



Sophrologie et accompagnement à la fin de vie

Sophrologie et accompagnement à la fin de vie (La théorie de la sophrologie et la philosophie des Soins Palliatifs sont tout à fait en accord sur le fait que « *Tout être humain est un processus en mouvement, constant jusqu'à son dernier souffle.* »)

Les soins palliatifs sont, selon la définition de l'OMS, « *l'ensemble des soins actifs donnés aux malades dont l'affection ne répond pas au traitement curatif* ». C'est la "lutte contre la douleur, mais aussi contre d'autres symptômes et la prise en considération de problèmes psychologiques, sociaux et spirituels ». Ce sont donc les soins dont ont besoin les personnes en fin de vie, quel que soit leur âge. « *Le but des soins palliatifs est d'obtenir la meilleure qualité de vie possible pour les malades et leurs familles.* »

La sophrologie est une méthode pratique destinée à mobiliser tout le potentiel de l'être humain, de la naissance à la fin de vie, du premier jusqu'au dernier souffle. L'anxiété est le premier symptôme des personnes en fin de vie, avant même la douleur lorsqu'elle est présente. Il est donc nécessaire de :

Comprendre

Une personne est anxieuse lorsqu'elle est proche de la mort. Le malade a peur d'avoir mal, de l'inconnu, il est dans une profonde angoisse. Il a peur pour ses proches qui sont désemparés, il a peur de mourir. Le malade est démuni, impuissant, il culpabilise, la tristesse est omniprésente, il est ennuyé, abattu, épuisé.

Difficile d'imaginer que la relation (conjugale, amicale, affective...) ne bascule pas quand l'un des deux tombe malade.

Lorsqu'un malade n'a aucune croyance, c'est souvent plus difficile. Chacun a sa propre image de l'éternité, image de la vie après la mort...



Echanger

Il faut alors être à l'écoute, essayer de savoir si la personne connaît la vérité sur son état. Les priorités dans les services de soins palliatifs sont de discuter, d'échanger, d'aider.

Lors d'une séance de sophrologie le positif du passé peut aider mais il faut faire attention, c'est au malade de proposer de « travailler » sur sa vie.

Il y a parfois une pauvreté au niveau des échanges face à sa mort et ses visiteurs.

Lors des séances de sophrologie, la présence d'un proche est envisageable. La présence d'un être cher si possible peut être importante. Respirer, partager cet instant, parler de ce qu'il a aimé, évoquer des images agréables, sublimer avec des mots simples.

En effet, la sophrologie est une discipline non thérapeutique qui favorise chez la personne soignée une détente physique, émotionnelle et cognitive par des techniques appropriées. Les patients peuvent ou non utiliser cette méthode de manière autonome et acquérir ainsi une nouvelle ressource. Elle permet également le développement de capacités personnelles et l'amélioration de son existence quotidienne.

Les personnes âgées, les personnes atteintes d'un cancer ou d'une maladie grave, les personnes ayant subi une opération. Suivant les cas, ces personnes appréhendent le retour à la maison, sont dans de fortes émotions, ou en états d'angoisse, de peur, de stress, face à la douleur, ou à la mort. Elles souffrent, dorment mal et certaines doivent parfois retourner d'urgence à l'hôpital pour une nouvelle opération ou une fin de vie.

La définition de la sophrologie et des soins palliatifs

« **La sophrologie** est une méthode qui se pratique avec des techniques telles que la relaxation dynamique, la respiration, la visualisation, qui vont permettre un mieux-être physique, mental et émotionnel au quotidien.

C'est une méthode complémentaire qui vient renforcer les effets des autres méthodes utilisées en milieu médical, paramédical, psychologique. La sophrologie permet de mobiliser les capacités potentielles du malade à traverser des situations de vie difficile et lui permet de dynamiser de façon positive ses qualités et ses ressources en élargissant sa conscience.

Ainsi, la personne se dispose intérieurement à trouver des meilleures possibilités d'adaptation à sa nouvelle condition de vie, à gérer la douleur, le stress, les émotions. Elle apprend à accepter sa



maladie ou son handicap, elle apprend à restaurer la qualité de vie en cas de guérison ou à valoriser la qualité de vie qu'il reste lors d'une fin de vie. Et ceci, dans le respect, l'autonomie et la dignité. »

« **Les Soins Palliatifs** sont des soins actifs dans une approche globale de la personne atteinte d'une maladie grave évolutive ou terminale. Leur objectif est de soulager les douleurs physiques ainsi que les autres symptômes et de prendre en compte la souffrance psychologique, sociale et spirituelle.

