

# SOPHROLOGIE

PRATIQUES ET PERSPECTIVES

N°9

## LA CONCENTRATION ou comment gérer ses pensées

**ALZHEIMER :**  
affronter l'épreuve



BOOSTER SON  
SYSTÈME IMMUNITAIRE

**ET SI LE CHANGEMENT  
C'ÉTAIT MAINTENANT?**

- **ENFANTS, ADOS**  
*11 conseils pour un sommeil apaisé*
- **PROCRUSTINATION**  
*maladie ou réelle paresse?*
- **ANDROPAUSE**  
*les bienfaits de la sophrologie*

Hörner



M 05004 - 9 - F - 6,50 € - RD

N°9 OCT-NOV-DÉC 2015

SOPHROLOGIE ET SOINS PALLIATIFS

Par Sylvie KOPROWIAK, sophrologue et infirmière.

Nous pouvons envisager de rendre compte de certaines expériences d'accompagnement en soins palliatif avec la sophrologie, sans rentrer dans les débats de société, sans prise de position, en respectant le point de vue de chaque lecteur.

Voici des extraits de la définition de la SFAP (Société Française d'Accompagnement et de soins Palliatifs) : «Toute personne malade dont l'état le requiert a le droit d'accéder à des soins palliatifs et d'accompagnement.

Les soins palliatifs sont des soins actifs et continus pratiqués par une équipe interdisciplinaire en institution ou à domicile. Dans la démarche palliative, le patient se situe au centre d'un dispositif autour duquel de nombreux intervenants sont appelés à tenir un rôle en interrelation les uns avec les autres.

Les soins palliatifs visent à soulager la douleur, à apaiser la souffrance psychique, à sauvegarder la dignité de la personne malade et à soutenir son entourage (...)

Les soins prodigués visent à améliorer le confort et la qualité de vie et à soulager les symptômes: ce sont tous les traitements et soins d'accompagnement physiques, psychologiques, spirituels et sociaux envers des personnes et leur entourage.

Les soins palliatifs et l'accompagnement considèrent le malade comme un être vivant et la mort comme un processus naturel. Ils s'efforcent de préserver la meilleure qualité de vie possible jusqu'au décès».

La sophrologie respecte, dans sa définition et dans sa méthodologie, tous les principes de la SFAP mis en gras dans le texte ci-dessus.

La notion d'accompagnement existe dans plusieurs domaines :

- l'univers de la musique : l'accompagnement est joué par un ou plusieurs musiciens. Rattaché à une mélodie, cet ensemble de sons recherche une harmonie conforme à une œuvre;
- l'environnement culinaire : les mets principaux sont accompagnés d'une sauce ou de légumes justement choisis pour le plaisir du palais;
- dans le domaine scolaire : l'accompagnement est synonyme de soutien pour les élèves en difficulté;
- sur le plan social : l'accompagnement se caractérise par une aide auprès des citoyens nécessiteux;
- dans le registre du soin : l'accompagnement est présent dans toutes les disciplines chirurgicales et médicales, en psychiatrie, en gériatrie, en pédiatrie.

La sophrologie a toute sa place dans cet accompagnement spécifique que sont les soins palliatifs. Elle stimule les capacités d'équilibre et d'harmonie. Elle active les capacités de confiance en soi-même en refaisant seul les exercices que propose la sophrologie; elle permet de devenir acteur de son mieux être. Elle renforce la dignité, la capacité d'être, de se vivre, d'exister.

Dans le contexte des soins palliatifs, les demandes en sophrologie que j'ai le plus constatées en cabinet et à domicile sont : la fatigue et la manque de sommeil, la douleur, les angoisses. La sophrologie a l'avantage d'adapter les pratiques à l'âge de la personne, à ses difficultés, à son handicap. Elle se pratique dans n'importe quelle situation ou n'importe quel lieu. La personne peut donc l'utiliser dès qu'elle en a besoin et à tout moment.

