

Dossier de presse

Avril 2012



La sophrologie, complément naturel de la médecine traditionnelle

Sommeil, stress au travail, fibromyalgie, acouphènes chroniques, sevrage tabagique, scléroses en plaques, accompagnement à la maternité, oncologie... Médecins et sophrologues ont témoigné de leur complémentarité dans ces domaines devant des représentants de mutuelles et complémentaires santé le 9 février 2012, à l'initiative du **Syndicat des Sophrologues Professionnels et de sa commission Mutuelles.**

Syndicat des Sophrologues Professionnels
24 rue Louis Blanc 75010 Paris
www.syndicat-sophrologues.fr

Contact presse : Anne Loloum Frangeul 06 21 09 21 84

Un constat

La situation socio-économique actuelle est source de stress et de souffrance : pression, exigence d'adaptation toujours plus grande, risque de perte d'emploi, situations personnelles précaires, pouvant impacter la santé.

Des états anxieux, angoissés, stressés, entraînent des pathologies diverses : dépressions, acouphènes, somatisation...

Des conséquences en chaîne

Des dépenses de santé en progression, le doublement de la taxe sur les contrats complémentaires santé, une plus grande difficulté d'accès aux soins des plus démunis...

Une réponse

De plus en plus de **médecins** travaillent en collaboration avec des **sophrologues** sur des problématiques particulières, permettant à la sophrologie de trouver toute sa place **notamment au niveau de la prévention**.

Créée il y a un demi siècle par Alfonso Caceydo, neuropsychiatre espagnol, la sophrologie a peu à peu élargi son terrain d'action, passant du champ purement médical à de nouvelles applications dans les domaines pédagogiques, sociaux, sportifs...

Des illustrations d'actions conjointes de médecins et de sophrologues.

Le 9 février dernier, médecins et sophrologues du Syndicat des Sophrologues Professionnels ont présenté conjointement leurs actions devant un parterre de représentants de mutuelles et complémentaires santé.

En positionnant la sophrologie comme outil de prévention facteur de réduction des dépenses de santé, le **Syndicat des Sophrologues Professionnels** invite les représentants des mutuelles et complémentaires santé à mieux connaître cette discipline et les professionnels qui l'exercent, lors de rencontres d'informations et d'échanges.

De leur côté, ces organismes sont de plus en plus attentifs aux actions de prévention et un certain nombre d'entre eux incitent leurs adhérents à s'engager dans des démarches de prévention liées aux médecines douces : ostéopathie, étioopathie, diététique, psychologie, sophrologie... grâce à une participation financière aux frais de séances.

Repères chiffrés

- Terrain **hypersensible ou spasmophile** : **20 à 30 %** soit 15 millions de personnes concernées en France
- **Fibromyalgie** : **2 à 4 %** soit 1 million de personnes
- **Syndrome de fatigue chronique** : **350 000** personnes
- **Hypersensibilité chimique multiple** : **2 %** soit 1 million de personnes

Le Syndicat des Sophrologues Professionnels

Plus de **1000 adhésions** depuis 2003, 675 adhérents à mars 2012.

Tous diplômés.

Signataires du **code de déontologie** de la profession,

Possédant une **attestation d'adhésion annuelle** affichée dans le cabinet,

Respectant l'**éthique du corps de métier**,

Regroupés dans un **annuaire national papier et sur le site** : www.syndicat-sophrologues.fr

Des sophrologues adhérents dans **toute la France et un début de représentation en Belgique.**

Les missions principales du SSP

- **développer et promouvoir** l'exercice professionnel des sophrologues praticiens,
- **étudier et protéger** les droits de ses adhérents,
- **être garant de l'exercice légal** de la profession et de veiller au respect de la déontologie,
- **lutter** contre toute action pouvant nuire ou porter atteinte à la profession,
- **apporter une aide mutuelle** aux professionnels et resserrer les liens de solidarité entre eux.

Le président en exercice est **Alain Giraud**.

Le sommeil

Dormir est tout sauf une perte de temps !

Un tiers de notre vie est consacré au sommeil qui permet une récupération physique, psychique nerveuse et intellectuelle. : c'est un élément clé de la bonne santé.

Or à l'échelon mondial, **1 personne sur 4 dort mal**. Les Français quant à eux, battent les **records pour la consommation de somnifères**. Le sommeil est donc devenu une **priorité de santé publique**.

