

L'efficacité de la Sophrologie Caycédienne scientifiquement démontrée

L'Institut de Sophrologie Caycédienne de Barcelone propose le programme Mieux-être et Sophrologie, qui, en 8 séances, entraîne aux techniques sophrologiques pour le développement d'un mieux-être dans la vie quotidienne.

L'objectif de cette étude est de comparer l'efficacité du programme « Mieux-être et Sophrologie » avec des sessions informatives et exclusivement théoriques sur le thème de la santé physique et mentale

Dossier réalisé
par Marie-Hélène Sepulchre

C'est dans ce cadre qu'a été initié un cycle de travaux de recherche dans plusieurs institutions catalanes des secteurs de la santé et professionnel dans le but de démontrer scientifiquement l'utilité de ce programme et de la sophrologie dans la gestion du stress personnel et professionnel.

Dans le cadre de cette recherche, une étude prospective contrôlée a été réalisée dans un centre de santé de Barcelone, le « Centro de Atención Primaria de Cerdanyola » sous la direction du Dr Koen van Rangelrooij, du Dr Natalia Caycedo et du Dr Antonio Bulbena et la coordination du Dr Rafael Solans i Buxeda.

Cerdanyola : un « laboratoire » de recherche sur l'anxiété

L'objectif de cette étude est de comparer l'efficacité du programme « Mieux-être et

Sophrologie » avec un programme de sessions informatives et exclusivement théoriques sur le thème de la santé physique et mentale.

C'est le Centre de Santé* de Cerdanyola dans lequel travaillent notamment Madame Josefina Fernandez Rovira, infirmière du centre et élève en Master de Sophrologie Caycédienne à l'Institut de Sophrologie de Barcelone, qui est choisi pour tester le programme.

*NB: l'organisation du système de santé en Espagne diffère du système français : les patients qui souhaitent consulter un médecin sont rattachés par la sécurité sociale à un centre de santé (Centro de Atención Primaria) que l'on trouve dans chaque quartier et où les médecins assurent les consultations. Alors qu'en France, on va consulter son médecin traitant, en Espagne on se rend au Centre de Santé auquel on est rattaché.



Sélections des participants aux groupes:

Méthodologie :

Premier temps : Administration du questionnaire HADS (Hospital Anxiety and Depression scale - questionnaire standardisé permettant de dépister les troubles anxieux et dépressifs) à des patients consentants recrutés en salle d'attente.

70 personnes âgées entre 18 et 70 ans et présentant des niveaux élevés d'anxiété (HADS>7) ont été sélectionnés pour participer à l'étude parmi plus de 400 patients.

Second temps : ce groupe de 70 personnes a été divisé de façon aléatoire en deux sous-groupes : un groupe d'intervention et un groupe de contrôle, composés de 35 personnes chacun.

Les deux groupes ont ensuite été invités à répondre à nouveau à deux questionnaires psychométriques :

- HADS (Hospital Anxiety and Depression scale), et
- STAI (State Trait Anxiety Inventory de Spielberg)

Le Groupe d'intervention (n=35) :

Ce groupe a bénéficié de 12 sessions de théorie et de pratique sophrologiques par des sophrologues en formation à raison de 3 sessions d'une heure par semaine durant 4 semaines. Tous ont terminé l'étude.

Le Groupe de contrôle (n=31):

Ce groupe a bénéficié de 12 sessions

informatives sur des thèmes associés à la santé physique et mentale mais n'a en aucun cas réalisé d'exercices identiques ou semblables à ceux réalisés dans la pratique sophrologique. 4 personnes ont abandonné l'étude.

Il va de soi que les participants des deux groupes ignoraient à ce stade s'ils faisaient partie du groupe d'intervention ou du groupe de contrôle. Ils savaient uniquement qu'ils faisaient partie du groupe A ou du groupe B et ce, jusqu'à la fin de l'étude. « Il a fallu les convaincre de participer à cette recherche scientifique, leur expliquer que c'était très important et les motiver constamment à être assidus aux sessions durant 4 semaines à raison de 3 heures hebdomadaires. C'était la condition sine qua non pour valider l'expérience ! Il a surtout fallu redoubler d'énergie et d'enthousiasme pour stimuler le groupe de contrôle qui bénéficiait uniquement de sessions informatives et théoriques... », se souvient Josefina Fernandez, infirmière du centre et sophrologue.

