

AMÉLIOREZ VOTRE QUOTIDIEN

6€50

SOPHROLOGIE

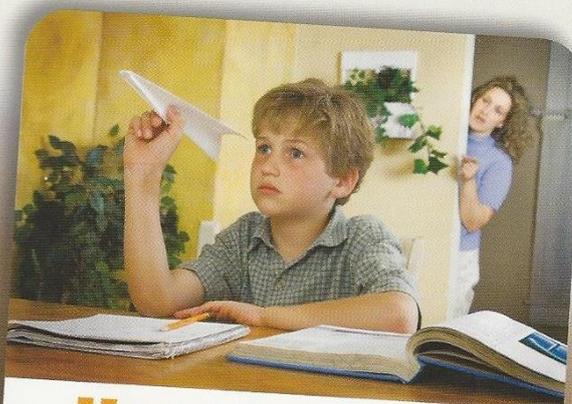
SOPHROLOGIE

PRATIQUES ET PERSPECTIVES

N°10

ANXIÉTÉ ET DÉPRESSION

comprendre son corps
et ses angoisses



HYPERACTIVITÉ :
l'apport de la sophrologie

CERVEAU ET INTESTINS :
quelle connexion?

● **LA PHOBIE SCOLAIRE**
comment la prendre en charge

TROUVER UN ACCOMPAGNEMENT À LA PARENTALITÉ

BELGIQUE, LUXEMBOURG : 7,20€ - SUISSE : 11,50 CHF - CANADA : 10,99 \$CAN



N°10 JANV-FÉV-MARS 2016

À L'HÔPITAL, JE NE SUIS "QUE"

SOPHROLOGUE

“ J’ai rencontré l’une des pédiatres, et il est certain que mon cursus universitaire jusqu’en quatrième année de psychologie l’a rassurée avant de m’introduire en tant que sophrologue au sein du service. Il fallait aussi trouver un financement, qui s’est fait, et se fait encore, presque quatorze ans après, par le biais d’associations.

Les débuts ont été un peu difficiles.

N’intervenant au départ que deux fois deux heures par semaine, je ne pouvais assister aux relèves infirmières, les enfants m’étaient donc adressés par un interne originaire d’Amérique du sud, déjà sensibilisé aux bienfaits de la sophrologie. Les conditions nécessitaient aussi des efforts d’adaptation : les jeunes patients présents étaient soit en chimiothérapie, soit en aplasie fébrile (diminution des défenses immunitaires assortie de fièvre) ; ils étaient donc très fatigués. Il était également difficile d’établir un suivi régulier. Enfin, les machines qui sonnaient ou les personnes qui entraient dans la pièce malgré la pancarte sur la porte ne facilitaient pas la concentration. Puis, peu à peu, à force d’informations auprès du personnel soignant et des bons retours des jeunes patients, l’intégration s’est faite et la sophrologie a pris sa place au sein du service. En 2004, nous avons fait une première évaluation très positive de mes interventions dont les indications principales étaient la détente, la gestion de la douleur et la préparation aux gestes médicaux douloureux (et/ou vécus comme tels) ainsi qu’un travail sur le schéma corporel.

En 2007, notre « petit » service d’oncologie a considérablement évolué suite à la fermeture d’un autre hôpital local devenu vétuste.

D’aussi loin que je me souviens, j’ai toujours souhaité travailler auprès des enfants en souffrance.

Un an après m’être installée, le temps d’être plus expérimentée, j’ai donc envoyé un courrier à tous les pédiatres aux environs de mon cabinet, mais aussi au service de cancérologie pédiatrique du Centre Léon Bérard qui m’a contactée très rapidement.

*par Christine Klein, sophrologue,
auteure de "Sophrologie pratique,
exercices pour tous les jours" Éd. Jouvence.*

Une nouvelle structure a alors vu le jour, accueillant désormais l’ensemble des patients d’oncologie et d’hématologie (pathologies du sang dont les leucémies) et comportant un hôpital de jour, deux services d’hospitalisation et une unité stérile. Il a de fait été nécessaire de faire à nouveau beaucoup de communication pour sensibiliser les nouvelles équipes en place tant sur les bienfaits de la sophrologie dans ce type de services que sur les indications afin d’être orientée vers les patients pouvant nécessiter mon intervention. Cela n’a pas toujours été facile et les retours des enfants et adolescents auront été le facteur le plus déterminant pour cette prise de conscience.

Ce qui me semble important

N’étant effectivement pas de formation initiale médicale ou paramédicale, j’ai vraiment eu à cœur de m’informer sur les pathologies que je rencontrais. D’une part cela me semblait indispensable à l’accompagnement de mes clients afin de ne pas commettre d’impair ou de causer du tort. En effet, les conséquences d’une pathologie tumorale du cerveau peuvent occasionner des difficultés ou des déficits auxquels le professionnel devra s’adapter, tout comme une pathologie osseuse dont on peut imaginer les conséquences tant sur le schéma corporel que sur les mouvements non recommandés, ou encore une pathologie pulmonaire qui limitera notre champ d’intervention et nécessitera, là encore de l’adaptation. D’autre part, mieux comprendre les pathologies m’a considérablement aidée à « faire ma place » et à échanger avec les équipes sur le même registre de référence, d’autant plus que j’ai toujours été très bien accueillie dans mes questionnements et mes efforts de compréhension.

