

Accompagnement individuel en sophrologie dans la prise en charge de la douleur

Groupe IRD & Psychologues PL- B
Vannes 2014

Jésabelle Moriceau
Infirmière-Sophrologue

Qu'est ce que la sophrologie?

« Science de la conscience et des valeurs existentielle de l'être »

Une technique de développement personnel

Des techniques avec une approche corporelle

L'intérêt de la sophrologie dans la prise en charge de la douleur

Une technique de prise en charge globale

Une approche complémentaire aux autres professionnels

Notre objectif : développer les ressources du patient dans son quotidien

L'approche individuelle

Un entretien préalable pour connaître les besoins et les objectifs de la personne

Un objectif souvent commun : un mieux être dans le quotidien

L'alliance : une étape importante

La méthodologie de travail en sophrologie

Une séance = un outil du quotidien

L'implication personnel : la répétition de l'outil dans le quotidien

La responsabilisation qui peut amener à devenir acteur

Exemple...

Mme G fibromyalgique depuis 10 ans en invalidité

Troubles du sommeil, perte d'appétit, stress, rumination, agressivité envers ses proches.

Syndrome dépressif diagnostiqué par son médecin traitant

Madame G

Son objectif : gestion de la douleur et se sentir mieux

Dans son quotidien douleur évaluée à 8/10...

Suivi de 10 séances dont 2 premières séances avec la psychologue...

Madame G

Mon objectif de prise en charge :
appropriation d'outils pour faire baisser le flux de pensées
négatives

Accompagnement à la prise de conscience qu'il est
possible pour elle de ressentir son corps autrement que
dans la douleur.....ex : technique de détente, technique
dynamique ...

Madame G

fin d'accompagnement

Après 3 mois de suivi :

Prise de recul sur les évènements...

Sommeil réparateur

Vit des moments sans douleur dans sa journée

Se sent « armée » par les outils

A adapté son mode vie à son état : plus de repos,
inscription à la piscine

Les évolutions.....

Les personnes se réapproprient leur corps autrement que dans la douleur....

La douleur devient une sensation qui cohabite avec d'autres sensations... L'agréable peut devenir possible

Les bénéfices s'inscrivent dans le quotidien et la personne peut développer ses propres stratégies de ressources