

# « La sophrologie ne doit plus faire peur »

**LIRE** Philippe Drabs et Caroline Drabs respectivement médecin et kinésithérapeute sophrologues actifs au Centre de Traumatologie et de Réadaptation d'Erasmus (site Brugmann) ainsi qu'Eric Medaets kinésithérapeute, sophrologue et coach mental de sportifs de haut niveau publient aux éditions Soteca, le premier ouvrage pratique mondial dans le domaine de « La Sophrologie en réadaptation neurolocomotrice ». Entretien avec les deux premiers.

**L**e Journal du Médecin: Votre livre n'est pas une bible, mais un mode d'emploi...  
**Ph. D.** : Absolument. Chaque chapitre peut être lu séparément car il reprend des éléments répétitifs. Il y a 40 pages de remise à niveau sur ce que sont la réadaptation et la sophrologie. C'est en fait une étude de cas reprenant différents moments durant la réadaptation. Sur ce que la sophrologie peut y apporter. Avec des exemples pratiques, vécus et mis en place. Ce sont en fait des techniques fondamentales qu'on a adaptées aux besoins de nos patients.

Combien a-t-il fallu de temps pour « fabriquer » le livre ?  
**C. D.** : Une grosse année.

C'est pour quel public ? Un patient peut-il le lire ?  
**Ph. D.** : Il pourrait car tout est mis à niveau. Bien que nous visions les médecins et paramédicaux qui seraient intéressés par la sophrologie. Ou l'inverse : un sophrologue généraliste (si je puis dire) amené à travailler dans un centre de rééducation.

Il y a un lexique ? Un index ?  
**C. D.** : Les deux. Plus une table des matières. Le lexique est annoncé par le mot en italique dans le texte. Le lecteur sait alors qu'il en fait partie.

C'est le fruit de votre expérience sur le terrain ?  
**C. D.** : Exactement. Nous avons repris de nombreuses situations intéressantes que nous avons rencontrées et gérées de façon multidisciplinaire. Nous mettons notre expérience à disposition. Ce ne sont

pas des expériences scientifiques mais des études de cas pratiques.

Quels sont les différents aspects dont vous traitez ?  
**Ph. D.** : Il y a trente chapitres qui traitent chaque fois d'un aspect de la réadaptation comme par exemple le renforcement musculaire, le schéma corporel, la mise au fauteuil roulant,.... On essaie de suivre l'ordre chronologique d'une réadaptation. Au début, tu renforces, tu assouplis

journalière : comment on fait pour se laver, pour manger, pour lire, pour se brosser les dents,....). Ensuite, on « sort » du Centre de réadaptation. Les premières sorties, les premiers week-ends, les plus souvent anxieux : les escalators, les ascenseurs, les transports en commun, la voiture, partir en voyage, faire un sport,.... On suit donc le cours d'une réadaptation jusqu'à la reprise au travail.

**C. D.** : Il y a également des chapitres sur la préparation aux examens médicaux, l'annonce du handicap, et la douleur. Elle est la conséquence des lésions subies par le patient, la rééducation engendrant elle-même de la douleur.

**Ph. D.** : On traite également de la gestion du stress et de l'anxiété.

**C. D.** : On retrouve d'ailleurs ces deux problématiques dans chaque étape de la rééducation et donc dans chaque chapitre.

**Ph. D.** : Le patient qui commence à utiliser un « escalator » : il a forcément une dose de stress. Donc il va apprendre à gérer son stress et à utiliser la sophrologie pour acquérir plus aisément toutes les techniques à mettre en place. On travaille également beaucoup sur tout ce qui est imagerie mentale, l'évocation mentale de la situation future avec tous ses sens, la respiration.

La grande majorité des exercices repris dans le livre peut se faire aussi sans être dans le « niveau de conscience modifié » appelé « niveau sophro-liminal » en sophrologie. Cependant, ce dernier apporte un « plus » : il ouvre l'esprit à la créativité. Au travail sur les croyances. Le patient augmente la puissance de l'outil s'il utilise ce niveau de

conscience modifié mais ce n'est pas indispensable. En sophrologie, il y a la boîte à outils : tu peux, par exemple, apprendre à te « défocaliser » d'une douleur ; d'un autre côté, il y a la sophrologie elle-même qui est une forme de « pédagogie » de la vie. Elle est basée sur quatre principes : 1/ connaître et vivre son schéma corporel ; 2/ être positif sans nier le négatif ; je suis paraplégique, je suis en chaise mais chouette je peux prendre mes petits-enfants sur mes genoux. 3/ Le but est d'être le plus objectif

**La sophrologie est une forme de « pédagogie » de la vie, basée sur quatre grands principes.**

possible. Mais il y a des croyances « En tant que paraplégique je dois admettre que je ne ferai plus jamais de sport. » C'est faux : il existe le handisport. « Je ne pourrai jamais plus partir en voyage. » Non. Plus jamais d'enfant. Non. Il faut revenir dans la réalité la plus objective possible. 4/ S'adapter à une situation. Tout cela sous-tend la sophrologie.

Sur combien de patients vous basez-vous ?

Nous sommes cinq sophrologues (médecin, kiné ou ergos) et, depuis 2010, nous voyons environ 8% des hospitalisés, 40 patients par an, à raison de huit patients par semaine pendant dix séances, cela fait 400 patients en tout. Plus des témoignages de thérapeutes.

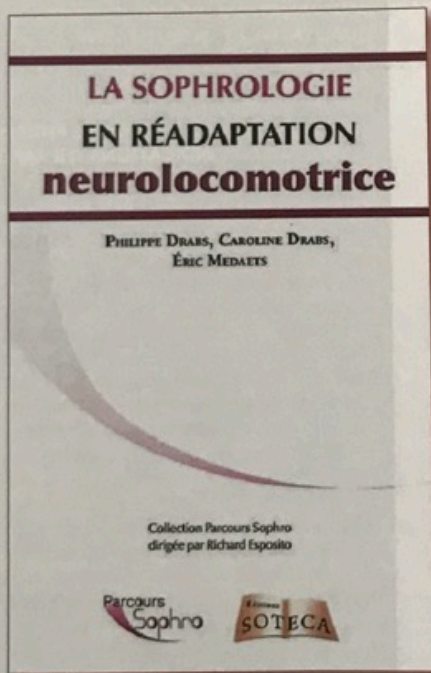
Des projets ?

Amener tous nos thérapeutes à connaître la boîte à outils (pas nécessairement la sophrologie) et l'intégrer dans leur séance de kinés, ergothérapie, dans les soins infirmiers, bref dans leur profession.

Un entretien de Nicolas de Pap

>> Philippe Drabs, Caroline Drabs, Eric Medaets. La Sophrologie en réadaptation neurolocomotrice. Editions Soteca. ISBN 9782376630234.

>> Les auteurs Caroline et Philippe Drabs



Tu commences à travailler ton schéma corporel. Il y a notamment l'équilibre, l'acceptation d'un corps paralysé. Après cela on se met en fauteuil roulant. On commence à utiliser des orthèses, des prothèses ou des béquilles. Que peut-on faire ? Il y a toutes les AVJ (activités de la vie