

**LA SOPHROLOGIE APPLIQUEE AUX SOIGNANTS,
AUX PERSONNES AGEES ET AUX FAMILLES**

©Elodie RABOT (2012). En ligne sur detour.unice.fr
Master 2 de psychologie clinique et g erontologique

Résumé :

La Sophrologie, tout comme la Théorie du Détour prend en compte l'Homme dans sa globalité, de sa conception jusqu'à sa mort. L'Homme lutte durant toute sa vie contre la rupture de l'accord adaptatif avec son milieu. Cette accord adaptatif est soit tourné vers l'intérieur, c'est la phase centripète ; soit vers l'extérieur, c'est la phase centrifuge. En cela, la Sophrologie et plus particulièrement la Relaxation Dynamique peuvent être un outil au service de ces processus.

Mots clefs :

Activité, Sophrologie, maison de retraite, soignants.

Définition de la Sophrologie

La sophrologie, « science de l'esprit serein » est née de l'hypnose et synthétise plusieurs techniques telles que le yoga, le bouddhisme, la psychiatrie et la phénoménologie (selon Hegel : « science de l'expérience que fait la conscience », pris comme moyen d'œuvrer sur la conscience ; événement vécu « tel que » dans l'instant présent). Le sophrologue¹ est « phénoménologique » face au patient. Il suspend tout jugement, en observant les phénomènes qui se manifestent.

La Sophrologie a été fondée en 1960 par Alfonso Caycedo, psychiatre colombien à la suite de ses nombreux voyages en Inde et au Tibet. « La sophrologie est l'étude de la conscience humaine, dans les modifications des états de conscience, des niveaux de conscience et les moyens de produire cette modification ». Elle vise à donner à l'individu la possibilité de ressentir, vivre et conduire sa propre totalité psychosomatique : par le vécu de sa propre conscience, par la maîtrise des moyens qui permettent d'en modifier le contenu (états et niveaux de vigilance), par le contrôle tolérant qu'il exerce sur son propre psychisme et sur son corps.

Les trois grands principes de la sophrologie :

- Le principe du schéma corporel en tant que réalité vécue : perçu à travers la respiration, la sophronisation de base, la relaxation dynamique. « Principe du corps vécu ».
- Le principe d'action positive : toute action positive, sous forme d'images, de sensations, de mots, dirigés vers la conscience, se répercute positivement sur tous les éléments psychiques de l'être humain. L'activation positive consiste à remplacer une sensation négative par un ressenti agréable, sans pour autant la supprimer.
- Le principe de réalité objective : « ici et maintenant ».

La Théorie du Détour (Michel Cariou) et la Sophrologie

La Sophrologie, tout comme la Théorie du Détour prend en compte l'Homme dans sa globalité, de sa conception jusqu'à sa mort. Dans la Théorie du Détour, le détour est « un procédé qui consiste, pour un organisme, à mettre en place un nouveau type de rapport

¹ Cf. Annexe n°1 : le métier de Sophrologue

adaptatif au milieu, par réélaboration de son organisation interne débouchant sur une nouvelle forme d'activité dans le milieu, ayant une portée plus générale ». L'Homme lutte durant toute sa vie contre la rupture de l'accord adaptatif avec son milieu. Cette accord adaptatif est soit tourné vers l'intérieur, c'est la phase centripète (l'organisme étant tourné vers son « édification intime ») ; soit vers l'extérieur, c'est la phase centrifuge (l'organisme s'ajuste en fonction des feed-back obtenus). En cela, la Sophrologie et plus particulièrement la Relaxation Dynamique peuvent être un outil à cette Théorie du Détour. La Relaxation Dynamique a 4 degrés agissant à plusieurs niveaux :

La Relaxation Dynamique I : c'est le monde du dedans. Issus du yoga, ce sont des exercices musculaires et articulaires, lents et progressifs qui font « respirer » des zones peu sollicitées et qui induisent un état de calme. Le but est de libérer le corps des zones de tension, renforcer le schéma corporel, parvenir à une meilleure relation à soi.

⇒ Elle peut nous être utile pour l'élaboration de la phase centripète de la Théorie du Détour.

