



Association de personnes cérébrolésées,
De leurs familles et des aidants

Réunion à Saint Luc le 14 juin 2003

LA SOPHROLOGIE EN NEUROPSYCHOLOGIE

Par Madame Françoise Pirali

Kinésithérapeute aux Cliniques St Luc - Bruxelles

Publié et distribué gratuitement par l'A.S.B.L. « ReVivre »
Avec le soutien de la Commission Communautaire Française Région Bruxelles Capitale

Avec nos remerciements à Françoise Pirali.



Association de personnes cérébrolésées, de leurs familles et des aidants

Adresse de contact :

ReVivre asbl

Chez Brigitte et Jacques Ruhl

Rue Bourgmestre Gilisquet 43 à 1457 Walhain-Saint-Paul

La gestion du stress est, malheureusement, un sujet fort à la mode dans notre société actuelle.

Comment définir le stress ?

Le stress peut se définir comme une action brutale sur un organisme, action qui peut être considérée comme une menace pour l'individu, pour l'organisme qui subit cette action.

La personne peut se sentir menacée directement au niveau du corps mais aussi au niveau de sa personnalité, de son « égo », de son statut social. Elle peut également se sentir menacée quant au contrôle qu'elle a sur elle-même ou sur son environnement.

Ce sentiment de menace engendre une série de réactions, notamment physiologiques: augmentation de la fréquence cardiaque, de la fréquence respiratoire, respiration moins profonde, augmentation du tonus musculaire entraînant des tensions musculaires. D'autres fonctions, par contre, se « mettent au ralenti », par exemple, le péristaltisme.

Au niveau psychologique, survient ce que l'on appelle un état d'hypervigilance, c'est à dire que le niveau d'éveil est à son maximum. Mais cet état d'éveil ne permet pas une concentration et une attention optimales. Attention et concentration sont plus diffuses, plus floues.

Ces réactions physiologiques et psychologiques permettent à l'individu de mettre en place un comportement qui, en situation de stress extrême, peut être un comportement vital (exemple chez l'animal : comportement de fuite ou d'attaque face au prédateur).

Le stress peut donc être très utile, voire vital.

Mais si le stress est important et continu, il devient néfaste : une augmentation de la fréquence cardiaque, de la tension artérielle peuvent devenir des facteurs de risque d'accident vasculaire. L'augmentation du tonus musculaire et les tensions qu'elle entraîne peut provoquer des douleurs (douleurs de nuque par ex.), ce qui diminue la qualité de vie de la personne qui en souffre.

L'hypervigilance va entraîner des difficultés d'endormissement, une tendance à se réveiller souvent la nuit.

Dans la vie de tous les jours, nous vivons tous une série de stress que nous devons essayer de gérer (exemples de stress : les examens, le mariage, un déménagement, une naissance, la mort d'un proche, un licenciement, une maladie).

Que propose la relaxation face au stress ?

La relaxation propose d'appivoiser ce stress, d'apprendre à le connaître, le reconnaître, le gérer, d'apprendre à connaître ses propres possibilités de détente et d'agir sur les manifestations somatiques du stress, par exemple, sur les tensions musculaires, la respiration. Elle propose d'agir indirectement sur la tension artérielle, sur la fréquence cardiaque (celles-ci diminuent pendant la relaxation).

Elle propose d'agir sur tout ce qui est vécu au niveau psychosomatique: diminuer les angoisses, diminuer l'agressivité parfois secondaire au stress, améliorer l'attention et la concentration, apprendre à relativiser...

Etre détendu ne veut pas dire être apathique ; être détendu, c'est être en adéquation avec la situation, être dans l'état idéal par rapport à la situation. On peut être détendu et dynamique.

La relaxation est une démarche personnelle, un choix que l'on fait par rapport à soi-même. C'est le choix de partir à la découverte de ses propres possibilités de détente, détente physique et mentale, afin d'acquérir davantage de confiance en soi face aux situations stressantes et d'améliorer ses performances en situation de stress.

La sophrologie est une technique de relaxation mais ce n'est pas la seule. Chacun doit d'ailleurs chercher la méthode qui lui convient le mieux.

