

# SOINS DE SUPPORT

## *Fiche-repère*

# Sophrologie



## Quoi ?

La sophrologie est une méthode centrée sur la personne, permettant de retrouver l'harmonie entre le corps et l'esprit.

Il s'agit de techniques de relaxation dynamique accessibles et adaptables pour tous, visant à orienter vers des sensations agréables.

## Pour quoi ?

### Objectifs

- ✓ Répondre à chaque attente individuelle en proposant des outils personnalisés.
- ✓ Permettre une approche globale de la personne, non centrée sur un symptôme, qui autorise un recul vis-à-vis de la situation actuelle.
- ✓ Permettre un accompagnement adapté, selon les objectifs de la personne, sans jugement, pour l'accompagner vers l'autonomie de la gestion du stress, de la douleur, des émotions, dans le respect de son individualité.

### Critères d'indication

La sophrologie est indiquée dans les situations suivantes : douleur, troubles du sommeil, stress, anxiété, état psychique et émotionnel dégradé, dyspnée, mauvaise observance aux traitements.

## Par qui ?

- ✓ Avoir suivi une formation en sophrologie
- ✓ Professionnel médical ou paramédical en priorité

## Pour qui ?

- ✓ Pour tous, de l'enfant à la personne âgée
- ✓ Patient, aidant, famille, entourage, professionnel, ... etc.
- ✓ Personne mobile, alitée, handicapée, ... etc.

## Où ?

A domicile, au cabinet du professionnel ou dans un lieu choisi par le patient.

## Quand ?

- ✓ Fréquence : à adapter à la personne et à son besoin ; séances rapprochées ou distancées
- ✓ Durée d'une séance : environ 1 heure
- ✓ Selon les départements, 3 séances ou plus sont prises en charge par le réseau (patient et ou proche) avec un éventuel renouvellement possible sur justification du professionnel.  
Possibilité de continuer ensuite en autofinancement.

## Comment ?

- ✓ En présentiel
- ✓ Séances individuelles ou en groupe
- ✓ Outils sur mesure : supports audios, écrits, utilisables entre les séances pour une pratique autonome.

## Contre-indications et points de vigilance

- ✓ Il est possible de rencontrer des difficultés à pratiquer les soins sur des patients très douloureux ou sujets à des troubles cognitifs importants.
- ✓ Être vigilant sur le fait que le patient a bien compris et accepté sa prise en charge pour des soins de sophrologie.

## Bibliographie

- ✓ *La sophrologie*, Richard ESPOSITO
- ✓ *Comprendre et accompagner le très grand âge*, Pierre GOBIET
- ✓ *Accompagnement des personnes âgées avec l'Approche Centrée sur la Personne*, Marlis PORTNER.