

# DÉCLARATION DE LIENS D'INTÉRÊT AVEC LA PRÉSENTATION

**Intervenant : Céline Volpato, Agen**

Je n'ai pas de lien d'intérêt à déclarer

**CLINIQUE**  
**ESQUIROL SAINT HILAIRE**  
**ELSAN**



**AGEN**  
**LOT ET GARONNE**



# La Sophrologie ?

Une technique de relaxation  
dynamique pour diminuer le stress  
et le ressenti de la douleur  
Avant Pendant et Après l'examen





*Un univers froid , austère,  
effrayant*

*et parfois  
douloureux*

*...*



# D'où vient la Sophrologie ?

La sophrologie est une discipline créée par le **docteur Alfonso Caycedo**. Il a développé, année après année, sa pratique en fonction de ses rencontres et de son ressenti. Son approche résolument médicale et scientifique vise alors à apporter à ses patients une amélioration de leur qualité de vie. Il nommera cette méthode « Sophrologie » d'après les racines grecques

**SOS-PHREN-LOGOS** « *étude de la conscience en équilibre* ».

Sa fille Natalia a pris son relais et éveille, petit à petit, les personnes à la sophrologie et à ses nombreux bienfaits.



# Méthode

## Relaxation Dynamique de Caycedo

Chaque étape de la Méthode Alfonso Caycedo® a ses objectifs propres et se compose d'une série d'exercices basés sur la respiration, la concentration, l'imagination et la contemplation.

Les exercices utilisent la respiration et les cinq sens pour développer la conscience contemplative, ce qui nous amène à être plus conscient du moment présent.

D'autres techniques utilisent la mémoire pour aider à anticiper positivement le futur et à mettre en valeur les sentiments positifs du passé.

On apprend à devenir plus conscient de soi-même, à être « sujet » de son corps et de son esprit

# Concrètement en UCI pour débiter

En plus du sourire et du regard pour **capter l'attention du patient** ( et le sortir de son repli sur lui-même et donc de se concentrer sur ses ressentis) il est nécessaire de le faire **parler de sa vie, ses intérêts, ses loisirs** ... ( je m'occupe de lui en tant qu'homme ou femme et pas seulement en tant que malade ).

J'accroche sa **confiance** ... je lui explique que grâce à des exercices de respiration il va pouvoir **être acteur de sa santé** et agir sur son parcours de santé.

# En salle de coro



**De l'installation à la ponction artérielle ...  
Partager avec le patient un moment (même court) d'écoute et de partage ...**



# Post-opératoire et suivi à long terme



**En ETP ou en consultation privé**

**La sophrologie va les aider à s'accorder du temps pour eux, accepter les changements, adapter leur nouveau quotidien ... C'est bien le but à atteindre pour les patients.**

**Des exercices répétés sur plusieurs semaines viseront à les aider à vivre, à avancer, à oser lâcher leurs angoisses invalidantes et à laisser émerger leurs forces et leurs ressources.**

# Et pour le personnel ?

- Le niveau d'exigence
- Le rythme
- Le stress
- Les obligations
- La fatigue
- ...



La sophrologie pratiquée de façon régulière va renforcer notre regard positif sur notre environnement en résistant mieux à la charge physique, psychique et émotionnelle.

C'est un réel apport pour soulager notre quotidien, que ce soit entre personnel et avec les patients ...

# Et pour nous tous aujourd'hui ?

Respire  
ta vie



# La sophrologie et ses questions ?

- Est-ce que tout le monde peut faire pratiquer la sophrologie ?
- Est-ce que tout le monde est réceptif ?
- Est-ce que c'est de la psychothérapie ?
- C'est très différent de l'hypnose ?
- On pratique la sophrologie assis, debout ou couché ?
- A vous d'en trouver d'autres
- ...



# Merci de votre écoute

