

SOPHROLOGIE & MÉDECINE



La sophrologie, pour quoi faire ?

- Réguler le **stress** ; prévenir le *burn-out*
- Apaiser l'**anxiété** ; anticiper positivement un acte médical
- Renforcer la **confiance en soi**
- Approfondir la **connaissance de soi**
- Accompagner les **patients en convalescence**. Un certain nombre d'exercices peuvent aider les patients à :
 - Accepter leur état du moment
 - Se projeter dans le futur
 - Accepter leur traitement médical
 - Intégrer leur nouveau schéma corporel
 - Cicatriser plus rapidement (notamment au moyen d'exercices portant sur la représentation tissulaire consciente)

Florence COUDERC
coudercflo@orange.fr

06 41 58 49 59
www.sophroflo.fr

3 impasse de Fleurville, 69340 Francheville

LA SOPHROLOGIE CAYCÉDIENNE

La sophrologie est une discipline scientifique qui a été fondée en 1960 par le Dr Alfonso Caycedo (1932-2017), médecin psychiatre et professeur de médecine par la suite.

La sophrologie caycédienne est la **sophrologie authentique**, telle que développée et enseignée par le Pr Caycedo. Il existe actuellement de nombreuses écoles différentes portant le nom de sophrologie, dont certaines proposent des méthodes très éloignées de la sophrologie d'origine.

C'est désormais la fille du concepteur de cette méthode, le Dr Natalia Caycedo (elle-même médecin psychiatre, diplômée en neurophysiologie et en neuropsychologie), qui forme les sophrologues caycédiens depuis 2009.

La pratique de la sophrologie caycédienne

La pratique régulière de la sophrologie favorise le développement de la **perception positive du corps**, de **l'esprit**, des **états émotionnels** et des **valeurs personnelles**.

Cette découverte permet peu à peu une **transformation positive de l'attitude envers soi-même et envers les autres**.

Elle permet d'**optimiser ses propres capacités** au quotidien de façon autonome.

La sophrologie est basée sur un **entraînement régulier**, que l'on peut considérer comme faisant partie d'une **hygiène de vie** globale (comme faire du sport, se laver, bien manger).

SOPHROLOGUE

Je suis **sophrologue caycédienne**. Cela signifie que j'ai suivi et validé un cursus de formation de 4 ans (alors que certaines écoles forment des sophrologues en seulement 6 mois), et me suis formée en Espagne, auprès du Dr Natalia Caycedo.

Lors des séances, nous enregistrons les exercices pour que les patients puissent s'entraîner entre deux séances, afin de **devenir autonomes** le plus rapidement possible. Avec l'accord du patient, j'envoie à son médecin un compte-rendu de sa progression à l'issue des séances.

SOPHROLOGIE CAYCÉDIENNE / MÉTHODE CAYCEDO

Tout jeune médecin dans un hôpital psychiatrique de Madrid, Alfonso Caycedo s'étonne du fait que la médecine définisse les états de conscience pathologique, mais n'ait jamais donné la définition de ce qu'est une conscience saine. Il aimerait mener des travaux de recherche sur la conscience, et construire une méthode qui permette un traitement moins violent pour les patients, qui respecte mieux leur dignité. C'est ainsi que la sophrologie voit le jour en 1960, avec le soutien d'un cercle de psychiatres de renommée internationale.

La sophrologie devient alors une nouvelle branche de recherche en médecine.

Son étymologie (issue du grec *sos* : équilibre ; *phren* : conscience ; *logos* : discours, étude) signifie : étude de la conscience en équilibre.