L'expérience sur le terrain

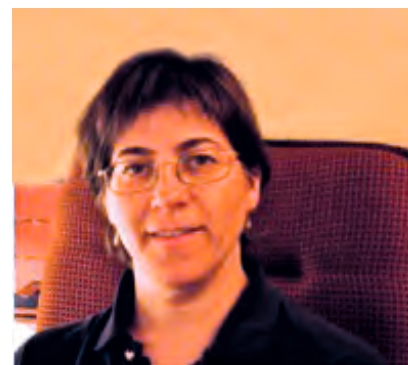
Infirmière à plein temps mais pas seulement, Josefina Fernandez n'a cessé d'apprendre et de se former tout au long de son parcours. Actuellement en 2ème cycle du Master en Sophrologie Caycédiennne, elle s'est auparavant également formée en orthophonie, en diététique, en médecine naturelle et en bioenergoemotion.

Dans quel contexte avez-vous été sollicitée pour diriger le travail de terrain de l'expérience au centre de santé Cerdanyola ?

L'idée est apparue en classe lors d'un cours l'année dernière. Le Dr Rafael Solans était en train de nous dire que l'Institut de Sophrologie Caycédiennne de Barcelone avait très envie de réaliser des études scientifiques. C'est à ce moment-là que j'ai manifesté mon intérêt à y participer activement.

Qui a formé l'équipe qui a travaillé à vos côtés sur le terrain dans le cadre de l'étude Cerdanyola et quels sont les rôles de chacun ?

En dehors des personnes qui ont dirigé l'étude (Dr Koen van Rangelrooij, Dra Natalia Caycedo, Dr Solans et le Pr Bulbena), le groupe « terrain » était



Josefina Hernández

constitué de 5 personnes, toutes en formation en sophrologie :

- María Jesús Molina, médecin et stomatologue qui travaille aussi au centre où s'est réalisée l'étude.
- Mari Angels Castillo, infirmière et anthropologue.
- Amando Juan, psychologue.
- Carlota García, odontologue.
- Et moi-même, infirmière



Comment avez-vous réussi à convaincre le centre de santé d'accepter de participer à cette étude ?

Cela n'a pas été difficile de les convaincre. Ils sont très ouverts et nous avons de bonnes relations. L'étude était menée en dehors des horaires professionnels et nous nous sommes organisés pour que notre investissement dans ce projet ne nuise pas à notre travail.

Racontez-nous comment s'est déroulée l'étude sur le terrain.

Nous accueillions deux groupes le matin et deux autres l'après-midi. À chaque fois, un groupe d'intervention et un groupe contrôle. Les patients étaient sélectionnés sur des critères d'anxiété de façon aléatoire selon une méthode scientifique. Le statisticien nous envoyait une liste pour nous aider à les sélectionner. Certains se rendaient dans le groupe A et d'autres dans le groupe B. Nous savions que A était le groupe d'intervention et le B, le groupe contrôle.

Nous leur avons fait remplir des questionnaires au commencement de l'étude. Ils avaient déjà passé le HAD au

moment de la sélection. Les mêmes questionnaires ont été reproposés à la fin de l'étude. Toutes les valeurs et notes de ces tests se réfèrent à ce tout premier test.

Comment se déroulaient les séances avec le groupe d'intervention ?

Pendant un mois, le groupe d'intervention a bénéficié de 15 minutes de théorie et de 45 minutes de pratiques du programme Mieux-être et Sophrologie.

Une fois l'étude terminée et pendant les deux semaines suivantes, nous avons continué sur le même rythme : 3 sessions par semaine. Au total, le groupe d'intervention a pratiqué la sophrologie pendant 6 semaines.

Comment réagissait le groupe d'intervention aux techniques sophrologiques ?

Ils étaient enchantés, c'était vraiment émouvant parfois. Je me souviens de la première séance : après une première technique (sophronisation de base), deux personnes étaient en larmes. Je me souviens de cet homme qui nous a confié que c'était la première fois de sa vie qu'il s'autorisait à se détendre et d'une jeune maman, qui souffrait de crises d'angoisse et était ravie et soulagée parce que sa vie de famille était radicalement différente depuis qu'elle avait appris à se détendre.

