

## Parole de sophrologue

Sylvie Lepage, infirmière sophrologue à l'hôpital Larrey de Toulouse, est présentée par ses collègues et sa hiérarchie comme une personne « ressource ». Elle intervient auprès des patients, de leurs familles et des soignants afin de les aider à traverser une situation difficile. Cette prise en charge globale de la personne tient compte des facteurs sociaux, économiques, affectivo-émotionnels, cognitifs et comportementaux avec un objectif d'écoute, de soutien et d'accompagnement. Les notions de présence, confiance, disponibilité et confidentialité sont indispensables.



**A**lain Giraud : Par l'intermédiaire de la sophrologie, vous travaillez sur les manifestations anxieuses, douloureuses et émotionnelles de la souffrance physique et morale afin de permettre à la personne de mettre en place des stratégies d'adaptation. Comment se déroule votre quotidien ?

**Sylvie Lepage** : Chaque journée est différente et d'une richesse infinie. Partagée entre des rendez-vous programmés et des appels téléphoniques, je jongle entre les patients et arpente les couloirs d'un pas cadencé allant d'un service à un autre et d'un étage à un autre.

Dès 9h, je traverse le hall d'entrée de l'hôpital, je rencontre une aide soignante qui m'interpelle, elle désire se renseigner sur l'atelier anti-stress du mardi. Informellement, la parole se libère : « un parent proche est décédé, les nuits sont peuplées de cauchemars ». Une grande fatigue est décrite avec beaucoup de tensions avec ses enfants et beaucoup d'impatience avec les malades. Le désir d'intégrer le groupe est objectivé par la volonté de se détendre et de trouver un meilleur sommeil et, ensuite, d'utiliser l'outil chez elle. Elle rejoindra le groupe dès le lendemain.

**AG** : Nous imaginons comme il est difficile de côtoyer la mort, la souffrance physique et psychologique. Il est difficile de ne pas faire le lien avec son propre vécu. La sophrologie est donc une aide, un soutien auprès des équipes soignantes ?

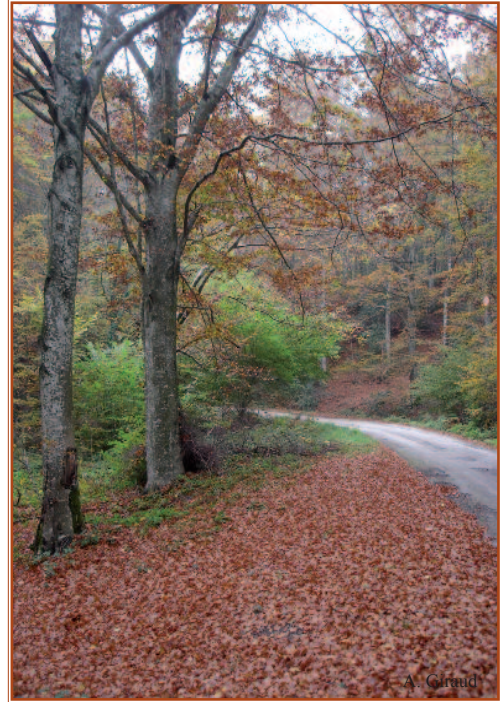
**SL** : L'encadrement a favorisé la

mise en place d'ateliers « sophrologie » basés sur le volontariat, bien sûr et dans un souci de confidentialité, sur deux horaires fixes par semaine.

Trois objectifs sont présents : la gestion du stress, la détente et la découverte et mobilisation des ressources personnelles physiques et mentales. La participation aux ateliers est autorisée sur le temps de travail dans la mesure où la charge de travail le permet. C'est une belle reconnaissance de la souffrance des soignants. Ce sont des espaces temps et lieux privilégiés qui réunissent en moyenne une dizaine de personnes. Après les exercices, la parole est libre dans un moment d'échange et de partage sans jugement de valeur. Je travaille également en collaboration avec la médecine du travail qui m'adresse des soignants. Avec quatre ans de recul, je perçois le bénéfice apporté par la sophrologie auprès des soignants qui viennent régulièrement. Leur objectif et le mien se résument dans cette phrase : « *Prendre soin de soi pour bien prendre soin des autres* ».

**AG** : Ce matin-là, vous avez deux rendez-vous : le premier est issu de la chirurgie thoracique et le deuxième de la pneumologie. Vous vous rendez donc auprès d'un monsieur hospitalisé depuis trois jours pour un pneumothorax. Quelle est votre action ?