Les Soins Palliatifs et l'accompagnement sont interdisciplinaires. Ils s'adressent au malade en tant que personne, à sa famille et à ses proches, à domicile ou en institution. La formation et le soutien des soignants et des bénévoles font partie de cette démarche.

Les Soins Palliatifs et l'accompagnement considèrent le malade comme un être vivant et la mort comme un processus naturel.

Ceux qui les dispensent cherchent à éviter les investigations et les traitements déraisonnables. Ils se refusent à provoquer intentionnellement la mort. Ils s'efforcent de préserver la meilleure qualité de vie jusqu'au décès et proposent un soutien aux proches en deuil... »

Le cadre de travail de la sophrologie rejoint l'esprit des Soins Palliatifs. « **La priorité est donnée au confort du patient et le travail se fait sans analyse, ni jugement de la situation et des personnes.** Loin de l'urgence, de l'agitation, de l'activisme, loin des schémas de soins et de moules dans lesquels malades et personnels se coulent, la sophrologie propose prise de conscience et ancrage dans ce qui est fait, créativité et mobilisation des ressources, tant pour le malade que pour le personnel de soins »

Les acteurs de la sophrologie

La sophrologie s'adresse à toute personne ayant la faculté de comprendre des ordres complexes :

- Personnes atteintes dans leur corps par la maladie (*amputation, ablation d'organes, hémipariés, paraplégies, tétrapariés, cancer, intenses douleurs*)
- Personnes atteintes dans leur vie par la maladie (*perte à vivre dans leur vie sociale, familiale, intégrité corporelle, autonomie, qualité de vie et personnalité, jusqu'à perte de leurs liens affectifs, confrontation à leur fin de vie*)
- Personnes âgées (*solitude, vieillesse, perte d'autonomie, début de maladie d'Alzheimer, confrontation à leur fin de vie*)
- Adultes et adolescents
- Enfants (*techniques appropriées et ludiques*)

- Personnes proches des malades ou des personnes en fin de vie



Les effets de la sophrologie

La sophrologie est une alternative complémentaire aux antalgiques, aux antidépresseurs, aux traitements curatifs et palliatifs, aux soins de confort, à l'écoute, au travail de psychothérapie, d'ergothérapie, de psychomotricité.

Elle apprend au patient :

- À diminuer **la fatigue** et améliorer **le sommeil**
- À gérer **sa douleur** là où les médicaments (antalgiques, anti-inflammatoires) ne réussissent pas complètement à la vaincre. Elle permet une prise en charge par le patient qui, au lieu d'être dans l'attente d'un mieux-être, devient responsable de lui-même, puisqu'il peut pratiquer seul et régulièrement les techniques de sophrologie acquises, chaque fois qu'il en ressent la nécessité ou le besoin
- À faire face à **des soins** longs, douloureux, itératifs, inconfortables
- À réinvestir **son corps** devenu **lieu de dégradation, de souffrance** et non de plaisir, à retrouver des repères et sa confiance en soi, continuer de sentir son corps vivant
- À s'adapter à **sa nouvelle condition de vie**
- À gérer **sa peur, son anxiété, son stress, son angoisse**, en apprenant au patient à écouter le phénomène et prendre conscience de sa présence, l'accepter, le reconnaître, le déplacer, le vaincre, le diminuer ou même le faire disparaître



- À rencontrer **ses émotions**
- À exploiter **ses qualités** et **ses ressources intérieures**
- À freiner la perte **d'autonomie**
- À potentialiser **l'énergie restante**
- À valoriser **les sentiments de dignité et de respect**
- À rechercher, visualiser **le passé** de façon positive et le ramener, le capitaliser dans le présent
- À investir **le futur** en visualisant de façon positive un projet à la mesure de ce qui peut être vécu (retour de quelques heures à domicile, anniversaire ...)
- À lâcher prise, à accepter sa fin de vie

Toutes les techniques de sophrologie renforcent harmonie, confiance, espoir, et apportent calme et paix intérieures.