*La personne en soins palliatifs fait l'expérience :*

- de la vulnérabilité, de la fragilité, de la fatigue, voire de l'épuisement quand il y a altération du sommeil. Les personnes arrivent très bien à distinguer la fatigue liée au traitement, la fatigue liée à l'effort et la fatigue liée à la «baisse du moral». Avec la sophrologie, nous pouvons proposer aux personnes d'intensifier les phases de récupération pour être plus confortable dans l'effort: se lever, faire la toilette, manger, marcher... La récupération devient active car la personne éveille sa conscience à ce qui se passe dans le relâchement et cela renforce l'efficacité de la récupération. Elle permet à la personne de se ressourcer, et de retrouver une forme d'énergie, d'élan, de vitalité. «Je sens mon corps morcelé. Je me réveille sans cesse la nuit. Je suis épuisée. J'ai mal de partout». Je propose une séance sur la récupération avant de s'endormir. L'intention est de libérer des tensions pour rendre le corps plus confortable et permettre un sommeil récupérateur. En fin de séance la personne dit «J'ai senti mon corps se détendre surtout mes bras et mes jambes. J'ai l'impression d'être légère. Je sens tout mon corps : il reste de la douleur dans la cage thoracique mais c'est moins fort. Ça fait du bien de se sentir respirer. Je suis calme. Je suis moins tendue, je respire mieux. Ça fait du bien».

- du corps qui se modifie et qui est douloureux. Comment amener la personne à se relier à son corps alors que celui-ci se modifie, devient plus maigre, plus faible, plus douloureux ? Une des spécificités en sophrologie est de favoriser le développement de la perception positive du corps: perception de sensations agréables, confortables qui sont elles aussi présentes dans le corps ; il n'y a pas que la douleur, que la maigreur. La sophrologie permet de cultiver avec la répétition des pratiques l'expérience de l'unicité de son être. Cela renforce la dignité.

«J'ai perdu 500g. De plus, j'ai une sciatique à gauche qui me fait mal et je perds de mon tonus dans les jambes». La séance est orientée plus spécifiquement sur les sensations agréables du corps, le mouvement, puis debout nous ferons un exercice d'ancrage. En fin de la séance, la personne avoue que : «jamais je n'aurai cru tenir aussi longtemps debout (silence); j'ai pas eu mal même en bougeant (silence). Elle continuera d'expliquer avec le sourire: « cette séance m'a redonné de l'espoir. Je sens que je peux encore tenir debout. J'ai aimé la sensation de verticalité.»

- De l'imprévisible et du non maîtrisable ce qui entraîne de l'anxiété et du stress. Chaque fois que nous n'avons pas le contrôle d'une situation, qu'il y a des imprévus, que quelque chose de nouveau nous arrive et que nous sommes personnellement impliqués dans l'évènement il y a du stress. Pour nous tous, cela se produit par épisodes dans notre vie. Dans les soins palliatifs, c'est presque tous les jours. Les changements se produisent malgré soi entraînant son lot de stress, d'incertitude. Dans ce domaine, la sophrologie propose des exercices qui vont libérer les tensions liées au stress, renforcer la confiance en soi en prenant conscience du potentiel d'adaptation que l'on a en soi pour s'adapter avec justesse aux nouvelles données de son quotidien. Elle va réguler le flot de pensées négatives en développant la capacité à ne plus penser par moment pour récupérer aussi mentalement.

«Je n'arrête pas de cogiter ; j'ai peur d'une rechute ; ça m'épuise». J'ai donc proposé une séance pour corriger les pensées négatives. A la fin de la pratique la personne constate : «Je n'ai pas pensé pendant toute la séance. Je suis calme, apaisée, détendue. Je me sens bien. Elle soupire et est très émue.

