



**Etude de cas
d'une expérience de sophrologie
dans un service
de rééducation
à l'hôpital Simone Veil,
dans le Val d'Oise à l'été 2020**

François Mélois

Paolo Chaves

Expérimentation réalisée sur la demande collégiale de la direction de l'établissement et du service de rééducation, service MPR du Dr Eric Jacques, chef de pôle Médecines et Urgences

Mai 2021

Avant-propos : pourquoi et pour qui est réalisée cette étude de cas ?

Nous sommes convaincus de l'importance d'intégrer la sophrologie dans les équipes pluridisciplinaires hospitalières, afin d'apporter un accompagnement de soins supplémentaire et essentiel aux patients. Nous avons également la forte conviction que le personnel soignant, exposé à un stress quotidien et des tensions permanentes, a aussi un besoin fort d'intégrer dans son quotidien des pratiques de sophrologie lui permettant de gagner en qualité de vie au travail - QVT - et en sérénité.

Cette étude de cas vous présente l'expérience que nous avons menée à l'Hôpital Simone Veil, dans le Val d'Oise (95) au printemps-été 2020, dans un service de rééducation dans le contexte COVID, auprès de 33 patients et de 20 personnes de l'équipe médicale.

Elle vous apporte des éléments concrets pour comprendre l'intérêt et les apports bénéfiques de la sophrologie en milieu hospitalier, notamment dans un tel service de rééducation. A savoir que cette pratique peut s'avérer pertinente dans de nombreux autres services de santé : périnatalité, enfance, adolescence, cancer, sexualité, sommeil, gériatrie, ORL, ...

Cette étude de cas s'adresse à tous les chefs de service et professionnels de santé, qui cherchent de l'information documentée sur des expériences de sophrologie appliquée à l'univers hospitalier, ou se posent des questions sur la manière d'amener la sophrologie au sein des établissements de santé.

SOMMAIRE

I/ La sophrologie	4
Définition, méthode et certification	4
La recherche sur le sujet	5
Les applications en établissement de santé qui ont déjà vu le jour ces dernières années	5
II/ L'expérience à l'été 2020 à l'hôpital Simone Veil	7
Contexte (COVID, contexte de la demande)	7
Mise en place du projet : intervenants, méthode, collaboration avec les autres services, temps dédiés, ...	8
Synthèse & Résultats concrets	10
III/ Les témoignages de l'équipe de santé et des patients	12
Les témoignages de l'équipe de santé	12
Les témoignages des patients	14
VI/ Ouverture : et si la sophrologie entrait durablement dans l'univers hospitalier ?	16
À propos	17
Contact	17

I/ La sophrologie

1. Définition, méthode et certification

Créée et développée en 1960 par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo (1932-2017), la sophrologie est une méthode psycho-corporelle qui vise à l'équilibre du corps, des émotions et du mental. Son but premier est d'améliorer l'état de l'individu afin qu'il retrouve un bien-être propice à l'émergence de ses capacités à relever les défis du quotidien. La sophrologie est également utilisée dans un champ d'application curatif, en se proposant de soulager un certain nombre de troubles.

Pour cela, elle s'appuie sur 2 types d'exercices :

- "La relaxation dynamique" : respiration contrôlée et détente musculaire
- "L'imagerie mentale" : visualisation d'images ressources positives

Ces moyen sont mis en oeuvre en suivant les principes suivants :

- l'intégration du schéma corporel, soit la représentation que chacun se fait de son propre corps au niveau des ressentis physiques ou des émotions et des pensées. Ici est visée l'amélioration de la concentration et de la perception de soi.

- le principe d'action positive, soit un renfort de la pensée positive dans le corps et l'esprit afin d'améliorer l'image de soi. Le but étant de réactiver et/ou renforcer la motivation à aller de l'avant dans ses projets, de se réaliser.

- le principe de la réalité objective (inspirée de phénoménologie), soit voir les choses et les personnes comme elles sont réellement (sans interprétation). Ici, on fixe des objectifs réalistes et réalisables.