Les pathologies comme les apnées, le syndrome des jambes sans repos... les hypersomnies et autres, sont du ressort des spécialistes, auxquelles s'ajoute l'insomnie : les conséquences de ce mauvais sommeil peuvent être lourdes.

Aujourd'hui, la prise en charge des troubles du sommeil fait appel à deux approches : l'une médicamenteuse et l'autre non médicamenteuse, ces deux méthodes sont complémentaires.

4 grandes approches non médicamenteuses sont définies : la thérapie cognitive et comportementale, la lumière de haute intensité, l'acupuncture et **la sophrologie**.

La sophrologie permet de maintenir, améliorer, retrouver, réinstaller ce moment réparateur qu'est le sommeil, si fondamental pour notre équilibre au quotidien.

Les acouphènes chroniques

Le symptôme se caractérise par l'audition intermittente ou permanente de sons divers dans une ou deux oreilles et/ou dans la tête, sans que ces sons soient présents dans l'environnement du sujet. La personne est la seule à les entendre. En France, **15 % de la population est atteinte d'acouphènes** dont 5 % les ressentent comme invalidants.

La sophrologie s'inscrit de façon pertinente dans le suivi du patient au sein d'une équipe pluridisciplinaire composée d'un médecin ORL, d'un audioprothésiste et d'un sophrologue. Elle va intervenir à deux niveaux :

- Sur le système nerveux : relâchement musculaire, détente
- Sur le système limbique : gestion des émotions

Au cours de leur présentation, les sophrologues **Patricia Grévin** et **Stéphanie Renaudin** ont détaillé 5 clés du protocole : savoir mieux respirer, prendre le temps de se détendre, harmoniser ses 5 sens, avoir un sommeil de qualité, mieux gérer ses émotions.

La sophrologie contribue à mettre en place le processus d'habituation* et permet ainsi à la personne acouphénique de retrouver une meilleure qualité de vie.

Caroline Rome, sophrologue, adhérente du Syndicat des Sophrologues Professionnels.

Caroline Rome, intervient depuis plus de 10 ans auprès d'insomniaques fréquentant le centre du sommeil de l'**Hôtel Dieu de Paris**, dirigé par le **professeur Damien Léger**.

«Au fur et à mesure des séances, les participants, de tous âges, de tous horizons, sous traitement ou non, sont passés de passifs à actifs, de victime à «je peux faire autrement». Ils ont pris conscience de leur potentiel, de l'importance de s'observer, d'être à l'écoute des signaux que le cerveau envoie, et ont repris confiance.

Et même si pour certains les 5 séances du protocole ne suffisent pas, il y a pratiquement toujours un meilleur vécu du quotidien »

En savoir plus

La revue de **France Acouphènes** a publié dans son numéro de septembre 2010 un dossier intitulé *"Etudes : Acouphènes et Sophrologie – 1er Bilan"*. Quatre sophrologues ont participé à une commission de recherches sur les acouphènes mise en place en 2009 par l'Observatoire National Sophrologie. Celle-ci avait pour but d'évaluer l'impact de la sophrologie sur les patients atteints de ces troubles auditifs.

Patricia Grévin, adhérente du Syndicat des Sophrologues Professionnels travaille en équipe pluridisciplinaire depuis 2005 au sein de l'AERA (Association Etudes et de Recherche en Acouphénologie) présidée par le **Docteur Martine Ohresser**.

Sclérose en plaques

Les conséquences chez les personnes malades sont multiples : diminution des capacités physiques, corps diminué dans ses capacités sensitives et motrices, incertitude du lendemain, angoisses.

L'accompagnement en **sophrologie** permet de :

- limiter l'angoisse et l'anxiété liées à la maladie,
- aider son corps à « intégrer » les traitements parfois lourds et les douleurs qui peuvent les accompagner,
- être acteur de sa guérison, donnant ainsi un sens à l'épreuve de la souffrance,
- apprendre à vivre **avec** et non contre,
- vivre l'instant présent pour éviter l'agitation mentale (idées noires) ...

L'apaisement émotionnel et la détente corporelle stimulent les propriétés réparatrices du système nerveux parasympathique, plusieurs études scientifiques confirment ce fait.