Les origines de la sophrologie

C'est un psychiatre d'origine colombienne mais exerçant en Espagne, Alfonso Caycedo, qui est à l'origine de la sophrologie, dans les années soixante.

Il a, lors d'un voyage en Orient (Himalaya, Inde, Tibet), été fasciné par les techniques pratiquées par les lamas tibétains, les yogi ; il a été frappé par le contrôle que ces techniques permettent d'avoir sur soi-même.

De retour en Occident, il a essayé d'adapter ces techniques à notre manière de vivre.

Les principes de la sophrologie

Le terme « sophrologie » signifie : « étude de l'harmonie de la conscience ».

Caycedo définit 3 états de conscience (conscience de soi-même et du monde extérieur) :

- L'état de conscience ordinaire (celui de monsieur tout le monde)
- L'état de conscience sophronique (celui des yogi)
- L'état de conscience pathologique : témoigne de difficultés importantes avec soi-même et le monde extérieur

En sophrologie, on va essayer de se déplacer dans la conscience ordinaire vers la conscience sophronique.

On va aussi se déplacer par rapport aux niveaux de conscience : du niveau de veille attentive vers le niveau du sommeil.

Entre le niveau de veille et celui du sommeil, on trouve un état de conscience dit « sophro-liminal » (juste avant l'endormissement).

Des enregistrements d'électroencéphalogrammes effectués dans cet état de conscience mettent en évidence certaines ondes qui sont caractéristiques de l'état de relaxation profonde. Ces ondes disparaissent avec l'endormissement et ne sont pas présentes en état de vigilance normale.

Il s'agit donc d'un état particulier, entre la veille et le sommeil, au cours duquel nous sommes particulièrement réceptifs et créatifs.

En sophrologie, on accorde beaucoup d'importance au schéma corporel. Le schéma corporel est la représentation mentale que l'on a de soi-même dans l'espace et à un moment précis

Ce schéma corporel évolue tout au long de la vie.

Quand on vit une lésion cérébrale, ce schéma corporel peut être tout à fait perturbé et ce brutalement : les capacités à se mouvoir peuvent être altérées (parésie ou paralysie de certaines parties du corps); la sensibilité peut être touchée (on ne sent plus son corps comme avant) ; on peut ressentir de la douleur. Il s'agit là de toute une série d'informations négatives concernant le corps.

Les relations sociales et avec l'entourage se modifient également.

La représentation mentale qu'a le patient cérébrolésé de soi-même est donc fortement perturbée.

La sophrologie va essayer d'aider le patient à réinvestir ce schéma corporel et à retrouver tout le positif d'être bien dans son corps, d'être bien par rapport à son entourage.

En sophrologie, on va donner la priorité à tout ce qui est vécu comme agréable, positif... tout en restant réaliste, en accord avec la vie de tous les jours, ici et maintenant

L'alliance sophronique

C'est la relation qui s'installe entre le thérapeute et le patient, c'est-à-dire deux personnes qui, ensemble, font de la relaxation.

Le thérapeute va aider le patient à trouver ses propres possibilités de détente. Il faut éviter que s'installe une relation de dépendance ; le patient doit devenir autonome.

En sophrologie, on observe, sans jamais interpréter (il s'agit d'une attitude « phénoménologique »).

Le vécu, les sensations de chacun sont respectés ; on prend les choses comme elles sont en essayant de mettre en valeur ce qui est agréable.

Contenu des séances

La première séance commence par une discussion, une première rencontre : la personne qui fait une démarche vers la relaxation exprime ses souhaits, le thérapeute explique ce qu'est la sophrologie et si le patient « accroche », les séances commencent.

Une séance de relaxation commence toujours par une description de la séance, de ce que l'on va faire comme exercices.

La séance de relaxation consiste en exercices de détente physique et de détente mentale.

Pour la détente physique, on propose au patient de passer les différentes parties du corps en revue, d'observer ses sensations, de se laisser aller, de sentir ce qui se passe.

Certains exercices sont dynamiques (ex. : en station debout, secouer les épaules et se relâcher).

