

Par Nathalie Charbonnier

2024



Véronique Carrette,  
sophrologue praticien  
spécialiste

# Sophrologie et SEP

*La sophrologie élaborée dans les années 1960 par le Pr A. Caycedo, neuropsychiatre, regroupe un ensemble de techniques de relaxation. Elle est fondée sur trois grands axes de travail : des exercices de respiration associés à des mouvements, des exercices de contraction relâchement associés à la respiration et des exercices de visualisation mentale et de relaxation.*

La visualisation mentale consiste à amener une personne à se projeter d'une situation de stress dans un état calme et serein ; ainsi, confronté ultérieurement à nouveau à ce stress, le souvenir positif de ces séances l'aidera à se maintenir dans cet état de calme. C'est la technique utilisée, par exemple, pour que les personnes ayant une SEP soient plus à l'aise lors d'une ponction lombaire ou d'une IRM. La sophrologie est une technique qui conduit à l'autonomie et s'intéresse à la globalité de l'individu. Le travail sur la mémoire, la concentration, le schéma corporel fait partie intégrante des séances.

## Que peut-on attendre de la sophrologie dans la SEP ?

J'interviens auprès de groupes de personnes ayant une SEP lors de programmes d'éducation thérapeutique. Je leur explique alors ce qu'est la sophrologie et leur fais une séance d'initiation.

Ensuite, en individuel, les demandes sont aussi variées que les patients. Je vois des patients à tous les stades de la maladie. Voici quelques exemples :

- Un patient qui présentait des paresthésies\* d'un membre supérieur : je l'ai emmené mentalement à la montagne et lui ai demandé d'imaginer mettre sa main dans la neige, sentir sa main se refroidir et la circulation diminuer. Je lui ai proposé ensuite de substituer à cette anesthésie une sensation agréable de son choix.
- Pour des patients qui ont des problèmes de mobilité, je leur demande d'imaginer qu'ils font des mouvements virtuels. Cet exercice déclenche des micro contractions musculaires et les aide à reprendre conscience de leur membre.
- Autre exemple, l'aide à l'auto injection. Je leur donne des techniques de respiration. Généralement, lors d'une injection, on retient inconsciemment sa respiration. Je demande au patient à ce moment là de prendre conscience de sa respiration et au moment de l'injection, de souffler. L'expiration amène la détente et l'injection est moins douloureuse.

\* Paresthésie ou fourmillement est un trouble de la sensibilité désagréable et non douloureux donnant l'impression de palper du coton.

## Comment se déroule une séance de sophrologie ?

Lors de la première séance, nous fixons un objectif avec le patient, par exemple, gérer ses paresthésies, moins appréhender les auto injections... Et après un certain nombre de séances, nous réalisons un bilan pour vérifier que l'objectif est bien atteint.

Une séance dure en moyenne une heure, même si la première fois elle peut être un peu plus longue...

Une séance se déroule classiquement en trois parties : au début de la séance, je demande au patient comment s'est passée sa semaine et comment il se sent. Ensuite, on travaille à peu près 40 minutes en sophrologie avec les techniques dont je viens de vous parler. A la fin de la séance, pendant environ 10 minutes, le patient exprime son vécu de la séance, ce qu'il a ressenti. Cette étape est essentielle car elle permet au patient de formuler, de conscientiser ce qui vient de se passer.

Parce que les séances de sophrologie sont assez longues (une heure en moyenne) et qu'il est indispensable de répéter les exercices, je fais un cd pour que le patient puisse refaire chez lui, et en particulier à des moments où il est gêné, les exercices de respiration et les visualisations que nous avons pratiqués ensemble. La notion d'entraînement en sophrologie est un point important, plus on pratique, plus on conscientise les choses et plus on avance.

Attention, le sophrologue ne remplace pas le neurologue mais comme le kinésithérapeute, l'infirmière, il accompagne le patient sur un domaine particulier.

## Informations pratiques

Pour obtenir les coordonnées d'un sophrologue et obtenir des informations plus complètes sur la sophrologie, vous pouvez consulter les annuaires sur les sites Internet suivants :

- [www.syndicat-sophrologues.fr](http://www.syndicat-sophrologues.fr) (Syndicat des sophrologues)
- [www.sophrologie-formation.fr](http://www.sophrologie-formation.fr) (Institut de Formation à la Sophrologie)
- [www.observatoire-sophrologie.fr](http://www.observatoire-sophrologie.fr) (Observatoire national de la sophrologie)

Le coût moyen d'une séance de sophrologie est de 50 euros et il faut entre 5 et 10 séances pour que les patients commencent à bien appréhender les outils qu'on leur propose.

Il est possible aussi de faire des séances de sophrologie en groupe pour un coût de 10 à 15 €. Se renseigner car certaines mutuelles remboursent la sophrologie.