J'ai été également surprise d'observer avec quelle facilité et rapidité les participants se sont appropriés les techniques et les ont mises en pratique. Un jeune homme m'a confié se servir de techniques abrégées pour se relaxer en voiture pendant l'attente à un feu rouge ou encore avant de prendre un avion pour chasser son angoisse. Une dame qui souffre d'arthrite m'a dit qu'elle avait diminué les calmants et qu'elle n'avait plus autant de douleurs... D'autres personnes se sentaient troublées ou disaient avoir des sensations « bizarres », mais l'immense majorité était très réceptive et très positive.

Comment se déroulaient les séances avec le groupe contrôle ?

Le groupe contrôle n'a fait que de la théorie et de la conversation. Ils participaient en expliquant leur expérience de la vie, parlaient de la façon dont ils agissaient, etc. Nous leur parlions des bénéfices à prendre soin de soi, à être positif, etc. Nous leur passions aussi des vidéos de personnes qui témoignaient sur

les thèmes de la santé physique, mentale et émotionnelle. Uniquement des informations, jamais de pratiques ! Les sessions duraient une heure pour les deux groupes. Le groupe contrôle insistait beaucoup pour que nous leur propositions quelque chose de pratique, des techniques... Nous sentions qu'ils perdaient patience. Ils avaient beau être très intéressés par ce que nous leur propositions, nous les sentions frustrés de ne pas essayer quelque chose de plus concret.

Le groupe contrôle n'a donc jamais été initié à la sophrologie ?

Le groupe contrôle n'a pu la tester qu'une fois l'étude terminée soit 15 jours après le mois consacré à l'étude. La pression était si forte que nous avons dû leur proposer cette solution en « compensation ». Bien que ces résultats ne figurent pas dans l'étude, puisque ces séances leur ont été proposées a posteriori, ils étaient emballés !

L'expérience vue par les patients

Phénodescriptions :

Sélection de phénodescriptions des participants au groupe d'intervention :

- « Sensation de paix et de tranquillité »
- « Sensation constante de bien-être »
- « Sensation d'être un observateur de moi-même »
- « Meilleure sensation de tout ce qui m'entoure »
- « Perception plus intense de mon corps »
- « Paix, bien-être, joie et motivation »
- « Bon, quand on a commencé, j'avais le moral par terre... Au fur et à mesure que ce mois avance, je me lève avec une autre énergie, je vois les choses autrement...et pourtant, je ne me suis pas entraîné comme je le devais. »
- « Alors ça, vraiment, ça me réussit ! »
- « Je me sens beaucoup mieux et je pense que ce cours est une réussite. Parce que j'ai toujours pensé qu'avec mon caractère pessimiste, j'avais besoin de temps pour moi et je ne suis jamais arrivé à le trouver. Maintenant j'arrive à récupérer. Et je m'en veux de ne pas m'être autorisé plus tôt à pratiquer ce genre d'activités. Ça me fait de la peine parce que je pense que c'est arrivé un peu tard. »
- « Je vous remercie beaucoup de m'avoir donné l'opportunité de me sentir mieux moralement. Pour moi, c'est une expérience magnifique. »
- « Parfois je me sens ému face à des



situations quotidiennes. Je ne sais même pas pourquoi, mais ça me rend heureux.

Ça peut être en écoutant une chanson ou en regardant la télé...ça ne m'arrivait jamais avant. »

« Je n'étais pas très convaincue au départ... Maintenant, je dois avouer que je suis surprise par mes sensations après chaque pratique. Angoisse, peur, anxiété, commencent à disparaître. Aujourd'hui je les affronte, je les perçois avec plus de distance...et je me rends compte que l'on peut être optimiste. »

Témoignages

Nous avons posé 3 questions à 3 participants du groupe d'investigation pour connaître leur avis et ressenti sur les techniques sophrologiques qui leur ont été proposées.

Pour le respect de leur vie privée, ces témoignages sont anonymes.

Participant n° 1 : Femme de 60 ans, technicienne de surface, mariée, mère et grand-mère

1. Que saviez-vous de la sophrologie avant de la découvrir au centre de santé de Cerdanyola ?

Rien du tout. Je ne savais pas que ça existait.

2. Qu'avez-vous pensé ou ressenti après la première pratique ?

Je me suis sentie très détendue. Ça m'a beaucoup apaisé. Ça m'a aidé dans un moment stressant, préoccupant et triste que j'étais en train de traverser.

