



FORUM EUROPÉEN, CŒUR, EXERCICE & PRÉVENTION



La Sophrologie en réadaptation cardiaque

Isabelle MATHALY

Sophrologue à la clinique Zander
à Aix les Bains

www.forumeuropeen.com

Introduction

Depuis 3 ans, je travaille en collaboration avec une équipe de professionnels de santé en réadaptation cardiaque de la clinique Zander à Aix les bains.

L'équipe est composée de

- ✓ 2 cardiologues
- ✓ des kinésithérapeutes
- ✓ une équipe d'APA
- ✓ une infirmière
- ✓ une psychologue .


Cette expérience enrichissante et significative me permet d'accompagner des patients dans un moment clé de leur parcours de santé.

Nous allons voir comment la sophrologie est un apport à la réadaptation cardiaque

Sommaire

- La sophrologie**
- Bienfaits de la sophrologie pour la santé cardiaque**
- Application pratique**
- Résultats et conclusion**

La sophrologie

 **Définition** : La sophrologie est une méthode psychocorporelle mise en place par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo dans les années 60.

- Il amène une approche psychique et corporelle de la conscience pour établir le fondement de la sophrologie : sôs (harmonieux)-phren (esprit)-logos (sciences): **«la science de l'harmonisation de la conscience»**.
- Cette méthode associe respirations, détente et suggestions mentales pour un bien-être physique et mental.

 **Objectif** : Harmoniser le corps et l'esprit pour réduire le stress et améliorer la santé globale.

La sophrologie

- La sophrologie fait prendre conscience du **lien entre les sensations corporelles, les émotions et les ressentis psychiques**.
- La relaxation de type sophronique est considérée comme un acte volontaire avec une décision au départ, une exécution consciente ayant pour finalité un résultat tangible vécu par la perception des sensations présentes.
- Cela va permettre d'atteindre des états de détente tant physique que mental. Cet état de détente va contribuer à accéder à des niveaux de conscience différents (les états modifiés de conscience).
- **La sophrologie est donc une méthode psychocorporelle** qui appréhende l'être humain à la fois dans sa dimension psychologique et corporelle dans un but thérapeutique
- **La fédération française de cardiologie préconise la sophrologie** en tant qu'aide à la gestion du stress .

Bienfaits de la sophrologie pour la santé cardiaque

 **Impacts** :(Fondation Recherche Cardio Vasculaire)

➤ **Impact sur l'hypertension artérielle**

Les directives de 2018 pour la gestion de l'hypertension artérielle, publiées par la Société Européenne d'Hypertension et la Société Européenne de Cardiologie, **recommandent des approches non pharmacologiques, y compris des techniques de relaxation, pour abaisser la pression artérielle.**

➤ **Amélioration de la cohérence cardiaque**

L'Institut HeartMath a mené des recherches approfondies sur la variabilité de la fréquence cardiaque (VFC), démontrant que **des techniques de respiration et de relaxation, similaires à celles utilisées en sophrologie**, améliorent la VFC. Une VFC élevée est un indicateur de bonne santé cardiovasculaire et de résilience face au stress.

Bienfaits de la sophrologie pour la santé cardiaque

➤ Réduction du stress oxydatif

Les techniques de relaxation, telles que la sophrologie, peuvent aider à réduire le stress et, par conséquent, le stress oxydatif.

➤ Gestion des arythmies et des douleurs cardiaques

Dans une étude française publiée par le Centre de Recherche Cardiologique Européen (2021), **75 % des patients souffrant de fibrillation auriculaire ont rapporté une diminution des épisodes d'arythmie et une meilleure tolérance à leurs symptômes grâce à la sophrologie.**

➤ Les techniques de visualisation positive ont aidé à **diminuer l'impact psychologique de la maladie**, limitant ainsi l'effet « cercle vicieux » entre stress et troubles cardiaques.

Bienfaits de la sophrologie pour la santé cardiaque


Les bienfaits concrets pour les patients

- **Diminution de l'anxiété liée à la maladie** : Les maladies cardiovasculaires, comme l'infarctus ou l'angine de poitrine, sont souvent accompagnées d'une peur de récurrence. La sophrologie aide les patients à gérer ces angoisses.
- **Amélioration de l'observance thérapeutique** : Les séances renforcent la capacité des patients à intégrer leur traitement dans leur quotidien, en diminuant leur résistance psychologique.
- **Meilleur contrôle de la douleur** : Les techniques de relaxation profonde permettent de réduire la perception de la douleur, notamment lors des crises de spasme coronarien.

La réadaptation cardiaque est un processus qui implique non seulement la prise en charge physique et une éducation thérapeutique pour comprendre la maladie et les traitements mais aussi **la gestion du stress, des émotions et de l'anxiété**, qui sont souvent liées aux maladies cardiaques.