- de l'éphémère et du mortel. Nous sommes tous dans l'éphémère et le mortel. La maladie oblige la conscience à intégrer de façon plus réelle ces deux phénomènes de la vie. Au lieu de subir la situation, la sophrologie ouvre le champ de la conscience de

la personne à l'instant présent et lui permet de faire l'expérience de l'intensité du moment présent, de chaque fait marquant et ainsi de s'ancrer dans le présent et dans la vie. Ce n'est pas faire du positivisme à tout prix comme je l'entends parfois. C'est valider aussi le positif, ce qui nous arrive réellement. Dans la sophrologie il n'y a pas d'analyse ou de jugement. L'information reçue et perçue par la personne est respectée en tant que telle. Il n'y a pas de «c'est peu», «c'est ridicule à comparer de»... La sophrologie permet de développer la capacité à tout intégrer : les informations désagréables et agréables, sans les juger, les comparer. Tout comme la conscience est orientée sur tout le corps, la conscience est orientée sur toutes les informations.

Une personne suivie en cabinet a dû être hospitalisée. J'ai continué les séances à l'hôpital. J'ai proposé des pratiques de sophromnésie. Cela permet de revivre des moments de vie agréables, des sensations déjà éprouvées donc mémorisées, et de relancer une vivance confortable du corps. Nous avons aussi renforcé les valeurs existentielles (au-delà de toute spiritualité).

«J'ai aimé me retrouver dans ce lieu apaisant. Je suis calme. Je m'étonne : j'ai de la peur sereine... Mon entourage, lui, s'affole. Ils veulent faire plein de choses avant... surtout les enfants. J'aime être avec mes petits-enfants car ils sont calmes; ils me racontent ce qu'ils font à l'école. Ils sont authentiques et cela me rassure. C'est comme vous. Chaque fois que vous venez je sais que je vais être bien. J'attends ce moment. Cette rencontre avec vous mais aussi avec moi. Je ne m'oublie pas. Cela m'aide de sentir mon corps et d'être bien ; ne pas penser m'apaise. Je suis en paix avec moi-même. Je voudrais tellement que mon mari et les enfants le soient aussi».

Je travaille dans une consultation douleur et le médecin responsable de cette unité de soins le docteur Colette Peyrard est présidente de JALMALV (Jusqu'à La Mort Accompagner la Vie). Voici son témoignage:

«Les soins palliatifs sont des soins actifs dans une prise en charge globale pluridisciplinaire. Aussi tout naturellement l'accompagnant bénévole JALMALV qui représente la société ne peut pas être absent de ce moment, de cette période qu'est la fin de vie. Il est fait également par des professionnels et la sophrologie, vous l'avez vu dans l'article, y a toute sa place car prenant en compte la personne dans sa globalité ses sensations, sa dynamique.

Cela me rappelle une patiente. Elle m'accueille et très vite me parle d'un moment très douloureux de sa vie. Elle a perdu sa fille de 57 ans d'un cancer. Sa fille sentait que c'était la fin. Elles sont allées, comme souvent, ensemble à la plage et sa fille a pris du sable dans sa main et l'a laissé couler entre ses doigts, et elle lui a dit :»Tu vois maman, la vie c'est comme le sable, ça file entre les doigts...» Elle m'a raconté cela avec une grande émotion. Nous sommes ensuite restées dans le silence. Elle est décédée quelques jours plus tard. La sophrologue qui s'occupait d'elle me raconte qu'au cours de la dernière séance la patiente a évoqué une plage de sable fin et que cette image lui apportait une grande sérénité. La sophrologie amène à renforcer et à faire prendre conscience de ces moments de vie.»

Ce témoignage met en évidence la complémentarité qu'il peut y avoir entre les différents intervenants: médecin, soignant, psychologue, bénévole, ...et la famille. Le sophrologue a toute sa place dans les soins palliatifs; d'où cette phrase prononcée par un mari:» Avec la sophrologie qu'elle pratiquait très souvent, ma femme est restée sereine et confiante jusqu'à la fin.» La sophrologie développe effectivement les capacités à mieux s'adapter aux événements de la vie et de trouver, en soi, les ressources nécessaires pour être plus confiant et serein.