- le principe d'adaptabilité : en premier lieu, adapter la méthode aux capacités de l'individu (parcours sur mesure) permet de développer la capacité à s'adapter plus facilement aux fluctuations et changements que nous rencontrons dans nos existences

Cet outil peut donc être utilisé de différentes manières :

- comme un moyen d'améliorer son quotidien, pour réussir à gérer le stress ou les émotions, mais aussi booster sa confiance ou son leadership par exemple.

- comme préparation mentale, par exemple, pour une compétition sportive ou lors d'interventions médicales (préparation à un examen sanguin pour une personne phobique, à une intervention chirurgicale...)

- à titre thérapeutique, en complément de traitements médicaux (la sophrologie ne se substitue pas aux prescriptions médicales), pour gérer la douleur, faciliter un parcours de soin, encourager l'observance thérapeutique.

Certaines formations en sophrologie permettent d'obtenir une certification RNCP pour le titre de sophrologue, et des associations et instituts font un travail de fond pour structurer la pratique et apporter une reconnaissance par l'Etat.

2. La recherche sur le sujet

Il existe pour le moment peu de recherches documentées sur la sophrologie appliquée à l'univers hospitalier. Nous avons notamment créé cette partie sur la base d'une étude réalisée par l'INSERM en décembre 2020¹, qui réunit un certain nombre de réflexions et d'expériences autour de l'application de la sophrologie dans différents domaines, dont l'univers médical. Cette recherche avait pour principal objectif d'évaluer l'efficacité et la sécurité de la sophrologie, dans la mesure où cette pratique ne bénéficie pour le moment pas d'un cadre harmonisé, et qu'elle est dans le même temps de plus en plus plébiscitée par les particuliers comme dans le secteur de la santé.

Ce document complet retrace les définitions, théories et fondements de la sophrologie, une revue de la littérature scientifique sur les données d'efficacité thérapeutique, et un chapitre consacré à la sécurité de la sophrologie.

Nous avons particulièrement apprécié la partie "Recherche" de cette évaluation, qui liste les essais cliniques en cours ou finalisés, en France et ailleurs.

3. Les applications en établissement de santé qui ont déjà vu le jour ces dernières années

Ce document de l'INSERM, que nous vous invitons à consulter, mentionne plusieurs essais en cours ou finalisés, dont :

- un essai sur l'accompagnement de patients atteints de mucoviscidose à domicile (13 participants) - l'Assistance Publique - Hôpitaux de Paris
- un essai sur le contrôle de l'efficacité d'un traitement habituel de la crise d'asthme seul ou associé à des séances de sophrologie (74 participants) - CHU de Montpellier
- un essai sur la prise en charge périopératoire de patients atteints de la maladie de Parkinson accompagnée de 10 séances de sophrologie (56 participants) - CHU de Rennes
- un essai sur "la douleur ressentie lors d'une aspiration et d'une biopsie de moelle osseuse chez des patients atteints d'hémopathie maligne" (90 participants) - CHU de Caen
- un essai sur la capacité d'exercice d'adolescents et de jeunes adultes atteints de cardiopathie congénitale (200 participants) - CHU Arnaud de Villeneuve de Montpellier
- Une étude de cohorte "évaluant les niveaux d'anxiété avant et après des séances de sophrologie chez des patients atteints de pathologies cancéreuses " (20 participants) - Institut de Cancérologie de la Loire

D'autres études ont été transmises par le GES - Groupe d'épistémologie de la sophrologie - à

¹ Centre de Recherche en Epidémiologie et Santé des populations (CESP), Unité INSERM 1178 Santé publique et santé mentale. Evaluation de l'efficacité et de la sécurité de la sophrologie – rapport d'expertise préparé par Soumaya Ben Khedher Balbolia, Aminata Ali, Christine Hassler, Caroline Barry et Bruno Falissard, Paris, 2020, P (163).

l'INSERM, concernant des études et essais sur différents cas cliniques.