Le témoignage d'Isabelle Banet Sophrologue, membre du conseil du Syndicat des Sophrologues Professionnels

«La prévention coûte moins cher que la maladie, c'est particulièrement vrai pour la sclérose en plaques. Stabilité émotionnelle, bonne hygiène de vie, et traitement adapté sont sources d'évolution favorable pour les malades.

Pour en savoir plus, interview d'Isabelle Banet sur http://radiomedecinedouce.com/fr/broadcast/3641_Les_maladies_degeneratives dans l'émission « Parlons sophrologie » de Patricia Penot, sophrologue, membre du bureau du Syndicat des Sophrologues Professionnels.

Pneumologie et sevrage tabagique

La BPCO (Broncho pneumopathie chronique obstructive), l'asthme, l'insuffisance respiratoire sont des maladies angoissantes et invalidantes, pénalisant la qualité de vie, de prise en charge difficile.

L'aide psychologique est mal acceptée par les patients qui ne reconnaissent que le caractère physique de la pathologie. Le facteur prédominant à l'origine de cette pathologie étant le tabac, la culpabilité des patients, si elle n'est pas gérée, entraîne un retard de prise en charge et une évolution de la maladie.

Frédérique Foray, sophrologue, « *La sophrologie permet l'autonomisation de la personne dans son quotidien tant au niveau de la maladie, que dans tous les domaines de sa vie, une prise en charge du patient de manière globale et spécifique, au niveau préventif, en réhabilitation, et au niveau de la chronicité.*

D'où l'importance d'une prise en charge accessible à tout le monde »

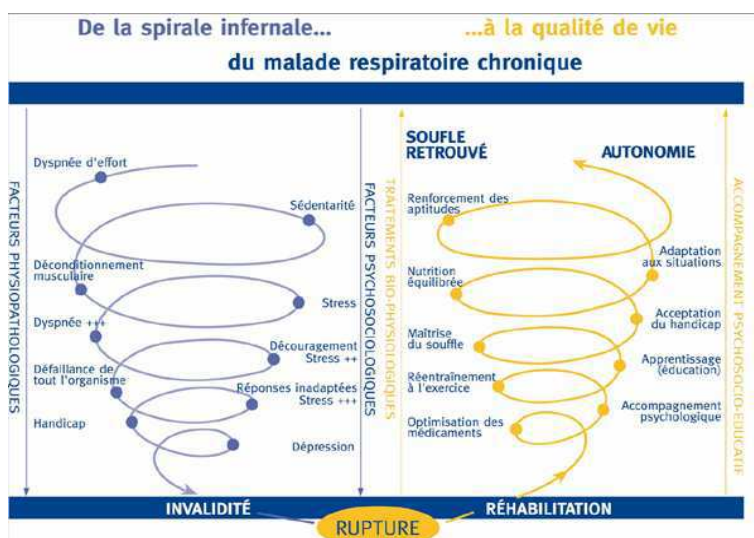
Le sevrage tabagique

Le tabac tue environ **66 000 personnes** chaque année. Il est estimé pour sa part à **10 milliards d'euros**. (Source tabac info service)

Pour le **Docteur Mauricette Soulet**, pneumologue et tabacologue, « *L'arrêt du tabac est le meilleur traitement de la BPCO, d'où l'importance d'une prise en charge précoce avant l'installation dans le handicap respiratoire (traitements, arrêts de travail, hospitalisations ...)* Le sevrage tabagique devient de plus en plus obligatoire avant une chirurgie lourde, respiratoire ou autre, car il est prouvé qu'il limite les complications liées à l'anesthésie et au risque infectieux.

Il fait de plus en plus partie des prises en charge préopératoires dans la chirurgie réglée (environ 4 mois de sevrage avant).

Même pour une petite intervention, le risque anesthésique peut entraîner l'impossibilité d'une prise en charge ambulatoire. »



Cancérologie

Le but de la **sophrologie** en cancérologie n'est évidemment pas de remplacer le traitement médical, mais de l'aider dans ses différentes facettes, de le renforcer et d'accompagner le patient dans sa nouvelle modalité existentielle.

C'est accompagner les différentes étapes : lors de l'annonce du diagnostic, dans l'intégration du nouveau schéma corporel, le cathéter, la tumeur, la chirurgie, la perte de cheveux et ainsi libérer les tensions, les douleurs, les peurs...