La séance de sophrologie peut avoir lieu à domicile ou à l'hôpital. Elle se pratique sur la demande de la personne malade ou en fin de vie, ou avec son accord ensuite, sur la demande d'un de ses proches ou de l'équipe soignante (médecin, infirmière, ...). Suivant son état de fatigue et sa préférence du moment, on invite la personne à choisir la chaise ou le lit. Le temps d'une séance varie de 20 mn à 1 h suivant l'état du malade et sa capacité à parler ou à faire certains exercices. Ce temps comprend : l'écoute, la sophronisation, les exercices, la dé-sophronisation, le dialogue post-sophronique (phénodescription). Le rythme des séances pourrait être de une à deux fois par semaine, voir tous les jours s'il y a demande. La régularité de la pratique sophrologique est importante pour le patient qui peut cependant interrompre le rythme et les séances à tout moment.

Il est bien d'avoir des contacts réguliers avec l'équipe soignante pour accueillir les données concernant le malade, l'évolution de sa maladie, et de pouvoir ainsi réajuster les séances de sophrologie en fonction de l'état de la personne puis de transmettre les données à l'équipe soignante. La coordination avec le psychologue semble naturelle pour travailler en complémentarité.





Nous hébergeons beaucoup plus de sérénité que nous ne le pensons souvent. Elle est là, enfouie en nous, à une profondeur variable. Mais elle reste accessible. Nos cellules en ont enregistré toutes les variations. Nos organes, fussent-ils mourants, ont déjà contemplé la sérénité les traverser et les habiter. La sophrologie va permettre de laisser se vivre cette sérénité dans la conscience.

Ainsi, lorsque nous sommes en train de manger une pomme et qu'il ne nous reste bientôt plus qu'une ou deux bouchées à faire avant de l'avoir terminée, nous ne la jetons pas pour autant. Nous en savourons les deux dernières bouchées, son goût sucré, le fondant de sa pulpe mélangée à notre salive. Puis, rassasié(e), content d'avoir pu manger notre pomme jusqu'au bout, nous passons à autre chose. Le trognon de la pomme s'offrira au monde, tandis que notre présence à la dégustation du fruit aura été à son maximum.

Il est important d'apporter une écoute qui ne provient plus de « son » propre cadre de référence à soi-même mais une écoute qui tient véritablement compte du bien-être de l'autre. Une écoute qui intègre la réalité et qui, sans être dans la résignation, manifeste une acceptation des limites et des besoins de l'autre dont les jours sont peut-être comptés. Une écoute qui peut devenir silencieuse.

Or pour en être capable, étant donné que nous écoutons avec et par notre corps, il est donc important de ne pas perdre le contact avec notre corporalité lorsque nous accompagnons un proche en fin de vie. Accepter que notre corps connaisse des limites, notamment en termes de résistance à la fatigue physique et nerveuse et que lorsqu'elles seront atteintes, le corps les exprimera infailliblement. C'est une expression normale et parfaitement saine.

Savoir prendre soin de soi pour prendre soin de l'autre. Savoir s'accompagner et s'écouter avec amour pour au mieux accompagner et écouter l'autre que l'on aime et qui est en fin de vie.



**« La vie est agréable, la mort est paisible,
c'est la transition qui est désagréable »
Isaac Asimov.**



La sophrologie

C'est « une science de la conscience humaine et des valeurs de l'être. Elle a été créée par le Professeur Alfonso CAYCEDO, né en Colombie en 1932. Il a fait ses études de médecine à Madrid, a été nommé Docteur en médecine et en chirurgie et s'est spécialisé en neurologie et en psychiatrie. »

L'étymologie de ce terme vient du grec ancien :

- SOS signifie Paix, Harmonie et Sérénité ;
- PHREN signifie Esprit, Conscience et cerveau ;
- LOGOS signifie Discours, Sciences, Etude.



Les buts de la sophrologie sont l'harmonisation du corps et de l'esprit ainsi que la recherche d'un équilibre. L'individu arrive, progressivement, à une meilleure connaissance de soi. La compréhension d'autrui et le développement des relations interhumaines lui sont facilités.

Elle permet à chacun de retrouver confiance en soi, de remporter des victoires sur soi-même en faisant disparaître ses peurs.

Elle se pratique en groupe ou individuellement. Toute une série d'exercices font découvrir graduellement des sensations corporelles. On utilise la respiration et la concentration pour obtenir une détente et, en quelque sorte, réconcilier le corps et l'esprit.

La prévention par la sophrologie consiste à maintenir l'équilibre et la santé, et à s'assumer soi-même.

Les exercices pratiqués consistent à faire prendre conscience du corps physique, lâcher prise avec les cogitations, modifier le mode de pensée, éprouver une sensation de bien-être et abaisser par conséquent le niveau d'anxiété de la personne. Il s'agira aussi pour la personne de s'approprier la méthode.