Nous trouvons intéressant de partager les établissements cités dans l'évaluation de l'INSERM, qui ont lancé ces expérimentations : CHU Clermont-Ferrand, Clinique Urologie Nantes, Centre du sommeil de l'Hôtel Dieu à Paris, Laboratoire de psychologie de l'université de Rennes II, Assistance publique des Hôpitaux de Marseille, ...

II/ L'expérience au premier semestre 2020 à l'hôpital Simone Veil

Entre avril et juillet 2020, nous avons répondu à l'appel de la direction et du service MPR de l'hôpital Simone Veil, dans le Val d'Oise pour intervention auprès de 33 patients COVID sortis de réanimation. Le parcours inédit et traumatisant de ces patients nécessitait une approche globale intégrant tout aussi bien la rééducation, au sens strict, que les aspects psychologiques et émotionnels de la personne. La sophrologie trouvait donc toute sa place dans cette approche.

1. Contexte (COVID, contexte de la demande)

Notre présence a été requise par Catherine Guillemot, médecin référent spécialisée en médecine physique au service médecine physique et réadaptative (service mpr de l'hôpital Simone Veil) et son équipe

La crise sanitaire liée au COVID a pris une forte ampleur dès le 1er confinement en mars 2020. Les hôpitaux devaient déjà, jusqu'à cette décision, gérer des situations d'urgence, ce qui a été rendu visible et palpable par le grand public, lorsque cette décision de confiner l'ensemble du territoire a été prise.

Les hôpitaux se sont trouvés face à de nombreuses difficultés, pendant plusieurs mois :

- nombre de lits insuffisant
- nombre de patients trop important
- gestion des cas selon leur gravité
- traitements adéquats
- gestion des malades hors COVID qui avaient prévu une opération
- gestion des urgences hors COVID
- gestion des malades de la COVID et des traumatismes liés

C'est sur ce dernier point que notre expérimentation a été réalisée. En effet, les cadres de santé de l'hôpital Simone Veil se sont retrouvés face à une situation inédite : un grand nombre de patients sortant du service de réanimation, suite à la contraction du virus de la COVID, et entrant dans des parcours de rééducation, souvent suite à la mise en coma artificiel.

Quelques raisons de leur présence en rééducation étaient multiples :

- perte importante de poids (fonte musculaire due à l'alitement en réanimation)
- troubles cognitifs
- troubles de la motricité
- séquelles respiratoires
- ...

Par ailleurs, le personnel soignant a subi beaucoup de stress lié à cette situation, ce qui a engendré des tensions et du mal-être au travail. Cela a rendu nécessaire un accompagnement en sophrologie de ce personnel également.

2. Mise en place du projet : intervenants, méthode, collaboration avec les autres services, temps dédiés, ...

Nous avons été appelés à intervenir au sein du service MPR , à l'initiative des cadres de santé et de Pascale Hoang (Directrice communication et direction adjointe de l'établissement). Nous y sommes intervenus à raison de deux jours/semaine du mois d'avril à fin juillet 2020.

L'objectif était de mettre en place des accompagnements sophrologiques auprès des patients en unité post-covid (et post-réa).

Séverine Ouarezki, cadre de santé, nous accueille dès notre arrivée, nous présente à l'équipe médicale et nous briefe sur le nombre d'hospitalisation, l'état de chaque patient, le rythme des différents soins.

Dès les premiers instants nous sentons le processus d'intégration tant dans l'organisation du service qu'au sein de l'équipe, ce qui nous a permis d'être rapidement opérationnels.

Nous mettons en place les séances de sophrologie en chambre. Nous étions deux intervenants certifiés RNCP, François Mélois et Paolo Chaves, et nous nous répartissions entre les patients.

Nous avons fait face à plusieurs enjeux :

- adapter le format de séance de sophrologie au contexte hospitalier
- Réduire le temps de séance pour s'intercaler entre les différents soins (infirmiers, rééducatifs)
- Adapter le temps de séance et les exercices en fonction de la capacité des patients à se concentrer (suivant leur état de fatigue). Séance de 30 min en moyenne à raison de deux séances/semaine par patient

Les soignants nous rapportent régulièrement des informations précieuses sur l'état des patients (leur humeur du moment, la qualité du sommeil, l'isolement, la peur mais aussi leur progrès , leurs espoirs)

Nous sommes briefés à chaque nouvelle hospitalisation, ce qui nous permet de personnaliser le contenu des séances afin d'être au plus près des besoins des patients.