3. Et maintenant, après ces 4 semaines de pratique, continuez-vous à vous entraîner et qu'est ce que la sophrologie vous apporte ?

Je continue à pratiquer parce que ça m'aide. Notamment en ce qui concerne la fibromyalgie, l'asthme et les allergies dont je souffre. Évidemment que je continue. C'est une des meilleures médecines. Si une

autre étude est proposée, j'encourage ceux qui auront la chance d'être sélectionnés à essayer. Je continue mon traitement, parce que je ne peux pas l'arrêter, mais la sophrologie est un complément qui fait son effet. Je remercie beaucoup les personnes qui m'ont sélectionnée de m'avoir offert cette opportunité.

Participant n° 2 : Homme de 48 ans, informaticien à son compte, en couple, sans enfants

1. Que faisiez-vous pour gérer votre stress, votre anxiété avant de découvrir la sophrologie ?

Je faisais du Yoga et de la méditation.

2. Que faites-vous maintenant que vous connaissez les techniques sophrologiques quand vous ressentez du stress ?

Je les applique parce qu'elles sont plus rapides. Elles peuvent se réaliser dans n'importe quel lieu et à tout moment.

3. Qu'est ce que la découverte de la sophrologie a changé dans votre vie personnelle et professionnelle ?

Je prends les choses différemment. Plus calmement et avec moins de pression.

Participant n° 3 : Femme, 55 ans, quiro-masseur, séparée, mère de famille

1. Comment vous sentiez-vous, dans quel état d'esprit étiez-vous avant de commencer l'expérience de la sophrologie au centre de santé de Cerdanyola ?

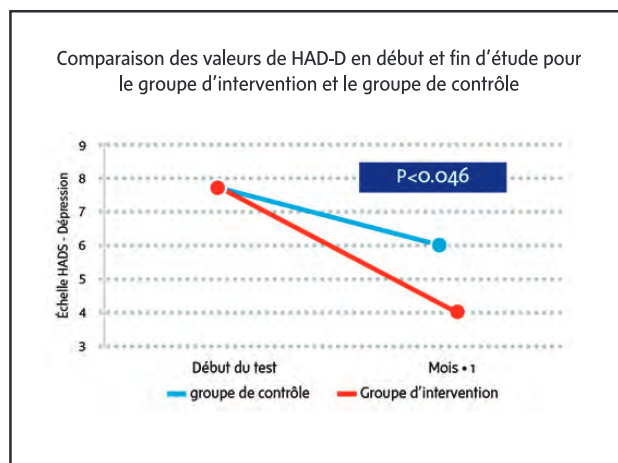
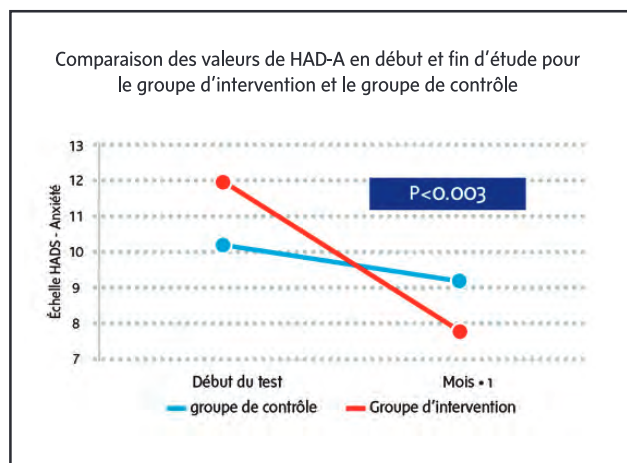
Je souffrais d'insomnies et mon rythme de travail me stressait. Je ressentais de l'anxiété, d'où ma difficulté à bien dormir.

2. Comment allez-vous aujourd'hui ? Que vous a appris la sophrologie sur votre personnalité ?

Je dors beaucoup mieux et je contrôle mieux mon rythme de travail. Maintenant, je gère. La sophrologie m'a appris à développer la patience. Ce qui me permet une plus grande facilité de contrôle face au stress. Ça m'aide aussi à être dans de meilleures dispositions pour donner des recommandations à mes patients.

3. Recommanderiez-vous la pratique de la sophrologie et si c'est le cas, à qui ?

Totalement ! Je la recommande aujourd'hui aux personnes stressées, anxieuses et à ceux qui manquent de confiance en eux que ce soit dans mon entourage personnel ou professionnel.



