

9 cas pratiques en sophrologie

Sélection d'ouvrages InterEditions

SOPHROLOGIE

Comprendre et pratiquer la sophrologie,

B. Etchelecou, 2007

Découvrir la sophrologie,

P. Gautier, 2008.

AUTRES PARUTIONS

Comprendre et pratiquer la réflexologie,

B. Durand, L. Fournion, 2009.

Comprendre et pratiquer les nouvelles thérapies,

C. Berghmans, C. Tarquinio, 2009.

Comprendre et pratiquer les thérapies psychocorporelles,

G. Largier, 2008.

**Consultez tous nos ouvrages sur le site
www.intereditions.com**

Sous la direction de
Bernard Etchelecou

9 cas pratiques en sophrologie

Santé • Pédagogie • Vie professionnelle



InterEditions

Préparation: Paul Gaiardo

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements

d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour

les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du

Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).



© InterEditions-Dunod, Paris, 2010

ISBN 978-2-7296-1083-8

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

PRÉSENTATION

Bernard Etchelecou

CINQUANTE ans déjà ! Depuis sa création, la sophrologie a gagné en maturité tandis que les sophrologues n'ont cessé de développer leurs champs d'intervention.

Un demi-siècle d'enthousiasme tempéré par les sarcasmes des sceptiques, une émulation plus ou moins profitable des écoles, des percées bon an mal an finalement saluées comme positives dans le monde du travail, de la pédagogie ou de la santé.

De débats de fond en querelles de personnes, de partis pris idéologiques en demandes d'objectivation, de fidélités à l'orthodoxie en affirmations dissidentes, le courant sophrologique a fini peu ou prou par creuser son lit, par tracer son chemin à voies multiples, par s'imposer comme un *fait* social indéniable, une *pratique* avec laquelle il faut désormais compter.

On connaît le mot de Charcot, que Freud aimait à rapporter : « La théorie, c'est bon mais ça n'empêche pas d'exister », affirmant par là le primat des faits, des phénomènes observés, sur toute construction théorique.

Les sophrologues ont bien pu parfois se mettre sur leur trente et un pour se hasarder à quelques spéculations collégiales autour de « La conscience, sa vie, son œuvre », le fait essentiel est que la sophrologie constitue une approche aujourd'hui globalement reconnue pour la satisfaction, les bénéfices concrets qu'elle procure en général à ceux qui s'y essaient, et qu'elle a su convaincre des praticiens d'horizons multiples qui lui ont trouvé des applications extrêmement variées dans leurs terrains de compétence.

C'est sans conteste grâce à cette diversité (de formations, d'applications), et à la pluralité des courants participant à l'aventure que

nous observons aujourd'hui une sophrologie dynamique tentant de s'adapter au mieux à la complexité des secteurs où on l'exerce.

Les échos de la pratique, ceux des patients ou clients, sont décisifs, contraignant à une certaine modestie face aux insuccès et réclamant les ajustements théoriques et méthodiques que la réalité nous impose, hors de tout réductionnisme idéologique ou allégeance à quelque ligne doctrinairement et autoritairement établie.

Les faits, juste les faits, rien que les faits ! Or, on le sait, ceux-ci sont têtus et dans la durée ne demeure finalement que ce qui vaut et est conforme au réel.

Hors des applications générales de la sophrologie (apprentissage des techniques de détente, groupes de relaxation dynamique), je reste convaincu qu'on ne peut pratiquer efficacement notre discipline qu'en compétence d'un terrain propre. La prétention de prise en charge psychothérapique est en particulier un glissement trop fréquent chez nombre de sophrologues exclusivement formés aux techniques de la sophrologie.

Comme s'il suffisait de s'acheter un divan et de trôner derrière pour se proclamer psychanalyste !

L'outil n'a jamais par lui-même fait l'habileté de l'artisan.

Les auteurs réunis pour cet ouvrage sont tous d'authentiques spécialistes en leurs domaines, issus de différentes écoles de sophrologie sans discrimination autre que celle de leur compétence.

La plupart sont déjà très connus dans le milieu de la sophrologie, reconnus pour la qualité de leurs travaux et de leurs enseignements.

- **Yves Rouzic** est professeur d'éducation physique. Il a été, depuis 1983, le créateur et principal animateur de stages de formation à la sophropédagogie concernant plus de six cents enseignants de collèges et lycées dans l'académie de Bordeaux.

Il a fait fonctionner avec grand succès des ateliers de sophrologie pendant onze ans dans les Universités d'été des Cahiers Pédagogiques.

Sa double casquette d'enseignant sophrologue l'a conduit à travailler aussi bien en maternelle avec des tous petits qu'avec des étudiants en IUFM jusqu'aux prépas et IUT.

La sophrologie est un outil dont il se sert également beaucoup dans ses stages de formation sur les élèves en difficulté et la lutte contre l'échec scolaire.