La Relaxation Dynamique II : mutation du Moi sujet en Moi objet. En prenant son corps comme objet de visualisation et de contemplation, on apprend à l'accepter, à l'aimer et à en prendre soin. Il y a ici un perfectionnement et une harmonisation de nos 5 sens. C'est à travers eux que nous construisons nos émotions. Le but est d'accepter et de valoriser l'image de notre corps, améliorer la relation à soi, être en harmonie avec le monde extérieur et développer l'éveil sensoriel.

⇒ Elle peut nous être utile pour l'élaboration de la phase centripète et le début de la phase centrifuge.

La Relaxation Dynamique III : c'est une phase méditative. Le but est d'acquérir une meilleure présence à nous-mêmes, aux autres et au monde, au delà de nos peurs et du stress. Il s'agit d'atteindre un certain niveau d'éveil afin de percevoir, dans le silence de notre mental, le pouvoir de l'instant présent.

Et La Relaxation Dynamique IV : retour dans « l'ici et maintenant », pour mieux vivre son corps et sa vie, fort de l'expérience vécue lors des trois degrés précédents. C'est une

synthèse des trois degrés. Le but est d'être connecté à son corps et son mental, à sa conscience en s'ouvrant sur le monde, sur l'extérieur.

⇒ Elles peuvent nous être utiles pour l'élaboration de la phase centrifuge.

De manière préventive, la Sophrologie peut être complémentaire à la Théorie de Détour afin d'élaborer le deuxième détour, et ce à partir de 7 ans (l'âge auquel les structures mentales de l'enfant lui permettent de raisonner, comprendre et argumenter). L'enfant apprend à connaître son corps à travers différents exercices de Relaxation Dynamique et de respirations. Il peut alors habiter son corps et le percevoir différent de celui de sa mère et des autres. S'il y a cependant une carence organisme/milieu chez l'adulte, qui induit une structure psychotique, nous ne pouvons pas agir en Sophrologie par les seules techniques qui nous sont allouées. S'il y a une carence moi/autre qui démonte une structure état-limite ou perverse, nous pouvons par la Relaxation Dynamique I et II amener l'enfant à faire un travail sur le schéma corporel et les limites de son corps. Ainsi il pourra se différencier de l'autre.

Plus tard, la Sophrologie permet à l'adolescent une meilleure connaissance de son schéma corporel afin de s'emparer de son nouveau corps qui se transforme, et elle lui apprend à écouter ses ressentis. Elle pourra ainsi participer à l'élaboration de la première phase du troisième détour (différenciation Identité/Altérité de Genre). Au moment de la deuxième phase correspondant à l'âge adulte qui est une phase centrifuge, la Relaxation Dynamique III et IV permettront de faire le travail de différenciation/restructuration face aux événements de la vie. A l'aide d'autres techniques, la Sophrologie est un étayage dans des domaines divers (dépression, gestion du stress, accompagnement à la parentalité, etc.). Elle permet de prendre du recul face aux situations, et d'être plus présent à soi-même pour définir ses propres priorités.

Le quatrième détour est possible chez peu de personnes, à condition que celles-ci aient eu un développement psychologique élaboré, permettant le passage à cet ultime détour. La personne devra alors élaborer un nouveau rapport adaptatif à son milieu en accord à tous les renoncements qu'elle a vécu et qu'elle continue de vivre. Elle va devoir faire face aux différents deuils qui sont la perte de ses proches mais aussi la perte de son autonomie, la baisse de ses capacités cognitives, de ses rôles sociaux, la diminution de son

énergie vitale, etc. Pour certaines personnes âgées, l'entrée en maison de retraite peut être vécue comme une rupture adaptative car il y a une modification de son milieu.

La personne devra alors adopter un nouveau rapport au monde par le biais de la mentalisation, sans attendre de la reconnaissance sociale, ni feed-back de son entourage. Elle évoluera au-delà de la temporalité, ce qui permettra d'apaiser l'angoisse de mort, celle-ci engendrée le plus souvent par le fait qu'il n'y a plus de projet à long terme. Ce détour permettra alors à la personne de poursuivre sa vie de manière plus sereine.