L'expérience en chiffres par le Dr Rafael Solans

Lors de la dernière session avant la fin de l'étude, les participants des deux groupes ont de nouveau rempli les mêmes questionnaires qu'au début de l'expérience (HADS et STAI). L'équipe scientifique (statisticiens, médecins) a alors pu commencer à analyser les résultats. Le Dr Rafael Solans nous a livré son analyse et ses conclusions.

Résultats en termes de niveau d'anxiété :

Une étude prospective contrôlée comme celle que nous avons menée requiert une grande exigence scientifique. La première est l'importance de la présence d'un groupe contrôle. Nous savons néanmoins qu'en général, une intervention quelle qu'elle soit, génère un effet bénéfique sur les personnes. C'est pour cette raison qu'il est très important d'arriver à démontrer que les améliorations que nous avons observées sur le groupe d'intervention, dans ce cas avec la sophrologie, sont statistiquement significatives en comparaison avec le groupe contrôle.

Par ailleurs, les deux groupes doivent également être comparables en âge et sexe et la répartition dans chaque groupe doit être aléatoire.

Dans le cas de l'étude que nous avons menée, les deux groupes ont suivi un programme différent mais dans les mêmes conditions, mêmes formateurs, mêmes horaires, même durée, même lieu.

En revanche, le groupe contrôle n'a, à aucun moment, réalisé de techniques

identiques ou semblables à la sophrologie.

Dans cette étude, nous avons mesuré les améliorations par groupe (effet intra-groupe) et nous avons comparé les effets de l'intervention entre les groupes (effet inter-groupes).

Sur le score de l'échelle HAD-A (Anxiété), l'évaluation moyenne des 35 participants (groupe d'intervention) se situait dans la zone à haut risque d'un trouble de l'anxiété (HAD-A = 12,12).

Le post-test HAD-A a montré une diminution importante et statistiquement significative de ces valeurs vers la zone de normalité (HAD-A = 7,85).

Les 31 participants du groupe contrôle (4 personnes ont abandonné le programme) ne présentaient pas un niveau aussi élevé d'anxiété (HAD-A = 10,45) et la diminution que nous avons constatée a été beaucoup moins importante (HAD-A = 9,23) et statistiquement non-significative.

On observe que la sophrologie améliore significativement l'humeur et réduit les niveaux d'anxiété et de dépression des participants.

Résultats en termes de niveau d'anxiété :

HAD

Entre 0 et 7

Score de normalité

Entre 8 et 10

Risque d'anxiété ou de dépression faible

Entre 11 et 21

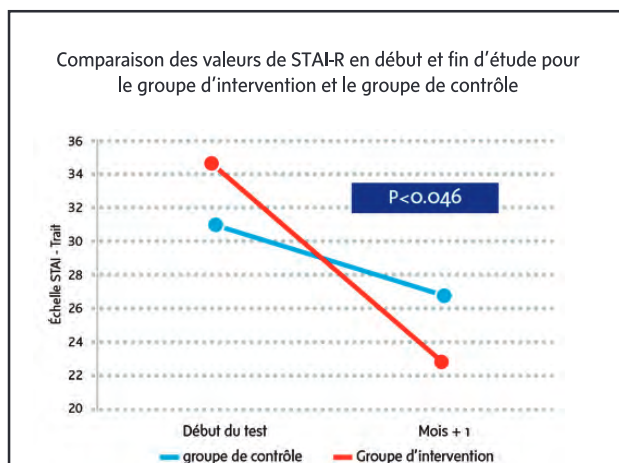
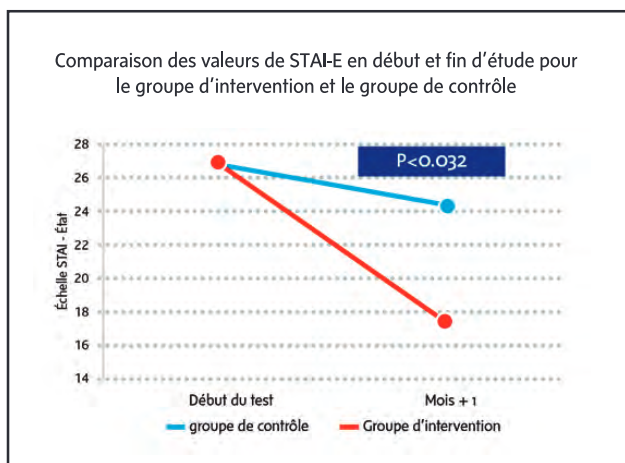
Risque d'anxiété ou de dépression élevé

Les résultats des questionnaires démontrent que les améliorations (effet inter-groupes) observées dans le groupe d'intervention sont supérieures et statistiquement significatives par rapport à celles du groupe de contrôle ($p < 0,003$), voir graphique 1.