Certains mouvements sont même très dynamiques : mouvements dits de « karaté » pendant lesquels on chasse les tensions et qui permettent de vivre le contraste entre tension et détente.

Ces exercices aident à redécouvrir son corps, ses sensations agréables, à retrouver le bien être ici et maintenant.

D'autres exercices travaillent davantage la détente mentale : on demande, par exemple, de porter son attention sur un objet de la nature qui représente la tranquillité.

Dans la « sophro-acceptation progressive », on demande à la personne de s'imaginer dans le futur, dans une situation agréable possible.

Petit à petit, la séance se termine et, à ce moment, le « retour » est important : il faut retrouver le tonus idéal pour redémarrer ses activités.

Ensuite, vient un moment d'échange, de discussion : on évalue ce qui s'est passé, les sensations ressenties, ce que l'exercice a apporté.

Souvent, les premières séances se passent en position couchée mais l'objectif est d'arriver à se détendre dans les situations de la vie de tous les jours et donc en position assise mais aussi debout.

En général, le rythme des séances est de une par semaine, le plus souvent individuellement.

Une séance dure environ une heure.

Il est très important que les personnes qui font une démarche de relaxation se prennent en charge, c'est à dire s'entraînent.

S'entraîner à domicile permet de mettre en route des automatismes de détente.

Quels sont les objectifs que l'on peut avoir par rapport à la relaxation ?

Prenons par exemple, quelques objectifs formulés par les patients :

- Gestion de la claustrophobie
- Gestion du stress dans la vie de tous les jours
- Apprendre à prendre du recul, à mettre les choses « entre parenthèses »
- Retrouver du positif dans le présent, mais aussi pour le futur
- Pour un patient aphasique, il peut s'agir de gérer le stress qui survient quand il faut prendre la parole dans un groupe, décrocher le téléphone
- Retrouver la confiance en soi
- Accepter d'être plus lent
- Gestion de maux de tête, d'insomnies
- Gestion de la colère, de la panique, ...

Que peut apporter la sophrologie ?

Je rapporterai ici les paroles de quelques patients :

« C'était tellement bien que j'en avais les larmes aux yeux.....je crois que je commence à retrouver le bien-être intérieur comme avant l'accident....m'imaginer dans le futur dans une situation agréable m'a donné des idées positives pour le présent...l'endormissement est plus facile....je fais de la relaxation en début d'après-midi, ce qui me permet de récupérer mieux....j'ai retrouvé le self-control....je suis plus décontracté.....j'ai plus confiance en moi....plus d'ouverture aux autres grâce au calme intérieur.....je n'ai plus cette boule dans la gorge...je prends le temps d'être avec moije suis plus tranquille... »

Les séances collectives permettent de se réintégrer dans un groupe, en dehors du contexte familial. Il faut apprendre à se détendre malgré la présence des autres.

On se rend compte que l'on n'est pas seul à vivre ces difficultés ; on se rend compte que ce qui est possible pour les autres peut l'être pour soi-même. Dans le groupe, on est accepté pour ce que l'on est ; chacun vit ce qu'il vit... personne ne juge ni n'interprète.



Association de personnes cérébrolésées, de leurs familles et des aidants

- Parce que cela n'arrive pas qu'aux autres ...
- Parce que vous souhaitez vous informer ...
- Parce que nous voulons changer les choses ...

Nous pouvons faire route ensemble ...

Quels sont les objectifs de notre association ?

- **Rassembler** les personnes cérébrolésées, leurs familles et leurs aidants.
- **Faire connaître** la problématique particulière de la cérébrolésion.
- **Lutter** pour mettre en place des structures et des outils adaptés.

Echanger ... Informer ... Agir ...

L'association est un lieu d'écoute, d'échanges, de solidarité, d'initiatives, de mobilisation, de revendications.

Nous sommes à votre disposition pour tout renseignement.

Vous n'êtes plus seul !

Contactez-nous aujourd'hui !

Adresse de contact : Brigitte et Jacques Ruhl
Rue Bourgmestre Gilisquet 43
1457 Walhain-Saint-Paul

e-mail : revivre@skynet.be

Banque : compte n° 310-1390172-54