L'équipe médicale a fait entrer de manière fluide notre présence et la sophrologie dans la « boucle » des soins.

La notion de collaboration pluridisciplinaire s'est donc pleinement matérialisée.

Nous avons pu suivre plusieurs patients tout au long de leur hospitalisation ; de leur arrivée, leur évolution en rééducation et leur sortie.

Les besoins exprimés par les patients en début de parcours étaient :

- s'apaiser,
- favoriser un sommeil réparateur,
- gérer les conséquences post traumatiques
- se reconnecter à son corps (souvent diminué, amaigri et endolori)
- gérer des émotions (la peur, la colère, l'isolement, la culpabilité d'être tombé malade...)

Dans un second temps, nous avons pu orienter les accompagnements au service de leur rééducation : :

- Les patients faisaient part de leur progression, ce qui nous amenait à renforcer leur combativité par de la préparation mentale.
- Ils faisaient part parfois de leur découragement (impression de stagner, rééducation douloureuse...)

Dans ce contexte, les retours des rééducateurs étaient primordiaux pour aider les patients à retrouver de la motivation, à rester acteurs de leur rétablissement.

Dans un troisième temps, nous avons travaillé sur la libération des appréhensions :

- peur de quitter ce lieu de santé qui est devenu leur lieu de vie, avec les équipes
- se projeter de manière constructive dans leur « nouvelle vie » et retrouver leurs familles
-

Nous avons expérimenté cette riche interaction pluridisciplinaire avec cadres de santé, infirmiers(ières), aides-soignants(es), médecins, psychologues, orthophonistes, ergothérapeutes, kinésithérapeutes, et tout le personnel.

Nous partageons tous cette idée : « le patient au centre des attentions », et c'est dans cette dynamique que nous nous sommes inscrits.

Au-delà de la « cause commune » , nous avons eu à cœur de nous rendre disponibles à nos « collègues », parfois chahutés par les événements, mais toujours sur le « pont ».

Accompagner les soignants, leur permettre de relâcher la pression, se libérer du poids des responsabilités, souffler, récupérer, lâcher les émotions lourdes...

Nous sommes infiniment reconnaissants de l'accueil des équipes ,leur confiance, leur générosité.

Et remercions tout particulièrement Pascale Hoang, instigatrice de cette intégration innovante de la sophrologie dans l'univers hospitalier, ainsi que DR Guillemot, Jennifer Come, Severine Ouarezki d'avoir nourri cette belle coordination.

3. Synthèse & Résultats concrets

Nous avons envisagé avec le staff médical de faire un suivi de prise de mesure tension artérielle-fréquence cardiaque-saturation O₂ (avant/après chaque séance). Nous avons commencé avec des patients volontaires, mais le contexte ne permettait pas de poursuivre durablement ce suivi (ce qui aurait permis d'obtenir du mesurable), les infirmières et le matériel restant naturellement à la priorité des soins.

À titre d'exemple, voici les chiffres mesurés pour un patient, au début du parcours, pour une séance de 35 minutes. Bien entendu, il s'agit d'un seul patient, ces chiffres ne sauraient absolument pas donner une tendance générale. Ils nous donnent simplement l'envie d'approfondir cette étude dans un contexte de rééducation.

mesures	avant séance	après séance
tension artérielle	154,96	140,92
fréquence cardiaque	100	80
Saturation O ₂	95%	98%

Pour l'équipe soignante, la sophrologie a permis de « libérer mentalement et émotionnellement les patients afin d'optimiser le temps de rééducation ». Les séances individuelles et collectives ont constitué un « levier sur la motivation et l'investissement ». Cela leur a permis d'être totalement présents et réellement acteurs dans leur prise en charge rééducative.