Résultats en termes de niveau de dépression :

Sur l'échelle HAD-D (dépression), les valeurs ont également mis en évidence des variations comparables : de 7,59 à 4,06 pour le groupe d'intervention et de 7,68 à 5,84 pour le groupe contrôle. D'un point de vue intra-groupe, les résultats des deux groupes sont statistiquement significatifs.

Néanmoins, les questionnaires démontrent à nouveau que les améliorations observées dans le groupe d'intervention (effet inter-groupes) sont supérieures et statistiquement significatives par rapport à celles observées dans le groupe contrôle ($p < 0,046$), voir graphique 2.



Nous pouvons conclure que les résultats prouvent les effets bénéfiques du programme Mieux-être et Sophrologie sur l'anxiété des participants, tout en combinant théorie et pratique sophrologique. Ils sont bien supérieurs à ceux d'un programme exclusivement théorique sur la santé physique et mentale.

Résultats en termes d'anxiété à court et moyen long termes :

Anxiété:

Le STAI est un questionnaire très connu et fréquemment utilisé dans ce type d'étude.

Le STAI-E mesure surtout les niveaux d'anxiété au moment présent (ici et maintenant) et le STAI-R mesure les niveaux d'anxiété perçus durant le dernier mois.

Les résultats des questionnaires STAI-E et STAI-R démontrent que les améliorations observées dans le groupe d'intervention sont supérieures et statistiquement significatives par rapport à celles observées dans le groupe contrôle. L'effet intergroupe pour le STAI-E montre un $p < 0,032$ et pour la STAI-R un $p < 0,046$, voir graphiques 3 et 4.

La surprenante diminution de la courbe STAI-R (anxiété perçue durant le dernier mois), des participants du groupe d'intervention après seulement 12 sessions de sophrologie, nous démontre la grande influence des techniques sur l'amélioration de leur réponse au stress, particulièrement de celle à l'anxiété.

Pour aller plus loin...

Point de vue et validation scientifique par le Pr Antonio Bulbena

Le Pr Antonio Bulbena, ici au centre de la photo est titulaire d'une Chaire de Psychiatrie à l'Université Autonome de Barcelone et Chef clinique du département des Troubles de l'Anxiété, Hôpital del Mar à Barcelone. Il était présent au Congrès Mondial de Sophrologie en novembre 2015 aux côtés du Dr Koen Van Rangelrooij

(à gauche) et du Dr Rafael Solans (à droite) pour présenter les résultats scientifiques du Programme Mieux-Être et Sophrologie.

Nous avons recueilli son témoignage dans lequel il nous livre son point de vue et son analyse des résultats obtenus par cette étude mais aussi son avis sur la sophrologie appliquée à la psychiatrie en général.

1. Vous avez apporté votre soutien et votre caution scientifique à l'étude prospective menée par l'Institut de Sophrologie Caycédienne de Barcelone



De gauche à droite: Dr Koen van Rangelrooij, Prof Antoni Bulbena et Dr Rafael Solans

**dans le centre de santé de Cerdanyola.
Pourquoi est-il si important pour la
sophrologie de réaliser ce type d'étude ?**

Bien que les techniques sophrologiques existent et soient utilisées depuis de nombreuses années, à ce jour, peu de preuves scientifiques viennent l'appuyer, alors que les preuves empiriques sont en général très importantes. Par conséquent, la première mission de la science est d'avaliser et de donner de la consistance aux découvertes. Fondamentalement, il s'agit d'obtenir la validation d'une technique pour qu'elle puisse être utilisée plus largement, parce que les techniques sophrologiques sont précieuses tant techniquement que culturellement.