Ses fiches de travail, préparées, peaufinées et rodées à la faveur de sa longue et riche expérience pédagogique, constituent pour les enseignants une mine d'or à exploiter sans modération.

- **Élisabeth Raoul** a été en 1980 l'une des toutes premières sages-femmes à mettre en place un service de préparation sophrologique à la maternité et à la paternité dans un grand hôpital parisien. À cette époque, préconiser la posture zen lors du travail d'accouchement relevait d'une attitude avant-gardiste...

Élisabeth a additionné avec bonheur enseignements, conférences et autres ouvrages de référence sur la préparation à la naissance et la parentalité.

À noter, parmi ses diverses initiatives, un groupe maman-bébé coanimé avec une psychanalyste pour offrir aux jeunes mères un espace de parole autour de la naissance, observer leurs enfants, parler des liens qui se mettent en place avec plus ou moins de facilité.

Et encore une consultation d'écoute active thérapeutique pour des patientes déstabilisées, angoissées par la grossesse, ou ayant eu des antécédents difficiles.

- **Marie-Christine Osset**, formatrice auprès de publics en difficultés d'insertion sociale et professionnelle, a participé à l'accueil, la remise à niveau, l'animation d'ateliers d'aide à l'élaboration de projets, à la recherche d'emploi, au suivi de stagiaires. Elle se consacre aujourd'hui plus spécifiquement aux bilans de compétences et à la gestion du stress dans la région de Bordeaux.

Les travailleurs sociaux se sentent souvent démunis face à la lourdeur des situations d'inadaptation et d'exclusion, le manque de moyens pour y répondre, les charges et conflits institutionnels... Un filon possible d'intervention constructive est toujours perçu par eux comme une bouffée d'oxygène.

La contribution de Marie-Christine souligne l'intérêt d'un entraînement sophrologique chez des chômeurs de longue durée, dans le but de renforcer une « estime de soi » trop souvent mise à mal par l'impossibilité plus ou moins répétée de trouver un emploi. Comme si un veto social renforçait en écho une image dépréciée d'eux-mêmes, signant même, pour les plus en difficultés, une

fatalité de l'échec dont ils ne parviennent à se débarrasser depuis leur (insuffisamment) tendre enfance.

- **Alessandra Balsamo** est psychologue clinicienne et travaille dans un service de soins à domicile (Croix Rouge Luxembourgeoise). Elle se trouve souvent confrontée aux problèmes de patients physiquement dépendants : myopathies, sclérose en plaques, cancer, ostéoporose... et souligne, comme nombre de praticiens, la fréquence et les conséquences (sur la santé individuelle mais aussi en termes de coût social) de la mauvaise observance des prescriptions médicamenteuses et traitements médicaux, au cours des affections chroniques notamment.

Les médicaments les plus efficaces ne peuvent certes améliorer l'état d'un malade s'il les prend de façon irrégulière ou fantaisiste. Pour la majorité des maladies chroniques, on estime généralement bonne une observance de 60-70 %. Mais si l'on veut obtenir des effets thérapeutiques satisfaisants dans le cas des traitements contre le sida, ce degré d'observance doit être impérativement supérieur à 95 %. Autant dire que toute aide au suivi des prescriptions médicales sera ici particulièrement bienvenue

Sandra nous présente un travail très encourageant avec des patients séropositifs, en collaboration avec l'association Aidsberodung-Croix-Rouge ainsi que le Service des maladies infectieuses du Centre hospitalier de Luxembourg.

Cette étude repose sur l'hypothèse d'une amélioration de l'observance thérapeutique et de la qualité de la vie dès lors qu'on stimule, au moyen de techniques sophroniques adéquates, les facteurs qui leur sont liés.

- On sait que J.-L. Moreno utilisait les ressorts de la fiction, du faire-semblant, les jeux de rôles, pour aider les patients à se dégager des problématiques sclérosantes. Son « théâtre de la spontanéité », devenu ensuite *psychodrame*, tendait à les libérer des attitudes trop figées, prédéterminées, vers un mieux-être avec eux-mêmes et en relation.

Le travail du comédien réclame cette souplesse fondamentale. Se glisser dans la peau d'un « autre », épouser ses traits de caractère, ses comportements, plonger dans ses états d'âme pour jouer juste, bref s'identifier à lui – faire *comme si* on était cet autre tout en

restand soi-même – le temps d’une pièce. Rien de très simple évidemment.

Dominique-Sophia Tripodi a une double et solide expérience du théâtre et de la sophrologie.

Elle est ainsi passée du cours Florent et de l’atelier international Paul Weaver, Blanche Salant à Paris à l’animation de séances de sophrologie dans les cours de théâtre au Lycée Audiberti d’Antibes (1res et Terminales option théâtre) donnant lieu à diverses manifestations publiques : rencontres théâtrales de Draguignan, théâtre de rue à Menton, festival international du théâtre scolaire à Grasse...