C'est apprendre à se détendre très vite en cas « d'urgence » et accueillir une situation agréable pour s'évader.

Pour le **docteur Marie Andrée Théron Auquier, cancérologue et sophrologue**, c'est aussi élaborer une stratégie d'attaque : accompagner l'effet des médicaments, la chimiothérapie, suivre l'arrivée des molécules du cathéter vers le cœur puis les guider vers l'organe cible en dilatant les vaisseaux à leur niveau, éviter la pénétration dans les organes sains en contrastant les vaisseaux à leur niveau.

C'est retrouver la force vitale d'avant la maladie.

Accompagnement à la maternité et à la parentalité

Pour le **Docteur Patrick-André Chéné**, directeur d'école et sophrologue, l'obstétrique a fait des progrès considérables pour que l'accouchement, ce moment si délicat, soit sûr et s'accomplisse au mieux pour la mère et l'enfant. Mais cette intervention de la médecine a son revers : bien souvent, la femme est dépossédée de sa responsabilité. La mère est maintenue dans l'ignorance de son propre fonctionnement. Pourtant, la préparation à l'accouchement est sans doute le dernier espace d'expression de la femme pour se libérer de ses questions, de son angoisse dans une période cruciale de sa vie.

La **sophrologie** intervient dans l'accompagnement à la maternité et à la parentalité.

Elle permet à la future mère de vivre une grossesse lucide et volontaire afin d'être présente à chaque étape de son évolution la guidant tout au long de cette bouleversante aventure pour qu'elle soit la sienne.

Intervention de Marianne Nys, sophrologue, responsable de la commission Recherches et Publications du Syndicat des Sophrologues Professionnels.

« Selon une enquête de la Sofres réalisée en 2000, l'assistance médicale à la procréation arrive en tête des grandes évolutions sociales. Toutefois si les traitements ont progressé à un rythme stupéfiant, l'infertilité constitue l'une des crises les plus profondes du couple, qui nécessite parfois un soutien psychologique.

Il est incontestable que toutes les préparations qu'elles soient médicales ou psychologiques sont fondamentales et incontournables. Pour autant, il manque une dimension à cette préparation et non des moindres : la dimension corporelle.

La sophrologie propose d'activer toute la structure positive du corps, de le renforcer et de le transformer en allié»

Fibromyalgie et thermalisme

Le **docteur Jean Paul Curtay**, définit cette maladie comme un syndrome d'épuisement énergétique cellulaire touchant tous les systèmes, en particulier : musculaire (réduction d'au moins 50% des capacités d'effort), immunitaire (immunodépression accompagnée ou non d'infections chroniques), cérébral (dépression, anxiété et diminution des capacités d'adaptation). Le malade en « *tension pulsionnelle élevée* » *ne respecte pas ses besoins en particulier de détente, de repos, de récupération, il est toujours sous tension y compris musculaire, ce qui entraîne une augmentation du stress oxydatif, des phénomènes inflammatoires, des stress mécaniques et inflammatoires des tendons, des algies musculaires et tendineuses à la racine des membres en particulier, ce qui a pour conséquence un excès de calcium intramusculaire et la chute progressive du magnésium intracellulaire* »

Pour **Véronique Blanc Mathieu, sophrologue**, les principaux apports de la **sophrologie**, en complément d'un traitement médical adapté permettent d'apprendre à contacter ses sensations, débloquer la respiration, gérer son stress, apaiser ses douleurs, installer un rythme de vie différent.

Stress au travail

Pour le **Docteur Luc Audouin, médecin et sophrologue**, membre du Syndicat des Sophrologues Professionnels « *Dans l'univers du travail, à côté du psychologue, le sophrologue a un langage complémentaire à apporter sur un domaine différent qui est le rapport au corps : en matière d'ergonomie, de gestuelle, de fatigue physique qui a des incidences sur la sécurité... Le sophrologue avec les autres intervenants peut donc aider les gens à mieux vivre leur journée de travail* »

Interview du Docteur Luc Audouin consultable sur <http://www.sophrologie-recherche.com/index.php/sophro-interview-science/32-sophrologie-et-entreprise-interview-de-luc-audouin-medecin-et-sophrologue>

Cures d'Allevard en Isère Témoignage de Josiane Mazille, curiste.