2. Quelle est votre analyse des résultats obtenus par cette étude ?

Il faut tenir compte du fait qu'il s'agit d'un essai randomisé contrôlé et donc d'un niveau scientifique plutôt élevé. Cette étude a apporté des résultats très positifs et très significatifs, surtout sur l'anxiété, mais aussi sur la dépression. Ces types de symptômes, qui sont relativement fréquents dans la population, sont précisément ceux sur lesquels les techniques sophrologiques, en comparaison au groupe contrôle, se sont avérées les plus efficaces. Cela nous a donné une première confirmation empirique que ces techniques sont très efficaces dans ces cas précis. Cela nous encourage à poursuivre plus largement ce type de recherche.

3. Quelles peuvent être les autres applications de la sophrologie en psychiatrie ?

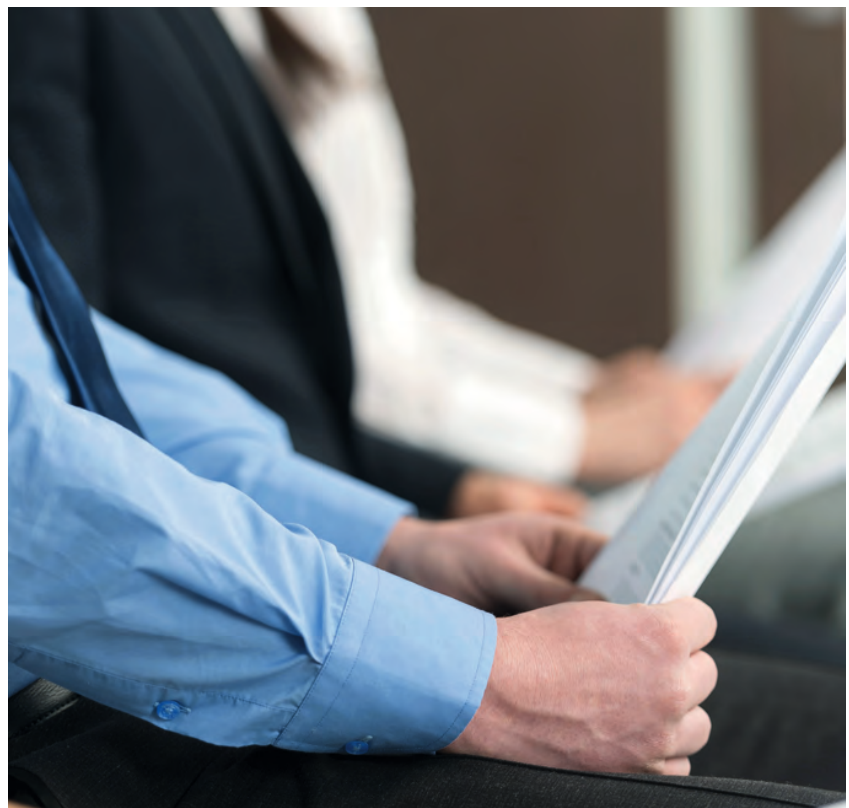
En médecine et à plus forte raison en psychiatrie, on utilise déjà les techniques de Mindfulness, de Yoga et de méditation. Bien entendu, la Sophrologie a aussi toute sa place. Basiquement, la Sophrologie est un outil qui peut être utilisé dans des cas de troubles de l'anxiété, mais aussi dans les troubles de la perception. Parmi les troubles de l'anxiété, je pense aujourd'hui particulièrement au stress post-traumatique, parce qu'il est malheureusement d'actualité. Ce stress post-traumatique se manifeste quand des événements très choquants viennent frapper la vie des personnes. Dans ce cas précis, les techniques sophrologiques permettent de faire l'exercice mental et physique nécessaire pour affronter un traumatisme et surtout pour éviter d'en

garder des séquelles. Par exemple, on dit que plus une personne est confrontée à des images ou à des informations stressantes et choquantes, plus elle aura tendance à souffrir d'un stress post-traumatique. Il ne s'agit pas seulement d'essayer de diminuer le temps d'exposition à ces images et à ces informations. Il s'agit d'apprendre à la personne à choisir quel type d'information elle souhaite voir et surtout le temps qu'elle décide de lui accorder. Pour parvenir à mieux gérer la dose d'informations et à mieux l'assimiler, on peut aussi apprendre à moins subir les médias en étant moins passifs face aux images. Dans ce genre de situation, des techniques comme les techniques sophrologiques peuvent aider.

4. Pendant la conférence, en évoquant la médecine psychosomatique, vous avez déclaré que 70% de la population développait des symptômes sans explication. Dans ce cas, en quoi la sophrologie peut-elle aider ces personnes ?

