



# La boîte à outils sophrologique

## Les techniques validées scientifiquement

## Y a-t-il des études sur la sophrologie elle-même ?

- Il y a très peu/pas d'études scientifiques sur la sophrologie.
  - C'est ce que confirme l'INSERM dans son étude de 2021.
- Mais cela n'a aucune importance car
  - La sophrologie intègre une série d'outils qui eux, ont été validés scientifiquement.

## Qu'est-ce que la sophrologie ?

- Nous ne présentons pas ici ce qui peut être trouvé aisément sur Internet ou sur notre site [www.peppsbycoaching.be](http://www.peppsbycoaching.be) à savoir
  - l'historique de la méthode et
  - l'utilisation lors de la séance de sophrologie d'une modification du niveau de vigilance....d'autant que cette dernière n'est pas indispensable.
- *Nous allons donc nous focaliser sur d'autres informations intéressantes.*

## Qu'est-ce que la sophrologie ?

- La sophrologie est une pédagogie de l'existence qui se base sur 4 principes.
  - Intégration du schéma corporel comme réalité vécue.
    - Ce principe vise la perception la meilleure possible de son schéma corporel, ce qui est utile pour déceler rapidement ses symptômes, de stress par exemple et y répondre plus rapidement. Cette perception affinée du schéma corporel est également utile en rééducation après un accident.
  - Action positive.
    - Il ne s'agit pas de nier le « négatif » qui existe mais de chercher, dans toutes les circonstances, quels sont les points positifs qui existent et dont l'évocation nous redonne de l'énergie.

## Qu'est-ce que la sophrologie ?

- La sophrologie est une pédagogie de l'existence qui se base sur 4 principes.
  - **Réalité objective.**
    - Ce principe permet de prendre du recul par rapport à ses perceptions, ses croyances et à essayer de voir les choses le plus objectivement possible. Utile dans la gestion du stress, les relations avec les autres, l'abord du changement, ...
  - **Adaptabilité.**
    - Ce principe concerne l'adaptation aux circonstances de la vie et , en particulier, du sophrologue aux besoins de son patient/client tels qu'il les exprime

## Qu'est-ce que la sophrologie ?

- Une des particularités de la sophrologie est **l'attitude sophrologique** qui découle des 4 principes de base.
  - Faire preuve, pour le sophrologue d'écoute, de bienveillance, d'empathie, de confiance.
  - Avoir une attitude de neutralité : le sophrologue est sur un pied d'égalité par rapport au patient/client ; il n'adopte pas l'attitude de « celui qui sait ».
  - Le sophrologue est à l'écoute de son patient ou de son client et s'adapte à la situation de ce dernier.
    - ➔ *Tout ceci permet la construction d'une alliance particulière qui renforce, selon notre expérience, l'efficacité de la méthode mais aussi des relations patients/professionnels de la santé.*



## Qu'est-ce que la sophrologie ?

***Et surtout, la sophrologie est une boîte à outils :***

***elle offre différentes techniques qui sont utilisables***

***sans nécessairement adhérer aux 4 principes pré-cités.***



## Les bonnes nouvelles sont donc ...

Que la boîte à outils utilisée en sophrologie est

1. Constituée de techniques dont l'efficacité est prouvée.
  - Respiration.
  - Relaxation.
  - Imagerie mentale.
  - Etat de vigilance modifié.
2. Utilisable sans modification du niveau de vigilance, pour celles/ceux que cela pourrait rebuter.





# Parcourons ces outils et leur validation scientifique...

## Utilité des Techniques Cognitivo-Comportementales

- ✓ Anxiété (Olatunji BO, Cisler JM, Deacon BJ. ) et les désordres émotionnels chez les traumatisés crâniens (Bradbury Cheryl).
- ✓ Stress (Hofmann Stefan G).
- ✓ Syndrome de stress post-traumatique (Dunne, Rachael Louise).
- ✓ Humeur, la perception des douleurs neuropathiques – chez blessés médullaires (Burke, D.).

## Utilité de la relaxation

- ✓ Peur, anxiété (W. Golden, Lonczak, S.).
- ✓ Sentiment d'auto-efficacité (Bang Hyun Kim- Masoomah Naruzi souvent guidée par imagerie mentale).
- ✓ Schéma corporel (Brunelli, S.: techniques combinées dont imagerie mentale).

