

Les sophrologues

Sophrologues internes

Une équipe de soignants de différents services de la Clinique sont à votre disposition pour vous proposer des séances pendant votre hospitalisation.

Les séances sont offertes, et font intégralement partie des soins proposés à l'ensemble de nos patientes.

Sophrologues libérales

Si vous avez besoin d'un encadrement plus personnalisé, des séances individuelles ou en groupe (payantes) existent.

Pour les séances autour de la **maternité** en pré et post hospitalisation, vous pouvez contacter:

Françoise Meunier,
sage-femme sophrologue (+352) 691 210 996
Email : francoise.meunier@cbk.lu

Pour les séances autour de la **chirurgie** en pré et post hospitalisation, vous pouvez contacter:

Anne Poortmans,
infirmière sophrologue (+352) 621 762 091
Email : anne.poortmans@cbk.lu

Les séances sont payantes.



Le bien-être à la portée de tous



Dans le cadre d'une intervention pour cancer du sein, Europa Donna intervient à 50% dans la prise en charge financière de ces séances.



SOPHROLOGIE POUR TOUTES



Clinique Privée
Dr E. Bohler

5, rue Edward Steichen L-2540 Luxembourg-Kirchberg Téléphone 26 333-1
www.cbk.lu

Qu'est-ce que la sophrologie ?

La sophrologie fut créée en 1960 par le Professeur Caycedo à partir de techniques de relaxation orientales (zen, yoga). Il les a adaptées aux principes de détente occidentale. Elle a pour but d'assurer ou de restaurer l'équilibre entre le corps et l'esprit, relâcher les tensions, gérer les excès d'émotions, de stress, pour tendre à l'harmonie de la personne. Elle est un atout pour toutes les personnes devant être hospitalisées dans le cadre d'une naissance, d'une intervention ou de tout autre traitement.



La sophrologie prend son étymologie
SOS = l'harmonie
PREN = la conscience
LOGOS = l'étude

Découvrez la sophrologie en vidéo via notre site: www.cbk.lu

Sur la page d'accueil consultez la rubrique:
Découvrez notre clinique / La clinique en vidéo

Sophrologie et maternité

La sophrologie vous permet par une prise de conscience du corps, une gestion du stress, des émotions, de la corporalité, une communication privilégiée avec votre bébé.

→ Pendant la grossesse

Deux cycles de séances individuelles ou collectives vous sont proposés selon le terme de votre grossesse :

- Un cycle de 10 séances à partir de la 26^{ème} semaine à raison d'une séance par semaine.
- Un cycle de 5 à 6 séances à partir de la 32^{ème} semaine à raison d'une séance par semaine.

Les thèmes abordés sont :

- acceptation des besoins du corps, gestion des émotions, du stress et de la douleur
- préparation à l'accouchement par visualisation de la naissance, ...

Si vous êtes hospitalisée pendant votre grossesse, nous vous proposons des séances dans votre chambre pour vous aider à vivre plus sereinement ces moments.

→ Après votre accouchement

Pendant votre séjour, l'équipe de sophrologues est là pour répondre à vos besoins et rendre votre séjour le plus serein possible.

La sage-femme ou l'infirmière sophrologue passe vous voir si vous en ressentez le besoin.

Elles vous proposent des séances pour vous aider à gérer stress et anxiété, vous permettant de vivre votre maternité le plus sereinement possible.

→ Après votre retour à la maison

Fatigue, surmenage, allaitement difficile : si vous ressentez le besoin de vous détendre et de reprendre confiance en vous, des séances de sophrologie individuelles sont proposées.

Les séances extra-hospitalières en maternité et en chirurgie sont payantes. Pour tout renseignement veuillez vous adresser à notre équipe de sophrologues libérales.

Sophrologie et chirurgie

La sophrologie est une approche qui s'adresse à toutes les personnes anxieuses devant subir une intervention chirurgicale, notamment les patientes atteintes d'un cancer du sein.

→ Avant l'intervention.

Nous vous proposons des séances collectives pour vous préparer à l'intervention. Ces séances ont pour thème :

- prise de conscience du corps, gestion des émotions, du stress de la douleur ;
- écoute du corps, techniques de respiration ;
- explication du déroulement du passage au bloc opératoire.

Ces séances, animées par une infirmière du bloc opératoire et une infirmière sophrologue, sont offertes par la Clinique et vous seront proposées lors de votre consultation de pré hospitalisation.

Renseignements et inscriptions : +352 26 333 9010

→ Pendant votre séjour

L'équipe de sophrologues est là pour rendre votre séjour le plus serein possible.

L'infirmière sophrologue passera vous voir pendant votre séjour, à votre demande, celles des soignants ou de votre médecin. Elle vous propose des séances pour vous aider à gérer le stress, la douleur et vous aider à vous réapproprier votre image corporelle.

→ Après l'hospitalisation

La sophrologue vous propose un cycle de 10 séances collectives ou individuelles.

Les quatre premières séances sont consacrées à l'écoute des sensations de votre corps et de votre respiration. Vous apprendrez à mettre de la distance face aux agressions extérieures pour éviter toute surcharge émotionnelle et de dépenser une énergie si précieuse dans ces moments difficiles.

Les quatre suivantes consistent en un travail d'aide à la restructuration de votre schéma corporel.

Les deux dernières séances vous permettront de faire le bilan de votre évolution personnelle.