

Didier ROUX-GIUSTO

3 Impasse de la Lauve
06520 MAGAGNOSC

06 75 98 34 56

didier.roux-giusto@laposte.net

SOPHROLOGIE et MEDECINE GENERALE

Bien qu'étant en pleine expansion depuis sa création dans les années 1960, la sophrologie est souvent comparée à une simple technique de relaxation voire même de respiration. Il faut savoir qu'à l'origine la pratique de la sophrologie (venant du monde clinique et thérapeutique) était exclusivement réservée aux médecins et aux psychiatres dans l'accompagnement et le suivi de leurs patients. De nos jours, la sophrologie est devenue une profession à part entière et ses applications dans le champ clinique sont aussi variées qu'il existe de spécialités en Médecine.

Reconnue depuis 2013 comme profession libérale à part entière, le sophrologue est un praticien de santé diplômé (entre 2 et 4 ans de formation) qui exerce son métier selon un code éthique et déontologique, avec une pleine conscience de ses compétences personnelles et professionnelles ainsi qu'un respect total et absolu du secret professionnel.

Le premier rôle du Sophrologue est d'être à l'écoute et comprendre ce qui se passe pour le patient, c'est-à-dire savoir comment le patient vit sa pathologie ou les difficultés rencontrées et quels sont ses ressentis, afin de pouvoir établir au mieux un protocole et l'accompagner ainsi vers un état de mieux-être général.

La force et l'efficacité de la Sophrologie réside dans son approche comportementale, cognitive et émotionnelle, mais également dans sa diversité d'outils et de techniques permettant ainsi au patient de développer ses propres ressources, d'optimiser les résultats et d'améliorer sa qualité de vie.

Exemples de Cas Cliniques :

✓ La **gestion du stress et des émotions négatives** est bien entendu une thématique particulièrement abordée en Sophrologie, mais elle prend tout son sens dans le milieu médical surtout aux vues des diverses maladies psychosomatiques et des multiples impacts néfastes du stress sur notre capital santé. Dans certains cas de **troubles anxieux et états dépressifs**, la Sophrologie constitue, sinon une alternative, un complément naturel face aux anxiolytiques et antidépresseurs. Il en est de même pour les **troubles du sommeil** et la consommation de somnifères.

✓ **L'hypertension artérielle**, relativement courante en cabinet médical, fait aussi partie des problématiques auxquelles la Sophrologie peut apporter son aide. Dans ce domaine les techniques physiologiques - activant notamment le système nerveux parasympathique - sont très efficaces.

✓ **Dans le cas de pathologies lourdes**, la Sophrologie peut permettre aux patients une meilleure acceptation des traitements, notamment avec la gestion de la douleur mais aussi avec l'aide d'un redéploiement existentiel. C'est d'ailleurs ici que va prendre toute l'importance d'apprendre aux patients à venir mobiliser leurs propres ressources afin de lutter efficacement contre la maladie et d'améliorer ainsi leur qualité de vie.

✓ **La préparation aux interventions chirurgicales** est également très efficace avant mais aussi pendant l'intervention, permettant au passage de réduire les doses d'anesthésiants et donc de produits nocifs dans l'organisme. Pour rappel, le Sophrologue n'est pas un thérapeute médical - à moins d'être Médecin ou Psychiatre - et n'a donc aucun droit de jugement sur les traitements ou thérapies en cours. Néanmoins, la prise en charge des patients avec la **Sophrologie constitue un complément et une aide non négligeable qui permet l'optimisation et l'amélioration des résultats**, notamment avec l'utilisation de protocoles et de techniques spécifiques.

Diverses Applications Cliniques :

✓ **Cancérologie et Immunologie** : aide aux traitements, renforcement et optimisation des résultats.

✓ **Soins Palliatifs** : accompagnement en fin de vie, pour le patient et son entourage.

✓ **Rhumatologie** : gestion de la douleur, arthrose, polyarthrite, fibromyalgie,

✓ **Dermatologie** : psychosomatique et douleur, eczéma, psoriasis, brûlures,

✓ **Nutrition** : obésité, anorexie mentale, boulimie, comportement alimentaire,

✓ **Addictologie** : tabac, drogues, alcools, sexe, travail, jeux,

✓ **Gynécologie / Obstétrique** : IVG, préparation à la maternité, sexologie,

✓ **Pneumologie** : asthme, difficultés respiratoires,

✓ **Cardiologie** : HTA, prévention et rééducation après infarctus,

✓ **Neurologie** : AVC, Parkinson, sclérose en plaques,

✓ **Soins Infirmiers** : aide et accompagnement aux soins,

✓ **Kinésithérapie** : rééducation, récupération, gestion de la douleur.