En complément d'un suivi thérapeutique, à partir de la pratique de la Relaxation Dynamique I, l'être peut apprendre à abattre son blindage pour habiter son corps, s'élever ainsi à la conquête de soi avec la pratique de la Relaxation Dynamique II et retrouver la notion d'unicité (Relaxation Dynamique IV). Il passera par une phase de silence et de méditation avec la Relaxation Dynamique III. Les quatre degrés de la Relaxation Dynamique conduisent l'être vers la conscience sophronique. C'est cette conscience éclairée qui s'apparente à la Sagesse. C'est le chemin vers sa propre vérité : la connaissance de soi, avec la découverte de ses propres potentialités. C'est la découverte de l'unicité « corps – esprit ».

La Sophrologie et la personne âgée :

La Relaxation Dynamique permet de conserver une meilleure image du schéma corporel qui se dégrade avec l'âge. La personne pourra peu à peu se réconcilier avec son corps. Expérience riche de sens, elle permet de puiser une nouvelle énergie et les ressources nécessaires à son épanouissement et à sa liberté. Elle peut être considérée comme une activité physique douce. Nous pouvons également agir sur la respiration qui est souvent affectée chez la personne âgée, afin de gérer le stress et les émotions.

Les visualisations sur les cinq sens permettent d'approfondir nos perceptions sensorielles, de développer une sensibilité accrue aux plaisirs de la vie quotidienne et d'apprécier le moment présent, en pleine conscience, dans l'ici et maintenant. La méditation quant à elle tend vers une quête de la Sagesse (le 4^{ème} détour de la Théorie du Détour).

Avec la Sophrologie, nous pouvons également accompagner la personne, grâce à différentes techniques, pour l'insomnie, l'accompagnement des soins palliatifs, le stress et l'angoisse liée à l'entrée en institution, la douleur, l'intervention chirurgicale, le cancer, le deuil, la dépression et pour le développement personnel.

Les séances peuvent se faire en individuelle pour mieux accompagner la personne âgée, être davantage dans l'empathie et s'adapter aux possibilités de chacun (l'audition notamment).

Les séances de groupe pourraient se dérouler avec des personnes qui ont une bonne acuité auditive pour éviter de compromettre notre *terpnos logos*² et qui ne présentent ni une démence trop sévère en raison de leur impossibilité de concentration et d'élaboration psychique, ni une psychose. Le groupe permettrait la socialisation entre les résidents et un travail sur l'adaptation à la vie en institution.

La Sophrologie et la famille :

Le placement en institution peut être vécu par la famille comme culpabilisant. L'aidant ne parvenant plus à s'occuper de son parent peut perdre confiance en lui et être mis en échec face aux soignants qui parviennent à prendre soin de son parent avec davantage de bienveillance étant donné leur expérience. En séance individuelle ou en groupe, la Sophrologie permet une meilleure gestion des émotions de l'aidant. Nous pouvons aussi intervenir sur la fatigue que l'aidant accumule en proposant de la relaxation statique et des respirations. En complément d'un suivi psychologique, la sophrologie peut être un outil concernant les deuils. Elle favorise l'expression et la libération des blocages dus aux émotions, et elle apaise au niveau émotionnel.

La Sophrologie et les soignants :

Nous favoriserons ici les séances en groupe afin de permettre un travail en équipe, ce qui viendra renforcer l'unité intégrative de l'établissement, en travaillant sur la différenciation moi/autre, et ainsi sur la différenciation identité globale et professionnelle.

Les soignants peuvent être face au stress professionnel entraînant le surmenage, la démotivation, l'isolement, le manque de communication et d'écoute, la peur de la perte d'emploi, etc. Peur, frustration, tristesse et colère peuvent en découler. Pathologique, le burn-out peut induire une fatigue chronique, des troubles somatiques, la maltraitance envers les résidents, etc.

² Ton calme et monocorde utilisé pour abaisser le niveau de vigilance. La tonalité, le registre, le rythme et l'inflexion de voix déterminent la qualité de la relaxation

En complément d'un groupe de parole, la sophrologie pourrait accompagner les soignants à libérer leur colère, apaiser le stress ressenti face à la charge de travail demandée et renforcer leur estime et leur confiance en eux. Ainsi leurs problèmes personnels resteraient en privé et ne retentiraient pas sur leur activité professionnelle.