**SL** : Nous le nommerons M. F. Il a un drain thoracique relié à une aspiration afin de recoller les deux feuillets de sa plèvre. Il est très douloureux et complètement crispé,



voulant respirer à minima pour ne pas solliciter ses muscles et provoquer la douleur. M. F est anxieux, ses doigts tapotent fébrilement le clavier du portable ne voulant pas perdre une minute : « déjà trois jours où je ne suis pas au bureau ! » me dit-il. Il ne supporte pas l'immobilité et la perte de contrôle de la situation. Je lui propose une méthode lui permettant de se réapproprier sa respiration en contrôlant les tensions. Il accepte plus par curiosité que par conviction. Nous travaillons avec le « sophro déplacement du négatif » sans effort de respiration profonde. La visualisation du relâchement musculaire lui est de plus en plus agréable. M. F se détend pendant l'exercice et s'autorise à une position plus confortable. Après les exercices, il me pose beaucoup de questions sur les autres indications de la sophrologie : « est-ce que cela m'aiderait à gérer » →

le stress du travail ? Et l'arrêt du tabac ? ». Il me propose spontanément d'utiliser seul les exercices pour contrôler les tensions. C'est une première victoire ! Je fais le point avec l'équipe. Je le reverrai pour deux autres séances dans la semaine. Il sortira rapidement avec un outil dans la poche qu'il veut gérer seul !

**AG :** Pour votre deuxième rendez-vous, vous êtes appelée en pneumologie auprès d'une jeune fille que vous connaissez bien. Faites-nous partager votre émotion !

**SL :** M<sup>lle</sup> A, 24 ans, est porteuse de la mucoviscidose et est en attente de greffe pulmonaire depuis 6 mois. Son état général s'altère. Ce matin, elle est très angoissée et a beaucoup de mal à respirer. Elle a très peur: « Pourra-t-elle être greffée? ». Elle a besoin de présence et de douceur. Elle trouve ce moment de réconfort et de calme au travers des exercices. Dans ce niveau de conscience modifiée, elle se recharge en contenu positif qui va combattre les parasites comme la peur, l'angoisse qui minent ses pensées, sa perception de l'environnement et sa conduite. La visualisation d'un lieu ressource lui permet de trouver un moment de mieux-être et de récupération physique et mentale. Nous travaillons ensemble depuis plus d'un an, la confiance est installée et je suis parfois le réceptacle des émotions.

Après les exercices, elle s'autorise à relâcher toutes les tensions, ce qui lui permet de verbaliser ses peurs et ses difficultés. Je travaille en lien avec la psychologue de ces jeunes patients ayant la mucoviscidose, l'hôpital Larrey abritant le CRCM adulte de la région (centre de ressources et compétences de la mucoviscidose : regroupement de compétences de nombreux corps de métier pour soigner au mieux les patients atteints de cette maladie).

**AG :** Vous vous rendez ensuite auprès d'une jeune dame de 30 ans. Vous la voyez pour la troisième fois dans un contexte de non-acceptation de sa maladie asthmatique, de non-observance du traitement et notamment par rapport à une respiration incoordonnée qu'elle croyait être immuable. Que faites-vous ?

**SL :** Ma première rencontre avec cette dame m'a permis d'apprécier la composante angoissante de cette pathologie respiratoire chez cette personne : « la peur d'étouffer, la peur du regard des autres, la croyance d'être handicapée se sentant diminuée et dévalorisée ». Elle est suivie par un psychiatre à l'extérieur pour dépression. Le pneumologue m'a adressé cette jeune dame pour l'ai-

fond. Nous avons axé nos efforts sur la visualisation des muscles respiratoires, leur relâchement qui libère encore plus la respiration et sur le lieu de cette respiration (thoracique, diaphragmatique et abdominale avec le contact de sa main posée là...) pour percevoir et ressentir encore plus. Les déplacements du négatif l'ont également beaucoup aidée à se libérer dans tous les sens du terme. Nous avons également travaillé sur la confiance apportée par la prise de conscience du contrôle et de la possibilité de gérer cette respiration et donc son asthme. Elle découvre ses capacités à faire face. Aujourd'hui, elle revient après trois semaines passées dans un centre de rééducation. Nous faisons le point, je la trouve plus sereine, avec des



DR

A. Giraud

der à percevoir sa respiration de manière différente. La sophrologie trouve toute sa place par rapport à cet objectif : se réconcilier avec son souffle et libérer les blocages respiratoires. J'ai donc rencontré cette jeune personne dans ce contexte-là durant deux séances, nous avons travaillé à redécouvrir le schéma corporel et bien sûr la respiration. Nous avons insisté sur le contrôle de la respiration en modulant ses perceptions, voir son rythme plus calme, plus lent puis plus rapide et plus pro-

projets qui se profilent discrètement. Elle a pris un peu d'assurance. Nous travaillons avec cet objectif « **ne plus subir, être acteur de sa santé et se réadapter à un nouvel état de bien-être** ». Cette phrase a du sens pour elle qui veut amorcer un changement. Rendez-vous est pris pour la semaine prochaine, je la revois régulièrement. Suite dans notre prochain magazine...

■ PROPOS RECUEILLIS PAR **A. GIRAUD**