Dominique-Sophia nous montre comment la sophrologie va aider l’acteur à mieux assurer son aisance gestuelle, à bien canaliser son énergie, augmenter sa concentration, réduire le trac, oublier pour un moment qu’il joue afin d’entrer corps et âme dans son rôle et laisser place à l’art et à la créativité.

- **Odile Miara** a exercé son métier d’infirmière dans différents domaines et pendant treize ans à l’Unité de Soins Palliatifs de l’Hôpital des Charmettes à Villeurbanne.

Accompagner des mourants en unité de soins palliatifs est une tâche assurément difficile impliquant maternage et confrontation permanente à toutes sortes d’angoisses, dont celle de la séparation et de la perte.

Les femmes, qui mettent au monde leurs bébés, savent ce que « prendre soin » veut dire, jusqu’à amener leurs enfants à se séparer d’elles – tout en apprenant elles-mêmes à s’en passer – et faisant en sorte que ni les uns ni les autres ne souffrent de trop de solitude. Les hommes, qui eux passent beaucoup de temps à cultiver leur puissance, *raisonnent plus* tandis qu’elles *résonnent* généralement *mieux* aux besoins et aux désirs, au bien-être et aux angoisses des personnes qui leur sont confiées.

À l’approche de la mort, au-delà de tout apport technique évidemment indispensable, il s’agit fondamentalement *d’être là*, psychologiquement *présent à l’autre*.

Ce qui, on le verra dans le travail d’Odile, est à la fois simple et très difficile.

Suivre les mouvements affectifs sans pour autant s’y engloutir,

sentir au moins partiellement ce que l'autre ressent, deviner ce qu'il peut entendre, à envie d'entendre, de ne pas entendre, à besoin de dire, ne veut surtout pas dire... Savoir être soi-même, en présence authentique. C'est tout cela et plus encore, le travail en soins palliatifs.

- **Édith Pierre**, médecin du sport et intervenante à l'Institut Européen de Sophrologie du Travail (Luxembourg), a créé en 1990 une section *Sophrologie* au sein de l'École Interarmées des sports.

Elle travaille depuis de nombreuses années à la préparation mentale de sportifs et athlètes de haut niveau (Bataillon de Joinville, pôle médico-sportif de l'Essone, etc.)

Est-il la peine, chers lecteurs, de préciser qu'on ne peut prendre un vieux canasson pour en faire un fringant cheval de course (à supposer que le sort de ce dernier soit d'ailleurs plus enviable) ? Il s'agit surtout d'emmener les sportifs au plus proche de leurs vraies potentialités qui se développent avec l'entraînement. Ainsi va-t-on, selon les besoins, réduire le stress, améliorer l'attention, la combativité, la précision des gestes, augmenter les capacités de récupération, faciliter la cohésion des équipes, etc. pour devenir plus performant en compétition et souvent constater des effets personnels et relationnels positifs au-delà même de la sphère sportive.

- **Valfrida Pagotto** travaille en qualité d'infirmière au service de Réanimation du Centre Hospitalier de Luxembourg après de nombreuses années d'activité dans divers services d'urgence (Italie, Luxembourg).

Son expérience et ses formations l'ont amenée à s'occuper plus spécialement des enfants hospitalisés.

Ses exemples de préparation sophrologique aux interventions chirurgicales nous aident à comprendre comment l'enfant peut devenir *acteur* de son suivi, comment également le clivage, entre savoir et pouvoir d'un côté (soignants), ignorance et impuissance de l'autre (malade), est loin d'être inéluctable.

Car, il faut bien le reconnaître, ce qu'on demande généralement à un patient c'est de se laisser faire... en interférant le moins possible.

Valfrida encourage au contraire l'enfant à exprimer ses appréhensions, ses douleurs, souhaits et émotions, à dire ce qu'il connaît ou imagine de son traitement, de sa proche opération, à poser toutes les questions qu'il estime nécessaires.

Charge à elle de mieux l'informer, objectiver le déroulement de son suivi, l'aider à anticiper en confiance les étapes importantes, à trouver des ressources personnelles au moyen de stratégies, sophroniques et autres.

Et tout ceci dans une ambiance la plus ludique possible.

Valfrida s'arrange au fond pour faire de cette épreuve hospitalière une expérience constructive, un apprentissage utile pour des situations difficiles semblables dans l'avenir.

- **Bernard Blanc** est formateur diplômé de l'École Supérieure de Commerce de Lyon et titulaire d'un Diplôme d'Études Supérieures Spécialisées en ressources humaines (Institut d'Administration des Entreprises, Grenoble).