- La sophrologie va accompagner les patients à récupérer et à améliorer leur bien-être mental et physique en **réduisant les états de stress et en favorisant une meilleure gestion des émotions**.
- Elle contribue à **retrouver de la confiance en leur propre corps** qui a “défailli”. Ces personnes ont souvent un sentiment de trahison de la part de leur propre corps et ont du mal à reprendre une vie normale.

Application pratique

 **Objectif :** retrouver confiance en leurs propres fonctions vitales et s'appuyant sur de **nouveaux réflexes aux effets bénéfiques ressentis**, qu'ils installent progressivement et durablement au fil des séances.



Prise en charge :

- Test de HAMILTON mis en place pour le patient afin de lui faire prendre conscience de son niveau de stress et d'anxiété. Parfois le patient ne va pas réaliser. C'est après un dialogue avec le patient que le soignant va identifier s'il doit être pris en charge ou pas en sophrologie. Le test servira lors des réunions à communiquer sur son évolution.

Application pratique : 3 étapes

- ❖ Le processus ici est d'amener l'individu à écouter son corps, ses ressentis, ses émotions, et à devenir acteur de sa vie.

Découverte :
*de son état,
premiers
ressentis*

Conquête :
*Meilleure perception
des sensations et du
potentiel personnel.*

Transformation :
*Ancrage des
sensations
positives et bien-
être durable.*

Techniques employées

- **La respiration contrôlée** en complément avec la cohérence cardiaque pour améliorer l'oxygénation et réduire le stress
- **Les techniques de relaxation dynamique**, le sophro déplacement du négatif pour évacuer les tensions
- **Les sophronisations de base vivantielles** pour se détendre, et prendre conscience de sa capacité à ressentir des sensations corporelles.
- **Les visualisations positives** pour renforcer la motivation et la confiance.
- **La sophro substitution sensorielle** pour les douleurs
- Parfois **le training Autogène** du docteur Schultz pour générer des sensations physiques et spécifiques.

Techniques employées

- ❖ Dans le cadre de la gestion du stress et suivant la théorie caycédienne, la sophrologie agit:
 1. Sur le système végétatif (en amenant le pratiquant à utiliser certains mouvements, sa respiration et à se relaxer)
 2. Sur le cerveau limbique (en demandant au pratiquant d'être attentif à ses émotions positives et de les développer),
 3. Sur le néocortex (en proposant au pratiquant de faire le choix de s'orienter vers le positif de son existence).

3 séances individuelles :

- **1ere séance** : les besoins et les attentes du patient sont établis. Ils se classent généralement sur :
 - ❖ Le stress ou l'anxiété,
 - ❖ Les émotions liées à la maladie (colère, tristesse, voir surplus d'émotions)
 - ❖ Le corps (qu'on ne ressent plus)
 - ❖ Parfois le patient vient en «test» (car c'est le professionnel de santé qui lui a prescrit des séances de sophrologie). Il a le choix de continuer ou pas.
- Après l'anamnèse, le patient effectue ses premiers exercices. **Il prend conscience de son état présent et de ses premiers ressentis.** C'est souvent une découverte.

- **2ème et 3ème séances** : les exercices de sophrologie vont amener aux patients de **vivre différemment leurs perceptions des événements vécus** et d'être plus confiant en leurs capacités corporelles et ainsi d'accéder à un mieux être.