Ainsi, comme l'explique le Dr Catherine Guillemot, médecin référente spécialisée dans la médecine physique au service médecine physique et réadaptative de l'hôpital Simone Veil :

« Les patients sont plus disponibles mentalement pour leur prise en charge rééducative et (peuvent) avancer dans la récupération de leur autonomie tant physique que psychologique, les deux étant intimement liés ».

Nous avons aussi travaillé auprès du personnel soignant de l'hôpital, ce qui a été particulièrement apprécié. En effet, aux vues de l'envergure de cette crise sanitaire, nous leur avons apporté un réel soutien pour gérer leurs émotions parfois lourdes, pour souffler et récupérer. A noter que nous avons, depuis l'été 2020, continué ce travail avec eux.

13% de patients connaissaient de nom la sophrologie et/ ou avaient déjà fait appel à la sophrologie dans leur quotidien (prépa mentale à l'accouchement, amélioration du sommeil, gestion du stress, prépa mentale à la compétition sportive...).

Sur 33 patients, 90% ont eu un accompagnement durable du fait de leur temps d'hospitalisation de 15 jours à 5 mois (Hospitalisation Complète+hdj) : 20% de femmes et 80% d'hommes.

Sur ces 30 patients, 100% estime que la sophrologie s'intègre naturellement dans le pluridisciplinaire du service.

60% d'entre eux ont émis le souhait de poursuivre la sophrologie au-delà de leur "épisode" hospitalier.

5 soignants ont régulièrement suivi des séances de sophrologie, leur retour : “la relaxation facilite la récupération physique, mentale et émotionnelle.”

Cela a motivé toute l'équipe médicale et paramédicale (22 soignants) à expérimenter la sophrologie en groupe.

Les retours de cette équipe sont que “cela facilite la récupération en quelques minutes (comme si on avait fait une sieste)”, ou encore le “relâchement du corps”. En effet, certains d'entre eux souffraient de TMS (Troubles Musculo-Squelettiques) dus à la pénibilité de leurs tâches, notamment le fait de mobiliser les patients. Ils ont également partagé le fait d'avoir eu une “sensation d'apaisement” et de “retrouver de la concentration”.

l'équipe émet le souhait de pouvoir bénéficier durablement de cet accompagnement.

Observation du staff médical :

“Les patients sont plus impliqués, et surtout nous savions qu'une grande part de la charge émotionnelle était prise en charge par les sophrologues. Les patients étaient davantage dans un cercle vertueux.”

Concernant la “vie” au sein du service : la présence des sophrologues a apporté une légèreté dans ce contexte très pressurant.

III/ Les témoignages de l'équipe de santé et des patients

Nous avons eu à cœur de documenter au maximum cette expérience inédite, tout au long de la mission. Vous trouverez ici les témoignages de membres de l'équipes de santé, et de patients, qui permettent de comprendre l'impact concret et positif de l'intégration de la sophrologie au sein de l'équipe pluridisciplinaire de ce service de l'hôpital Simone Veil.

1. Les témoignages de l'équipe de santé

Séverine OUAREZKI, cadre de santé MPR (Médecine Physique et Réadaptative)

En charge de la coordination des équipes soignantes, de l'administratif, des relations avec les familles

“Les séances de sophrologie se sont déroulées durant la première vague du COVID-19, au sein du service de MPR HC dans un premier temps.

Le but est de réduire le stress post-traumatique des patients, qui pour la plupart ont été intubés plusieurs semaines, voire plusieurs mois, dans un contexte de confinement, et donc coupés de leurs proches à leur réveil. Le stress post-traumatique était alimenté également via la télévision ou les réseaux sociaux, qui diffusaient à ce moment essentiellement des informations sur le COVID, l'impact que cela avait sur la population, le nombre de morts par jour...

Les sophrologues prenaient donc contact physiquement avec ces patients, pour leur présenter la sophrologie, et leur dire que si les patients le souhaitaient, ils pouvaient en bénéficier. 33 patients post COVID hospitalisés en MPR HC, à la suite d'une hospitalisation en réanimation, ont effectivement accepté.