La médecine psychosomatique se situe souvent à la limite entre le mental et le corporel. Toute la question est de découvrir si le mal dont souffre un patient est physique ou psychologique. Et cela est un piège parce qu'en réalité, la médecine

psychosomatique, n'est pas véritablement une spécialité, il s'agit plutôt d'une forme murie de compréhension de la médecine qui prend en compte qu'un être humain est constitué des deux composants : un corps et un mental. Il s'agit aussi de prendre en considération la culture d'une personne, son histoire et des facteurs encore plus bien plus complexes. C'est ça la psychosomatique. Lorsque nous nous efforçons à prendre en compte tous ces facteurs, la Sophrologie a le potentiel d'aider à conjuguer tous ces mécanismes. Je dirais même que la Sophrologie va au-delà de la psychosomatique. Parce qu'en effet, chaque semaine, 70% de la population générale développe des symptômes psychosomatiques qui n'ont pas vraiment d'explication. Et quand on interroge les médecins généralistes, ils nous disent que 40% des maux dont se plaignent leurs patients n'ont pas d'explication somatique. Par conséquent, pour comprendre, accueillir et surmonter les manifestations que nous envoie le corps, source expressive d'une grande richesse, la mise en place de techniques est nécessaire pour éviter au corps de s'affoler et de produire ces signaux d'alarme sous divers symptômes. La Sophrologie permet d'être plus à l'écoute et de mieux comprendre la richesse de notre espace humain.



3 questions au Dr Koen van Rangelrooij

1. Comment avez-vous validé la méthode choisie pour mener à bien cette étude ?

Ce modèle d'étude est basé sur des modèles déjà existants de méthodes que nous appliquons à l'Institut de Sophrologie Caycédienne de Barcelone et dans de nombreuses institutions publiques et entreprises espagnoles. Les tests psychométriques pour l'évaluation institutionnelle interne de ce programme avaient déjà démontré son efficacité dans la baisse des niveaux d'anxiété et une amélioration du moral conjointement à un niveau élevé de satisfaction des participants.

D'autre part, l'étude a été approuvée par le comité éthique d'investigation de l'Université Autonome de Barcelone qui a veillé à la rigueur éthique de la recherche clinique de l'université.

2. En quoi les résultats de cette recherche sont-ils scientifiques ?

La Sophrologie est avant tout une méthodologie vivantielle, basée sur les ressentis psychocorporels et personnels propres à chacun. Ses bénéfices sont donc vécus de façon très personnelle et c'est pour ce motif qu'ils sont par définition très subjectifs.

La part scientifique de cette étude tient dans le fait que nous avons comparé les résultats du programme Mieux-être et Sophrologie sur des niveaux d'anxiété et de moral avec ceux obtenus dans un groupe contrôle, auquel nous avons transmis uniquement des informations théoriques sur la santé physique et mentale, en nous basant sur des tests psychométriques mondialement reconnus. Ceci est très différent des témoignages personnels des participants qui sont d'une valeur plus subjective.

Bien sûr la recherche scientifique induit un réductionnisme très important en ne mesurant que quelques aspects qui nous intéressent sans détailler les vivances personnelles que nous valorisons tant en sophrologie. Cependant ces recherches sont capitales pour démontrer au monde académique et scientifique que notre méthode est scientifiquement valide et vérifiée.

3. Que pensez-vous des résultats de cette étude ?

Les résultats analysés par le statisticien, Monsieur Sergi Mojal, démontrent, sans aucun doute, que d'après les tests psychométriques appliqués au groupe d'intervention, ceux qui ont bénéficié du programme Mieux-être et Sophrologie, ont amélioré de façon significative leur moral et diminué leurs niveaux d'anxiété en comparaison au groupe contrôle. Les chiffres et les graphiques parlent d'eux-mêmes !

Je considère ces résultats très importants pour notre équipe de recherche et pour tous les sophrologues caycédiens, attentifs au soutien scientifique porté à notre méthodologie. Comme équipe, cela nous motive grandement à poursuivre notre programme de recherche.

J'aimerais profiter de cet instant, si vous le permettez, pour remercier toutes les personnes qui ont collaboré ou collaborent à cette aventure en recherche cartésienne. Sans eux, nous n'aurions pu obtenir ces résultats si probants.

Un très grand merci à tous.