3 séances individuelles

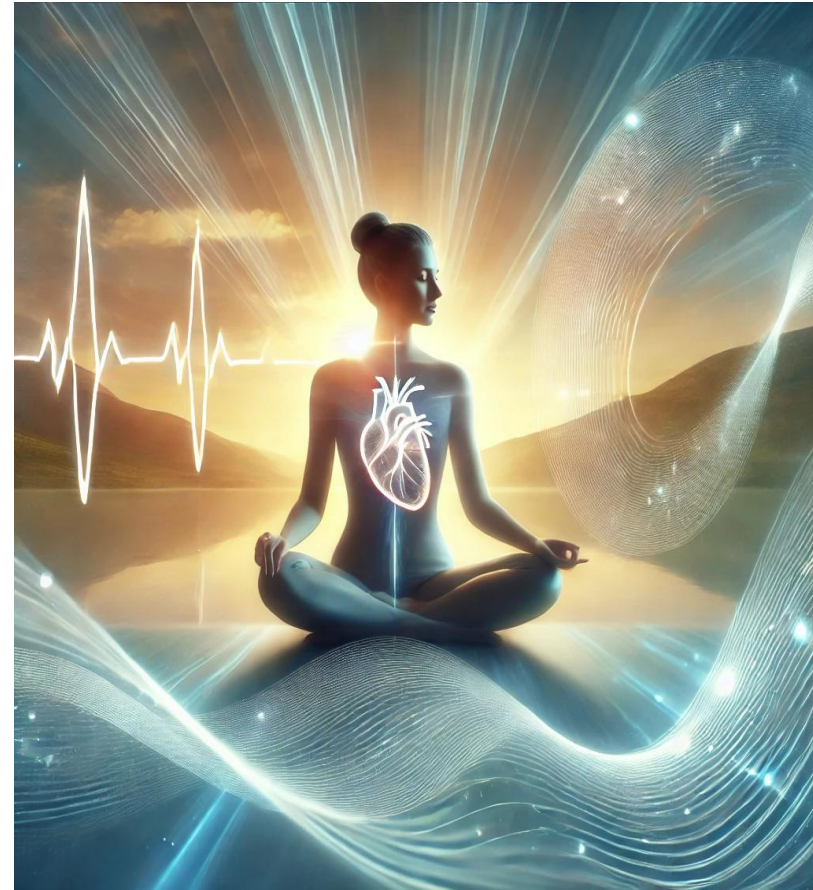


Elles se concrétisent par :

- Une évacuation des tensions
 - Un apprentissage de la détente
 - Prise de distance avec ses émotions
 - Prise de conscience de son corps, une écoute de ses ressentis sur l'instant présent .
-
- Au travers des exercices de respirations, de détente musculaire, de suggestions positives, **il prend conscience de ses capacités et renforce son rétablissement.**
-
- Une réunion hebdomadaire en collaboration avec les professionnels de santé amène une évaluation régulière sur le bien être des patients.
-
- **A la fin des 3 séances** : un bilan est établi avec le patient par le sophrologue et relaté en compte rendu pour les médecins.

Résultats

- 1 patient sur 2 ne connaît pas la sophrologie avant la prise en charge.
- **8 patients sur 10** se disent satisfaits et voient une évolution positive.
- Pour certains patients, la sophrologie ne fonctionne pas (chez des personnes qui ne s'impliquent pas dans leur traitement en général ou des personnes en difficultés d'un point de vue pathologique).
- Ce sont les patients eux-mêmes qui parlent aux médecins de la sophrologie, surpris de leurs progrès au niveau de la détente ou de l'écoute de leurs sensations.
- **Ils se « réapproprient » leurs corps et se sentent plus confiants.**



Ressentis des patients

▪ La détente et le calme

👤 David R. 50 ans « *j'étais trop bien! détendu et apaisé, je prends le temps de vivre maintenant !* »

👤 Chantal A. 73 ans « *au départ ,ça ne me parlait pas mais maintenant je me sens bien au calme! je ne me croyais pas si doué!* »

▪ Le lâcher prise

👤 Gaëlle R. « *j'ai l'impression qu'un poids est parti, je me sens plus détendue* »

▪ Retrouver ses sensations corporelles :

👤 Christophe F. 58 ans « *la légèreté ! pendant les séances, je n'ai plus senti mon corps ni mes douleurs* »

▪ Lâcher le mental :

👤 Jean Pierre B. 56 ans « *c'est très agréable de ne penser à rien! ça fait bizarre!* »

Retours des professionnels de santé

🧠 Docteur Rocca Cardiologue : «*J'ai pu constater que **les patients** repérés par l'équipe **sont apaisés par cette technique** et il n'est nul besoin d'y croire a priori, **des grands sceptiques ont plongé** ; simplement leur dire : essayez !. Très rares sont les patients qui n'en tirent rien. L'équipe repère très bien les candidats. Sans score du tout. Un ressenti : le patient a besoin de "se poser"»*

🧠 Docteur Bara Cardiologue : «*La sophrologie aide les patients dans la gestion des ressentis et émotions après l'hospitalisation en Cardiologie . **Elle aide à surmonter leurs peurs et angoisses** et à retrouver confiance en leur corps.»*

🧠 Caroline Infirmière : «*la prise en charge des patients cardio en sophrologie s'est révélé très bénéfique. **Les patients et les soignants voient un avant et un après** dans la gestion du stress des patients»*



Conclusion :

- ❖ **La sophrologie** est reconnue par l'OMS comme étant une thérapie «complémentaire à la médecine traditionnelle et à la psychothérapie».
- ❖ Elle est pratiquée aujourd'hui dans la plupart des hôpitaux français et **reconnue comme une pratique essentielle dans le traitement de plusieurs aspects de la santé physique et mentale.**
- ❖ En intégrant la sophrologie dans le parcours de soins en **réadaptation cardiaque**, les professionnels de santé peuvent offrir une approche holistique qui complète les traitements médicaux traditionnels.

Car ce sont bien les résultats positifs et concrets qui font que la sophrologie peut aujourd'hui collaborer au sein de ce service.