Sur 33 patients, 30 ont pu bénéficier de séances de sophrologie, et leurs retours étaient positifs. Cela pouvait les aider pour la phase d'endormissement, à reproduire les exercices vus en séance de sophrologie. Les aider à s'axer davantage sur la rééducation afin de potentialiser leurs efforts, et qu'ils soient d'autant plus bénéfiques. Pour les patients, comme pour les professionnels de santé, il était important que ces patients soient pris en charge d'un point de vue somatique, mais également psychologique et considéré dans leur état de stress post-traumatique. La vision d'une prise en charge globale, ressentie par les patients, mais également par les soignants, fut très appréciée.

Les sophrologues sont également intervenus auprès de certains professionnels, à leur demande. Effectivement, durant la première vague du COVID-19, les professionnels de santé eux même ont pu être en difficultés personnelles à certains moments. La perte de proches dans un contexte de confinement, pouvant les priver d'obsèques respectables, ou encore l'isolement physique, ont pesé sur les épaules des soignants. Les sophrologues ont pu aider certains paramédicaux qui en avaient besoin, et les ont aidé dans une phase difficile, qui au final l'était pour les patients, mais également pour tous professionnels de santé. La sophrologie a permis de faire régner un sentiment de

bien-être et de considération dans le service, aussi bien pour les patients que pour les soignants.

Jennifer COME, cadre de santé rééducateur

Coordination de l'équipe pluridisciplinaire re rééducateurs(trices) sur plateau technique

L'aventure avec Sofr'expert a débuté par une séance de groupe, en amont de la première vague Covid 19, réunissant les rééducateurs de l'établissement. Nous avons immédiatement constaté les effets positifs de cette approche et surtout projeté ses bénéfices sur la PEC (prise en charge) des patients. Cette collaboration nous permet de libérer mentalement et émotionnellement le patient afin d'optimiser son temps de rééducation. Ce travail pluridisciplinaire accompagne chaque étape de la récupération en agissant sur les émotions mais aussi la douleur.

Ce versant psychologique est d'autant plus important aujourd'hui compte tenu de la situation sanitaire et des parcours inédits et traumatisants traversés par les malades. Cette complémentarité est un levier sur la motivation et l'investissement dans la rééducation. Elle offre un regard extérieur, au patient, sur ses progrès et le chemin parcouru, mais également au rééducateur qui découvre en accéléré la personnalité du patient, facilitant ainsi son accompagnement à chaque étape, et le développement d'une relation de confiance. Leur immersion complète au sein du service de MPR (HC + HDJ) assure un suivi au-delà de l'hospitalisation.

L'encadrement comme les équipes ont fait appel aux sophrologues pour la gestion du stress engendré par la 1ère vague Covid. Les séances sont vécues comme un moment d'apaisement permettant de mettre en « pause » et de décharger le trop plein d'émotions provoqué par la situation sanitaire exceptionnelle. Les rééducateurs souhaitent d'ailleurs terminer cette année par une séance de groupe.

Monsieur L., aide soignant

Personnellement dans cette période j'ai dû faire face au décès d'un parent.

il y avait besoin de personnel, j'ai répondu évidemment présent. Les cadres de santé du service m'ont vite encouragé à bénéficier de la sophrologie, je pensais que les sophrologues étaient exclusivement présents pour les patients. J'ai trouvé top que nous, soignants, nous y ayons aussi accès. A ce moment-là, je prenais sur moi, mais j'avais en permanence des oppressions thoraciques, la tête sous pression, un mauvais sommeil rempli de cauchemars.

j'ai été surpris à la suite de la première séance de constater un relâchement, comme une décompression, au fil des séances et des exercices de respiration que je me suis appropriés, je me suis senti plus léger, plus affuté dans ma concentration.

j' ai découvert aussi que d'arrêter de cogiter et d'avoir des moments où l'on ne pense à rien ça fait un bien fou !

Ça m'a aidé dans cette période difficile (individuellement et collectivement) à être plus patient,

moins irritable, non pas que je le sois habituellement car j'aime le contact avec mes patients. Mais ce que je traversais sur un plan personnel en plus du contexte de la pandémie, c'était extrêmement lourd.