De la frustration à l’adaptation

Après quelques semaines d’intervention, je me suis rendue à l’évidence ; il serait très difficile de proposer des pratiques de relaxation dynamique en position debout... Le contexte dans lequel je rencontrais les patients de la structure ne le permettant que très exceptionnellement. Les moments au cours desquels ils auraient été suffisamment « en forme », ils les passaient chez eux, et les périodes d’hospitalisation étaient tellement fréquentes qu’il n’était pas question de les faire revenir, ce que l’on peut aisément comprendre. Encore une fois, l’adaptation



© MEDIAPHARMACEUTICAL/SCIENCE PHOTO LIBRARY

demeurait essentielle tout autant que l'humilité ! Dans un premier temps en adaptant certaines pratiques dynamiques en position assise ou semi-allongée mais surtout, en constatant que les outils de base, nos fondamentaux de sophrologues étaient déjà d'un grand secours. La recherche de la tension juste (plutôt que la détente) et la respiration consciente sont donc les bases de ma « *trousse sophrologique* » et donnaient des retours déjà prometteurs. En outre, le temps des échanges postséances m'a toujours semblé primordial. En effet, les patients hospitalisés sont sans cesse questionnés sur leurs éventuels symptômes, douleurs et inconforts là où le sophrologue vient faire parler le corps aussi dans ce qu'il conserve d'agréable, de confortable. Comme me l'a dit un jour un enfant : « *En fait, tu veux que je te dise là où ça me fait bon !* » Sentir, puis dire le positif du corps sans pour autant en nier toute la symptomatologie liée à la maladie sera d'une aide précieuse pour la préservation d'un bon schéma corporel et la capacité à trouver des ressources en soi.

De l'ouverture

La sophrologie était très pertinente pour accompagner les douleurs chroniques, mais je me suis trouvée en difficulté face aux douleurs aiguës ou aux demandes d'être présente pendant les soins. J'ai alors suivi la proposition de la pédiatre à l'origine de ma présence dans le service : j'ai suivi une formation d'une semaine, via les hospices civils, en hypno analgésie pédiatrique. Depuis lors, je me sens bien plus outillée pour accompagner ces situations particulières en complément de tout ce que je faisais déjà. De nombreuses formations nous sont accessibles pour développer nos domaines de compétences.

Traçabilité, implication et évaluations

Travailler à l'hôpital nécessite, nous l'avons dit, adaptabilité et humilité. Cependant, il faut aussi savoir se conformer au fonctionnement institutionnel, à savoir la traçabilité de nos suivis (fiche patient, contenu de l'accompagnement) mais également l'évaluation de notre travail. Bien que nécessaire,

ce dernier point est souvent complexe tant nous intervenons sur le subjectif... d'autant plus en pédiatrie où les jeunes patients ne sont pas toujours à même de remplir un questionnaire. Se faire aider, notamment par les infirmières de recherche sera d'un grand soutien. Enfin, s'impliquer me semble primordial. La plupart des structures hospitalières possèdent aujourd'hui un CLUD (Comité de Lutte contre la Douleur) ou au moins un « *Groupe douleur* » au sein desquels les sophrologues ont toute leur place. J'ai pour ma part toujours souhaité m'impliquer, sans être confrontée à des réticences quelconques, bien au contraire ; que ce soit en service pédiatrique ou au sein du service de cancérologie adulte dans lequel je suis intervenue pendant trois années. Il m'a même été

LA SOPHROLOGIE AIDE À GÉRER LE STRESS DE LA MALADIE ET PERMET DE SE SENTIR ACTEUR DE SA SANTÉ

demandé d'intervenir au sein de la formation des internes sur les « *techniques non médicamenteuses de la prise en charge de la douleur* ». Les esprits s'ouvrent largement au sein du corps médical !

En conclusion

Un sophrologue « non médical » pourra intervenir en milieu hospitalier dans la mesure où il se documente, voire se forme, à la spécificité de ce champ d'intervention tout en sachant s'adapter, rester à sa place, dans sa réalité objective et les limites de ses compétences.

Du côté des clients, la sophrologie est un soutien précieux. En plus d'aider à gérer le stress de la maladie, de préserver un bon rapport au corps (ou pour le moins un rapport plus juste), de gérer la douleur ou les angoisses, par sa méthodologie visant à l'autonomie, elle permet à chacun de se sentir acteur de sa santé, de pouvoir agir par et pour soi, en somme de s'impliquer et de créer une alliance avec sa thérapeutique médicamenteuse sans jamais venir s'y substituer. ●

