

SOPHROLOGIE

Elle atténue le stress

Cette technique combine la relaxation, la respiration contrôlée et la visualisation pour réduire les tensions psychiques et corporelles.

La sophrologie, c'est une thérapie psychocorporelle qui s'intéresse aux sensations du corps et qui permet, quand le corps se détend, à l'esprit de se relâcher », synthétise la sophrologue Marie Mastrandreas. Mise au point par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo en 1960, cette technique de relaxation vise entre autres à atténuer le stress. Sans pour autant garantir de bienfaits sur le long terme.

Marie Mastrandreas explique que la sophrologie repose sur trois piliers : la relaxation, la respiration contrôlée et la visualisation. « *Le corps a l'habitude de se contracter face à une difficulté. L'objectif consiste d'abord à aller visiter mentalement tout le corps du sommet du crâne jusqu'au bout des orteils pour amener la personne à prendre conscience de son corps et à se détendre* », détaille la sophrologue.

Elle enseigne plusieurs méthodes de respiration à son patient. « *Il s'agit d'apprendre à contrôler précisément sa respiration, ce qui offre un éventail de possibilités pour ralentir le rythme*, précise la professionnelle. Par exemple, la respiration abdominale consiste à gonfler le ventre à inspiration et à le vider à l'expiration. La respiration complète nécessite, elle, d'inspirer successivement par le ventre, les côtes et la poitrine. Il

ya également la respiration en 4-7-8 qui comprend un temps d'inspiration, un temps poumons pleins et ensuite l'expiration... »

Ces deux premières étapes permettent d'atteindre un état dit « sophroliminal ». « *Il s'agit d'une détente et d'une relaxation profondes qui placent le corps dans des conditions entre la veille et le sommeil, propices à la visualisation. On part du principe que chacun a accumulé dans son histoire personnelle, un bagage positif. Or, quand un individu se trouve en état de stress, il n'y a pas accès. Nous allons donc lui proposer d'aller chercher un souvenir positif pour le réactiver.* »

REMETTRE LE PATIENT AU CENTRE DU SOIN

Au bout de plusieurs séances, le patient devient en principe capable de faire baisser son niveau de stress de manière autonome. L'efficacité de la sophrologie dépend cependant du public concerné. « *Chez une personne âgée, c'est plus difficile, surtout lorsqu'un stress chronique est installé depuis des années. Il y a par ailleurs des limites liées au contexte de l'individu, à sa capacité à se livrer sur ses souffrances et à transmettre le bon langage au praticien. La sophrologie fonctionne chez certaines personnes, et pas chez d'autres* », convient Marie Mastrandreas, qui préconise toutefois une approche personnalisée.

Soumaya Balbolia, médecin épidémiologiste à l'Inserm, a participé à un rapport pour évaluer l'efficacité de la sophrologie. Elle assure que « *pour le stress, ce n'est pas possible de tirer des conclusions formelles. Ce médecin critique en outre la doctrine selon laquelle « la limite de la sophrologie se situe quand le soin relève de la médecine. Mais pour cela, il faut soi-même justifier de connaissances médicales, ce qui n'est pas le cas d'un sophrologue.* »

Elle salue, en revanche, la combinaison de cette méthode aux traitements médicaux. « *C'est une approche intéressante parce qu'elle remet le patient au centre du soin dans la mesure où le traitement passe également par l'attention et le temps accordés à ce dernier*, souligne l'épidémiologiste. L'effet placebo des pratiques complémentaires, bien que non évalué, pourrait s'avérer important. » Marie Mastrandreas insiste, elle aussi, sur les bienfaits d'un travail en partenariat avec des médecins « *pour s'intéresser à la personne dans sa complexité et pouvoir l'aider au mieux* ». Et calmer son stress, au moins le temps de la séance.

Au. P.