Finalement, la sophrologie est aussi devenu un sujet de conversation avec les patients pendant le temps des soins, on avait cette chose là en commun, alors on positivait ensemble !

J'encourageais les patients à faire les exercices que les sophrologues leur avaient transmis, et j'en faisais part aux sophrologues

2. Les témoignages des patients

Nous avons sélectionné 3 témoignages parmi tous ceux laissés par les patients bénéficiant du programme. Unaniment, tous les patients ont témoigné de leur immense reconnaissance auprès de l'équipe médicale et pluridisciplinaire, et ont souligné une cohésion exceptionnelle des équipes qui a été porteuse dans le processus de rétablissement, certains qualifiant ces professionnels qui les ont accompagnés et soignés au quotidien de "quasi famille".

Monsieur LB, 60 ans, chef d'exploitation PME

Entré aux urgences début avril, sorti d'hospitalisation mi-juin avec prolongation rééducation en Hôpital de Jour (HDJ) jusqu'à mi-juillet.

"A ma sortie de la réanimation (15 jours), je passais mon temps les yeux rivés à la fenêtre de ma chambre dans le service rééducation. J'étais complètement déprimé, je m'en voulais d'avoir infligé cette épreuve à ma femme, mes gosses, et pourtant j'étais en vie ! Les séances de sophrologie m'ont permis progressivement d'intégrer ce que toutes l'équipe de soignants me répétait : "vous êtes en rééducation, cela veut dire que vous avez fait le choix de vivre." Je ne connaissais pas la sophrologie, ça a été une succession de prises de conscience, la capacité à me décontracter, l'acceptation de ce qui m'arrivait et le pouvoir de faire de cette épreuve une force. Les séances m'ont aidé à lâcher les émotions négatives et à être plus présent, à me sentir acteur dans ma convalescence, chaque petit progrès je les ai valorisés.

J'ai particulièrement apprécié cet accompagnement personnalisé, je n'étais pas seulement qu'un cas post covid, j'étais Moi LB."

Monsieur H, 49 ans, comptable, rugbyman amateur

1 mois de réanimation en coma artificiel, complication nécessitant une sonde gastrique.

"Je ne me suis pas reconnu quand on m'a amené dans le service de rééducation : j'ai aperçu un patient dans la glace de la chambre, ma première réaction "oh pu... il a pris cher!" je me rendais

même pas compte que c'était moi, 40 kg de moins, je n'étais qu'un morceau de viande... ce n'était pas mon corps !

J'ai toujours été combatif, mais là la pente me paraissait trop raide pour la remonter.

C'est inimaginable l'énergie que je devais déployer pour aligner deux mots, ça mêlé à l'énerverment de ne pas me faire comprendre auprès des soignants.

Les séquences de rééducation ont été parfois douloureuses (physiquement, psychologiquement), difficiles. J'appréhendais le programme à venir. Le fait de se préparer mentalement était facilitant.

Je suis resté plusieurs semaines à l'hôpital. Au terme de ma convalescence, quand les médecins ont évoqué la possibilité de sortir, c'était une victoire. Néanmoins dans ce contexte particulier, je redoutais le retour à la vie "normale". L'équipe soignante devient une deuxième famille.

Les séances de sophrologie m'ont permis aussi d'anticiper et de préparer ma sortie, pour la vivre au mieux."

Mme K, 39 ans, aide soignante

15 jours de coma artificiel.

"Quand je suis arrivée dans le service, j'apprenais que mon mari était en coma artificiel avec complication, nous laissons nos filles seules !

Mes jambes ne me portaient plus, mon bras droit ne répondait plus.

Il fallait que je me batte pour mes filles et puis très vite la charge émotionnelle était très lourde, les angoisses montaient en fin de journée, quand il n'y a plus d'activité et que vous êtes dans la chambre d'hôpital commence l'appréhension de la nuit qui arrive.

J'ai eu des séances de sophro chaque semaine, et parfois deux fois dans la semaine.