## Utilité de *l'imagerie mentale*

- ✓ *Futurisation* (Pearson, J. ; Heotis, E.).
- ✓ *Travail sur le schéma corporel* (action neurale : axones et synapses) (Aikat, R. - Mateo S., Moukarzel, M. - Guillot, A.).
- ✓ *Force musculaire* (int.>ext., réel+imagerie, prévention) (Slimani, M.- Guillot, A.).
- ✓ *Marche, adaptation environnement* (Guillot, A.).
- ✓ *Phobie, anxiété* (Lonczak S.).

## Utilité de *l'imagerie mentale*

- ✓ *Humeur, émotions* (Holmes, E.A.).
- ✓ *Confiance en soi* ( Guillot,A.- Abas Betiar- Verkaik - Zach)
- ✓ *Rescripting* : un travail, en imagerie, sur des images traumatisantes (Holmes, E.A.).
- ✓ *Douleurs* (Aikat, R. ; Holmes, E.A. ; British Pain Society, Moukarzel,M.).

# Imagerie et amélioration des performances motrices

Elle agit sur une limitation de la perte de force musculaire

L'imagerie mentale concerne

- Contractions/relâchements mentalisés.
- Mouvements divers pratiqués en imagerie.

L'imagerie agit ici via restructuration des réseaux neuronaux

- ✓ Augmentation du recrutement unités motrices.
- ✓ Amélioration de leur synchronisation.
  - Amélioration des paramètres d'exécution du mouvement, dont la force.

(Guillot,A.)

# Imagerie et amélioration des performances motrices

Elle agit sur le maintien du schéma sensorimoteur

L'imagerie mentale (IM) sera surtout interne.

- Ce sont des mouvements (marche, alimentation, ... ) que le patient imagine.

Elle agit ici via une restructuration des réseaux neuronaux

- C'est une modification/renforcement des schémas moteurs.
  - **L'IM facilite la préparation à l'action.**
    - Représentation du but.
    - Planification (structure générale) du mouvement.
    - Programmation du mouvement (paramètres d'exécution : amplitude, force, ...) (Guillot-Sirigu-Lafleur-Lacourse).



# Utilité de la respiration et de la défocalisation (diverses études)

- ✓ Douleur.
  - ✓ Respiration (Jaffari, H., Volker Busch).
  - ✓ Défocalisation (Aïkat, Gosden, British Pain Society).



## Utilité *du travail en état de conscience modifiée* (hypnose – Inserm 2015)

300 RCT, 80 revues systématiques ou méta-analyses, 6 revues Cochrane

- 27 études retenues.

- ✓ Anxiété (Provençal, S.R. ; Grignon, C. ; Quintini, D. ; Capafons, A.) et les émotions (Decker, E.).
- ✓ Douleurs (Sarah-Claude Provençal ; Capafons, A. ; Lynn S.J. ; Gueguen, J. et al ; Decker Emmanuelle ; Thompson, T.).
- ✓ SSPT (Gueguen, Juliette et al).

## Utilité du travail en état de conscience modifiée

- ✓ Réadaptation neurolocomotrice/tr.cognitifs (Benenti, G.).
- ✓ Créativité (Raikov V.L.).

## En synthèse : l'efficacité de la boîte à outils est validée

- Les techniques suivantes utilisées en sophrologie sont validées scientifiquement
  - ✓ Respiration.
  - ✓ Relaxation.
  - ✓ Imagerie mentale.
  - ✓ Etat modifié de conscience.
  - ✓ Ensemble de techniques issues des Techniques Cognitivo-Comportementales
    - Décentration, exposition, entraînement aux compétences, modifications de schémas, ...

## En synthèse : les cibles thérapeutiques suivantes sont validées

- Les techniques utilisées en sophrologie

sont toutes efficaces sur

- ✓ Douleur (également la défocalisation).
- ✓ Anxiété.

l'une ou l'autre est efficace pour

- ✓ Travail sur le schéma corporel → renforcement ou création de modèles sensori-moteurs (utile en rééducation).
- ✓ Futurisation → gestion des situations nouvelles et/ou stressantes.
- ✓ Gestion du stress.
- ✓ Augmentation de la créativité.

## En conclusion

*L'approche sophrologique utilise des techniques scientifiquement validées et utiles dans différentes situations de la vie quotidienne.*

*Pour ceux que cela inquiète, la modification du niveau de vigilance/conscience n'est pas indispensable à l'efficacité des outils.*

*Les 4 principes de base et l'alliance sophrologique sont des éléments très intéressants. Chacun est libre d'y adhérer ou pas...qui sommes-nous d'ailleurs pour vouloir imposer une vision de l'existence à nos patients...ce n'est pas notre mission*