

Sophrologie et prise en charge de la douleur

Par Mme Conception Karthaeuser

INTRODUCTION

La douleur est un phénomène complexe, à la fois physiologique et psychologique. On utilise la sophrologie pour aider le patient à contrôler le désagrément et l'intensité de sa douleur.

Les diverses techniques visent, entre autres, à détourner l'attention du patient en suggérant, par exemple, le remplacement de la douleur par une sensation plus agréable (engourdissement).

S'y associent généralement des suggestions pour diminuer l'anxiété et la peur de la douleur ainsi que pour augmenter la confiance en soi et le sentiment de sécurité.

Un tel travail exige une importante implication de la part du patient, et un thérapeute adéquatement formé.

SOMMAIRE

- Les bénéfices de la sophrologie lors de la prise en charge de la douleur
- Les différentes techniques et leurs effets
- Quelques cas concrets
- La place de la sophrologie dans la prise en charge pluridisciplinaire de la douleur
- Conclusion

APPORT DE LA SOPHROLOGIE DANS LA PRISE EN CHARGE DE LA DOULEUR

Aider le patient à contrôler le désagrément et l'intensité de sa douleur, entre autres en:

- ❖ se concentrant sur la détente du corps,
- ❖ établissant une nouvelle relation avec son corps,
- ❖ sentant son corps autrement qu'au travers de la douleur,
- ❖ apportant une détente mentale et diminution de la pathologie douloureuse,
- ❖ favorisant une attitude plus objective,

Ainsi, le vécu de la douleur change, les angoisses s'estompent.

LES DIFFERENTES TECHNIQUES EN SOPHROLOGIE

La sophronisation de base: détente profonde

- ❖ Travailler sur la manière dont le sujet vit cette douleur.
- ❖ Agir sur la dimension anxieuse de la douleur par une action directe équilibrante.

=> Effet régulateur sur les fonctions neuro-végétatives.

Sophro - acceptation progressive

Permettre de transformer le vécu d'une situation douloureuse en la rendant plus tolérable; en dynamisant une situation positive.

La sophromnésie

- ❖ Travailler sur la dimension mémorisation de la douleur.
- ❖ Lutter contre les croyances et les automatismes.

La sophro-substitution sensorielle

Remplacer la sensation douloureuse par une autre sensation (chaud, fraîcheur en général).

La focalisation

Se concentrer sur la zone douloureuse réduit l'intensité de la douleur.

La visualisation

Capacité mentale que nous avons de nous représenter un objet, un son, une situation, une émotion ou une sensation. Selon son intensité, cette représentation peut déclencher plus ou moins les mêmes effets physiologiques que le ferait la réalité.

La relaxation dynamique 1^{er} degré

- ❖ Succession de gestes synchronisés avec la respiration permet une prise de conscience de son schéma corporel.
- ❖ Mobilise les capacités de concentration...

CAS PRATIQUE

Etude sur une personne présentant des douleurs chroniques avec une composante dépressive.

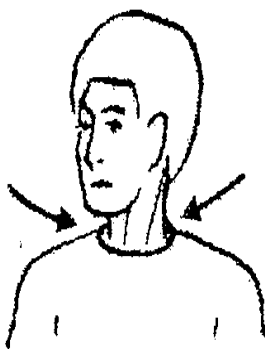
- Dame de 66 ans, veuve depuis 15 ans
- Admise pour des douleurs diffuses et intenses:
 - **Evaluation de la douleur : EVA 8**
- Composante dépressive :
 - **Evaluation HAD: score 8 Anxiété / score 11 Dépression**
- Tristesse, visage fermé...
- Posture abattue, repli sur elle-même
-
- Traitements médicamenteux adaptés à sa clinique.
- A suivi des séances de sophrologie pendant 6 semaines.

Travail sophrologique

<u>Douleurs diffuses</u>	<u>Emotion de la tristesse</u>
<p>Une prise de conscience corporelle:</p> <ul style="list-style-type: none">• Des sensations de contracture• Des tensions algiques• De la détente induite	<ul style="list-style-type: none">• Encourager à exprimer sa tristesse• Exprimer ses différentes sensations• Réconforter, consoler• Accompagner

Travail sophrologique sur l'émotion de la tristesse

- Sophronisation de base: relaxation profonde.
- Relaxation Dynamique du 1^{er} degré:
 - ❖ Exercice de la grimace
 - ❖ Mouvement des épaules
 - ❖ Posture de l'arc
 - ❖ Posture de stimulation de la face antérieure du thorax



EVALUATION DE LA PRISE EN CHARGE SOPHROLOGIQUE

Avant les séances	Après les séances
Douleur d'intensité: EVA 8	Douleur d'intensité: EVA 5
<u>Echelle HAD:</u> <ul style="list-style-type: none">• 8/21 Anxiété (Modéré)• 11 /21 Dépression (moyen) EVA = Echelle visuelle analogique HAD = Echelle évaluation de l'état d'anxiété et dépressif	<u>Echelle HAD :</u> <ul style="list-style-type: none">• 6 /21 Anxiété (Normal)• 9 /21 Dépression (Modéré)

CONCLUSION PERSONNELLE

- Convaincue de l'importance de la sophrologie dans l'approche de différents types de douleur.
- La sophrologie est une philosophie basée sur la prise en charge holistique.
- Intégration dans la pratique des soins infirmiers: soins standards.
- Demande un engagement et un état d'esprit différent de la part de tous les prestataires de soins.

Pour les soignants

- Cette pratique valorise d'une part la dimension relationnelle du soin et contribue à la diminution du stress...

Pour l'institution

- La sophrologie associée à l'ensemble des méthodes pharmacologiques, concrétise une démarche d'humanisation des soins.
-

PRISE EN CHARGE PLURIDISCIPLINAIRE

- Dans le cadre de la prise en charge de la douleur avec une composante psychique.
- La collaboration de la psychologue clinicienne s'avère nécessaire dans les situations cliniques complexes.
- Importance de la pluridisciplinarité.



BIBLIOGRAPHIE

- Comprendre et pratiquer la sophrologie : B. Etchelecou : 2007.
- Douleurs : Compétences et rôle infirmiers / Editions MED- LINE / IFSI 2006.
- Vaincre par la sophrologie Tome 2 : Exercices pratiques / Docteur R. ABREZOL 2004.
- La Sophrologie Caycédienne Tome I et II : Docteur P.CHENE 2001.
- Le médecin, le patient et sa douleur Docteur QUENEAU / G. OSTERMANN 1994.