Ca a été d'abord des temps de décompression mentale et émotionnelle, ces temps d'échanges étaient déjà une forme de respiration. J'ai particulièrement apprécié les visualisations, ça me faisait sortir mentalement de l'hôpital.

Je suis de nature enjouée et dynamique, mais là tout s'écroulait.

Petit à petit, j'ai repris des forces, je me suis concentrée davantage sur moi, en tout cas là où j'avais le pouvoir de faire évoluer la situation, c'est-à-dire ma rééducation.

L'accompagnement des soignants, des rééducateurs, de la sophrologie, des ergothérapeutes, des kinés, du chef de service, des médecins a été précieux. Tout le monde travaillait dans le même sens, à notre profit nous les patients (j'ai mis du temps à accepter d'être une patiente et non pas une aide soignante).

J'ai trouvé que la sophrologie était un très bon complément à tous les soins que je recevais, surtout dans les moments de baisse physique et morale.

V/ Ouverture : et si la sophrologie entrait durablement dans l'univers hospitalier ?

Cette première expérience réussie, ainsi que les différents essais et études mentionnés dans le document de recherche de l'INSERM, nous poussent vraiment à penser que la sophrologie adaptée proposée par l'équipe Sofr'expert a toute sa place dans l'univers hospitalier.

Nous sommes évidemment curieux de connaître les résultats des essais en cours dans plusieurs établissements de santé, et de renouveler l'expérience avec de nouveaux établissements partenaires.

Nous avons bien évidemment, depuis cette première expérience, expérimenté de nouveaux accompagnements, dont celui consistant à accompagner les équipes de soignants faisant face au défi des nouvelles stratégies de soins de suite à domicile (déploiement privilégié du maintien à domicile).

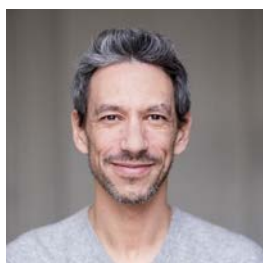
Nous sommes également ouverts à toute personne souhaitant intégrer la sophrologie dans un service de rééducation au sens large, ainsi que dans l'accompagnement des personnels de santé (QVT).

Enfin, nous pensons qu'il est important de rappeler que, comme vu dans les différents essais en cours, la sophrologie peut être un appui non négligeable dans plusieurs services de santé : soins palliatifs, problématiques de douleur, maladies chroniques, cancers, pédiatrie...

À propos

Société pionnière en placement de sophrologues certifiés, dans les institutions publiques et privées, Sofr'expert a pour mission de répondre à vos besoins par un accompagnement sophrologique sur-mesure. Le bureau Sofr'expert assure un suivi continu dès la conception des accompagnements et tout au long de leurs réalisations en présentiel et distanciel. L'équipe est composée d'experts, des sophrologues certifiés et spécialisés compétents pour répondre aux besoins spécifiques de votre établissement ou structure. Enfin, l'éthique est primordiale chez Sofr'expert, l'Humain est au centre de notre attention, et nous veillons à rester alignés avec nos valeurs - Écoute , Bienveillance et Confidentialité - dans chacune de nos actions.

Quelques mots sur nous...



François Melois, fondateur

Professionnel de la relation d'aide pendant plus de 20 ans , François Mélois est praticien en fasciapulsologie© et sophrologue certifié et spécialisé. Il a été de nombreuses années formateur au métier de sophrologue certifié, avant de créer la société Sofr'expert.



Paolo Chaves, associé - intervenant superviseur

Sophrologue certifié depuis 2013, Paolo Chaves accompagne des individuels en cabinet et forme des groupes en entreprise sur les thématiques de gestion du stress et amélioration du sommeil. Il est expert en Gestion du Stress aéronautique pour Air France. Depuis la création de Sofr'expert il est intervenant et superviseur de l'équipe de sophrologues.

Contact

Email : contact@sofrefexpert.com

Téléphone : 06 82 68 05 50

LinkedIn : <https://www.linkedin.com/company/76885272>

Site internet : <https://sofrefexpert.com/>