Ses activités professionnelles l'ont amené à faire le tour des acteurs économiques : cadre de production en entreprise, formateur d'adultes en formation continue, consultant conseil pour les entreprises, fondateur de société et travailleur indépendant.

Le mot « travail » vient du latin *tripalium* qui n'était rien moins qu'un instrument de torture ! Les sources de difficultés sont légions dans la vie de l'entreprise : compétitivité effrénée, charge de travail élevée, impératifs de la clientèle, tensions entre collègues, pressions hiérarchiques, problèmes d'affirmation de soi, d'intégration dans les équipes, craintes du chômage, etc.

Facteurs parmi cent autres faisant le lit de l'anxiété, l'instabilité, la fatigue, la démotivation, le doute de soi, les sentiments d'incompétence, et autres états déprimés ou problèmes de santé pouvant aller jusqu'au trop fameux *burn out* (« syndrome d'épuisement professionnel »).

La sophrologie ne résout certes pas tout, et l'on ne rayera pas d'un trait de détente les problèmes imputables aux conditions de travail, mais on apprendra qu'elle a de très sérieux atouts à proposer pour un « mieux-être » au sein de l'entreprise.

Ce travail collectif, qui vient opportunément compléter les titres précédents de la collection consacrés à la sophrologie¹, a l'excellent avantage d'en proposer tout un éventail d'applications aussi fondamentales que variées (pédagogie, difficultés sociales, sport, santé – prévention et traitements –, arts, monde de l'entreprise...).

La consigne donnée aux auteurs était, je dois l'avouer, à la fois simple et redoutable : il leur fallait présenter pour chaque domaine des procédures pratiques très représentatives, élaborées à partir d'éléments théoriques clairement exposés et pouvant servir de références aux sophrologues qui voudraient s'en inspirer,

L'ensemble, naturellement dans un style accessible à tous sans sacrifier aucunement à la qualité du contenu...

J'en connais plus d'un, et pas forcément des plus caractériels, qui auraient tordu le nez face à de telles exigences ! Pas eux... Preuve s'il en était besoin que l'humilité croît toujours avec la compétence.

Ils n'ont pas non plus cherché à faire une apologie de la sophrologie, mais bien à rendre compte le plus sincèrement possible de leur réalité de « gens du terrain ».

On ne peut à ce sujet qu'être frappé par l'économie de moyens qui se dégage de leur pratique : exercices respiratoires, focalisations sur les sensations corporelles de détente, sophronisation de base², quelques gestes de Relaxation Dynamique, des sophro-acceptations progressives forment l'essentiel de leurs stratégies d'accompagnement.

Rien à voir avec ces approches de la sophrologie complexifiées à souhait que l'on trouve parfois dans le cadre de certaines formations ou au sein de groupes qualifiés un peu vite de « développement personnel ». Il faut dire que dans ces cas-là aucune vraie « sanction du réel » (difficultés et symptômes qui résistent et insistent) ne vient limiter ou contrecarrer les divagations conceptuelles et autres aberrations de pratiques.

L'adaptabilité du sophrologue et de ses techniques est aussi, on le verra tout au long de l'ouvrage, très déterminante. Accompagner en fin de vie ne réclame pas le même engagement ni les mêmes

1. Gauthier P., *Découvrir la Sophrologie*, Dunod/InterEditions, 2009. Etchelecou B., *Comprendre et Pratiquer la Sophrologie*, Dunod/InterEditions, 2007.

2. Les termes propres à la sophrologie et les gestes de Relaxation Dynamique utilisés dans les pratiques sont présentés en Annexe.

outils qu'aider à résoudre le stress pour un examen... L'écoute, la dynamique de la relation intersubjective, l'association des créativité (celles du sophrologue et de son client/patient) sont décisives et ne sauraient non plus être figées dans les principes d'une progression méthodologique dogmatiquement standardisée et qui serait valable pour tous.

C'est bien ainsi – très vivante, s'accommodant au mieux de la complexité, de la diversité de l'humain et des réalités concrètes – que nous aimons et concevons la pratique sophronique.

Le « nous » me vient ici à la place du « je » car ce travail de coécriture fut tout simplement passionnant, à la hauteur de l'enthousiasme et de la compétence de chacun des neuf auteurs.

Le lecteur comprendra très vite qu'à exposer aussi clairement leurs pratiques ils nous exposent nous-mêmes à reconsidérer les nôtres. Un soin, une relation pédagogique peuvent au quotidien prendre vite allure de *pensum* ou de soutien véritablement bienveillant et constructif.

Gardons toujours présent à l'esprit ce mot souvent cité de Milton-H. Erickson :

« Selon la façon dont on les regarde, les patients ont des tas de problèmes ou des tas de solutions. »

Ce livre dédié à la sophrologie vient précisément « titiller » la créativité de notre propre regard sur nos pratiques de soins et sur nos conduites d'aide dans leur ensemble.