« A l'issue de deux cures à Allevard, mon état s'est amélioré et je ressens un meilleur état de santé qui se caractérise par une diminution des douleurs, une meilleure gestion du stress, un meilleur sommeil, moins de fatigue, une augmentation de la confiance en moi, une diminution des médicaments anti-douleur, anti-dépresseur et somnifères, une diminution des consultations médicales et moins d'arrêts de travail »

Témoignage de Pascale Lecêtre, infirmière du travail et sophrologue.

« En collaboration avec le médecin du travail, mes collègues, l'assistante sociale, le CHSCT, les délégués du personnel, les médecins traitants et spécialistes, je mène un travail de prévention et d'accompagnement par la sophrologie. Les sujets sont multiples : prise en charge des troubles du sommeil (jet lag), des différentes phobies (avion, prise de parole..) reprise partielle du travail après un arrêt maladie, angoisses pour une optimisation de la gestion de conflits, management opérationnel, challenges.... »

Un diplôme universitaire de pathologies neuro fonctionnelles, tétanie lente, spasmophilie, hypersensibilité intégrant la sophrologie.

Le docteur **Philippe Tournesac** est à l'origine du D.U. de pathologies neuro fonctionnelles de l'Université de Bourgogne. Cette formation ouverte aux médecins, pharmaciens, thérapeutes et paramédicaux permet :

- d'augmenter et d'harmoniser les connaissances de tous les thérapeutes concernés par les personnes hypersensibles ou spasmophiles,
- de souligner l'importance de la multidisciplinarité dans l'approche thérapeutique de l'hypersensibilité en général et de la prise en charge du terrain spasmophile en particulier,
- de faciliter les choix thérapeutiques,
- d'améliorer les capacités d'écoute des thérapeutes.

La sophrologie est une démarche intégrative dès le départ, une pédagogie et un soin centrée sur le stress et l'adaptation, qui présente des preuves de résultat. C'est la raison pour laquelle elle a trouvé sa place au sein de cette formation.

La sophrologie en quelques mots

Une « méthode » et une philosophie mise au point il y a plus de 50 ans par un neuropsychiatre espagnol, Alfonso CAYCEDO.

Elle repose sur l'anatomie, la neurophysiologie et la neuropsychologie.

3 outils : respiration, exercices dynamiques, image mentale et pensée positive.

Ses applications sont médicales, pédagogiques, sociales, sportives...

Son utilisation s'articule dans la vie quotidienne.

Elle apprend à « fonctionner autrement »

Elle propose un travail sur les capacités de la personne.

Elle aide à intégrer notre dimension corporelle et enrichit la conscience de soi.

Elle aide à recontacter ses sensations sans interprétation.

La commission Mutuelles du Syndicat des Sophrologues Professionnels.

En positionnant **la sophrologie** comme outil de prévention, facteur de réduction des dépenses de santé, et complément à la médecine traditionnelle, le Syndicat des Sophrologues Professionnels invite les représentants de Mutuelles et Complémentaires santé à mieux connaître cette discipline et les praticiens qui l'exercent, lors de rencontres d'informations et d'échanges.

La Commission Mutuelles, pilotée par **Marianne Nys**, sophrologue et vice-présidente du Syndicat a ainsi entamé depuis plusieurs mois un « Tour de France » pour aller à la rencontre des Structures Mutualistes et d'Assurances en diverses régions Paris, Rhône Alpes, PACA et Languedoc Roussillon.

En 2012 des rencontres sont prévues en Lorraine, Bretagne, dans le Nord et en Aquitaine.

La médecine intégrative

*«Que les thérapeutes séparent l'esprit du corps est une grande erreur de notre époque lors du traitement des êtres humains»
Platon.*

La médecine intégrative réaffirme l'importance de la relation médecin malade. Elle s'intéresse à la personne dans sa globalité. Tout en restant en contact avec les preuves, elle utilise toutes les approches thérapeutiques, les thérapeutes et les spécialités les plus appropriés pour accéder aux meilleurs soins pour une santé optimale. Elle combine l'art médical avec des thérapies complémentaires ayant fait leurs preuves comme comme l'acupuncture, la phytothérapie, la sophrologie...

<http://www.santeintegrative.com/>