La sophrologie se trouve à la croisée de trois sciences :

- la médecine – A. Caycedo était médecin neuropsychiatre, praticien hospitalier.
- la philosophie – La ligne directrice de la sophrologie est la phénoménologie existentielle (Edmund Husserl) et l'axiologie. La phénoménologie et la médecine s'étaient déjà rencontrées, avec le psychiatre phénoménologue existentialiste suisse Ludwig Binswanger, auprès de qui A. Caycedo s'était formé.
- l'anthropologie – A. Caycedo a étudié les pratiques orientales avec toute sa rigueur scientifique. Il les a intégrées aux trois premiers degrés de sa méthode, en les adaptant au public occidental et en ne conservant pas leur dimension religieuse.

Parallèlement à ses travaux de recherche sur la conscience, **A. Caycedo crée une méthode**, utilisée en psychiatrie, cardiologie, neurologie, stomatologie, pédiatrie, médecine interne et générale (etc.). Pendant ses 19 premières années, la Méthode Caycedo a été exclusivement réservée au champ médical, puis elle s'est ouverte au champ social. Dans cette optique, A. Caycedo a passé 9 ans en Colombie, de 1979 à 1988 pour former des sophrologues sociaux.

De retour en Europe, Alfonso Caycedo se rend compte du fait que la sophrologie a largement dévié en son absence, en s'associant notamment à d'autres pratiques. Il prend alors conscience de la nécessité de déposer les termes **Sophrologie caycédienne** et **Méthode Caycedo**. Dans un discours de 2009 (au moment où il prend sa retraite après 50 années de recherche et d'application de sa méthode), **il déclare aux sophrologues caycédiens que ce sont eux qui dispensent « la véritable sophrologie, et non une sophrologie folklorique et dénaturée. La véritable sophrologie est une science de la conscience, née au sein de la médecine et cautionnée par les médecins, très nombreux, qui croient en elle. Mais c'est vous, les sophrologues, qui la mettez en pratique. »**

PRISE EN CHARGE DES ACOUPHÈNES, HYPERACOUSIES ET VERTIGES

Outre la pratique de la sophrologie caycédienne « générale », je me suis spécialisée dans la prise en charge de certains troubles liés à l'oreille. Je suis sophrologue du **Pôle Sophrologie et Acouphènes®**, qui bénéficie d'une bonne reconnaissance dans les milieux spécialisés. Lors de chacun des modules de formation spécialisée, dirigés par Patricia Grévin, j'ai reçu notamment l'enseignement de médecins ORL spécialistes des acouphènes, hyperacousies et troubles de l'équilibre : les docteurs Michel Kossowski et Alain Londero.

Le Pôle Sophrologie & Acouphènes® a mené une étude qui a permis d'évaluer l'efficacité d'un protocole de sophrologie spécifiquement adapté à la prise en charge des acouphènes subjectifs.

17 sophrologues spécialisés du Pôle, répartis sur toute la France, ont participé à cette démarche de recueil de données entre février 2016 et mai 2017.

Au travers d'une anamnèse commune, les sophrologues ont recueilli des données comportementales et mesuré le niveau de handicap lié à l'acouphène évalué par le questionnaire *Tinnitus Handicap Inventory* (THI). Ces mesures ont été faites en début et en fin du protocole de sophrologie.

230 anamnèses de patients ont ainsi été recueillies dont 140 concernent des patients majeurs ayant répondu au questionnaire THI au début et au terme du protocole de sophrologie spécifiquement adapté aux acouphènes.

Les résultats montrent une baisse très significative du niveau de handicap lié à l'acouphène à l'issue du protocole.

La valeur moyenne du THI obtenue en début de protocole sur les 140 patients est de $51,37 \pm 18,48$. Le THI final moyen pour ces patients en fin de protocole est de $25,28 \pm 14,60$, soit une baisse de plus de 26 points. Les 10 000 données recueillies feront l'objet d'une analyse des résultats avec discussion et conclusion prochainement.

Cette étude fait l'objet d'un article qui sera prochainement publié dans la revue scientifique European Annals of ORL.

Pour plus d'informations concernant cette étude :

Patricia GREVIN, fondatrice du Pôle Sophrologie et Acouphènes® :

pg@pole-sophrologie-acouphenes.fr