

SOPHROLOGIE APPLIQUEE AUX PATIENTS ET AUX SOIGNANTS

Bénédicte VERGOTE
Karine LE GALLOU

Hôpital Privé Océane
VANNES

METHODE

- SOPHROLOGIE COMME
SOIN DE SUPPORT :
- Aide à la prise en charge
- Aide à l'acceptation
- Aide au renforcement des traitements

METHODE

- SOPHROLOGIE COMME
SOIN DE SUPPORT :
- Développer du mieux-être
- Amener du confort pendant l'hospitalisation

METHODE

- Techniques basées sur la respiration
- Techniques corporelles simples
- Visualisations mentales
- Mise en disposition neutre voire positive

OBJECTIFS

- Acceptation de la maladie et des traitement
- Entretien du corps et du mental
- Mobiliser sa concentration
- Être acteur de la démarche thérapeutique
- Mobiliser ses capacités, ses ressources
- Maitrise émotionnelle

OBJECTIFS

- Meilleure oxygénation pour gérer l'anxiété
- Défocalisation de la douleur
- Action sur les insomnies
- Se recentrer sur Soi pour moins être en prise avec l'environnement
- Réinvestir un corps meurtri

OBJECTIFS

- Amener du confort, du mieux-être, voir du bien-être
- Apprendre à profiter de l'instant
- Renforcer ses ressources de vie, de vitalité, de dynamisme quand c'est possible
- Positiver un retour à la maison, une permission de week-end

OBJECTIFS

- Aide au patient dans son cheminement:
- Acceptation de ce que l'on ne peut pas changer par rapport à l'évolution de la maladie, les différentes étapes de vie, les arrêts de traitement, la mutilation, la mort...

TÉMOIGNAGES

Anne (50 ans, malade depuis trois ans):

« Pendant la maladie, on ne se sent plus soi. On est comme happée, commandée, téléguidée par ce cancer, par ce qui se passe...hantée par ce qui va arriver.»

TÉMOIGNAGES

« Prendre un temps de pause en pratiquant la Sophrologie m'a permis de me retrouver dans le calme et la sérénité, et d'accepter les traitements ainsi que de mieux les vivre, avec moins d'effets indésirables. »

TÉMOIGNAGES

André, 68 ans

« Dans les moments de découragement, et il y en a eu... la Sophrologie m'a permis de me raccrocher à des pensées, des moments agréables, cela n'a fait que renforcer pendant longtemps mon envie de me battre et ma capacité à faire des projets . »

OBJECTIFS

Cela nous permet de voir aussi que l'aide par la Sophrologie correspond à une réelle « démarche existentielle » qui va mener le patient le plus loin possible dans cette lutte qu'il doit mener.

Il en devient alors plus « acteur »

MODALITÉS PRATIQUES

- Accompagnement en Sophrologie :
environ 250 patients par an soit en chimiothérapie, soit en hospitalisation ou en HAD
sur une ou plusieurs séances

CONCLUSION

Cette démarche existentielle va offrir au patient la réappropriation de lui-même dans un projet positif pour l'accompagner tout au long de ce parcours et même au delà dans sa nouvelle démarche ...

SÉMINAIRES SOIGNANTS

- La Sophrologie appliquée aux soignants pour:
- Contrer un épuisement physique et mental
- Aider à la gestion du stress
- Apprendre à se recentrer sur soi et maîtriser ses émotions
- Prendre de la distance pour se protéger

SÉMINAIRES SOIGNANTS

- Tout cela dans le but de :
- Développer le mieux-être de la personne dans son environnement professionnel
- Apaiser la relation soignant-soigné
- Proposer des exercices simples aux soignés
- Améliorer le sommeil et limiter les arrêts de travail

SÉMINAIRES SOIGNANTS

- Et donc agir en prévention pour le soignant:
- Renforcer la confiance en soi
- Renforcer la posture de Soignant (ancrages, respiration, réassurance...)
- Comprendre l'émotion, comment elle se met en place et pouvoir agir dessus par des exercices
- Connaître ses limites et apprendre à les repousser

SÉMINAIRES SOIGNANTS

MODALITES PRATIQUES

- 20 participants environ : IDE, AS, ASH, cadres
- 1 journée
- 2 séminaires/an
- service soins palliatifs, chimiothérapie, chirurgie digestive, médecine polyvalente, HAD

SÉMINAIRES SOIGNANTS

MODALITES PRATIQUES

- Définition de la sophrologie
- Objectifs et bénéfices sur le lieu de travail
- Techniques appliquées aux soignants
- Techniques applicables aux soignés
- Introduction à l'hypnose et à la méditation

SÉMINAIRES SOIGNANTS

RESULTATS

- Grande satisfaction : 80% TB 20%B
- Importance du lieu neutre et de la rencontre
- Compréhension de l'intérêt: recentrage, ancrage, respiration, mise à distance, lâcher prise
- Demande d'autres séminaires pour intégration de la méthode

SERVICE ONCOLOGIE

Service de médecine : PEC curative et palliative

- Adaptation en permanence
- Nuisances sonores
- Rythme institutionnel

LES PROCHES

- Confrontation du soignant /émotions
Colère
Déni
- Choc du diagnostic, de la récidence
Incertitude
Etape de la fin de vie
Conflits

Objectif : créer climat de confiance et ne pas se laisser déborder par ces émotions
Comment?

LE PATIENT

- Emotions similaires
- Symptômes d'inconfort
- Sophrologie en accompagnement de la pharmacologie.

BÉNÉFICES POUR LE SOIGNANT

- Renforcement confiance en soi
 - Connaitre ses limites
- Renforcement de l'estime de soi.

CONCLUSION

Apprendre à se recentrer sur soi et mobiliser ses ressources intérieures permet de vivre les sollicitations quotidiennes en mettant une juste distance pour appréhender sa vie de la meilleure façon qu'il soit sur l'instant présent.