaissance à l'hôpital. Elle est considérée comme un véritable soin de support, mais les moyens qui lui sont alloués ne suivent pas toujours, et elle demeure trop souvent exercée par des bénévoles dont le statut reste flou. Pour être efficace, cette discipline nécessite pourtant une formation solide, ainsi que du temps pour être mise en place. Ce dont manquent cruellement les soignants, de plus en plus nombreux à être sensibilisés à cette thérapie. ■

5000

C'est le nombre de sophrologues recensés en France. Mais il y en aurait plutôt 8000, si l'on compte les non-affiliés à la Chambre syndicale de la sophrologie et les soignants qui exercent sous une double casquette.