

## Du bien-être pour les patientes et le personnel

**LUXEMBOURG - La clinique du Dr Bohler a adopté la sophrologie pour accompagner les soins médicaux.**

Au départ, l'idée venait d'une sage-femme qui pratiquait la sophrologie depuis quelques années. La direction de la clinique Bohler, au Kirchberg, a alors décidé d'adopter la technique pour ses patients et son personnel.

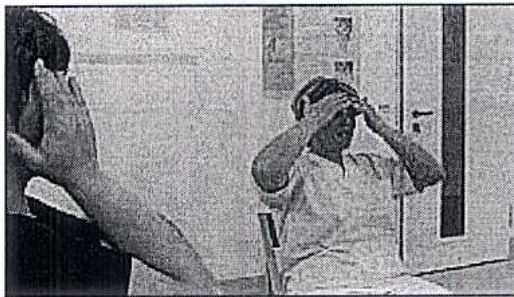
Le concept: humaniser la médecine et l'accompagner.

«Une sage-femme, une infirmière et une infirmière puéricultrice ont d'abord appris la sophrologie», raconte Béatrice Pettiaux, la directrice des soins. «Puis, avec l'aide de la Chambre des employés professionnels, c'est tout le personnel qui s'y est mis».

En maternité, la sophrologie aide aussi bien les patientes avant, pendant et après l'accouchement. «C'est utile pour les patientes angoissées, qui ont des grossesses difficiles ou après, au moment du baby-blues», reprend Béatrice Pettiaux.

C'est aussi le cas dans le cadre des opérations. «Nous intervenons avant, mais aussi après, pour accompagner les traitements contre la douleur ou aider une femme au corps modifié par la chirurgie». Et les retours sont tous positifs, aussi bien au niveau des patientes que des médecins qui les suivent.

«C'est une technique qui est facile à apprendre et qui porte ses fruits rapidement», avance Stéphanie Blaise, directrice administrative adjointe. Et le personnel bénéficie aussi de séances de sophrologie. Pour Béatrice Pettiaux, «il faut être bien dans sa peau soi-même pour apporter du bien-être aux autres».



Les séances de sophrologie apportent du bien-être et aident à gérer la douleur.

### Info-Box

**C'est quoi la sophrologie?** La sophrologie est une technique de relaxation inventée en 1960 par un neuropsychiatre colombien, Alfonso Caycedo.

Elle se situe à la croisée des méthodes occidentales et orientales, de l'hypnose au yoga en passant par le zen.

Étymologiquement, sophrologie vient du grec et signifie «harmonie de l'esprit». Elle doit favoriser l'équilibre entre le corps et l'esprit et «l'énergisation» de la personne. Concrètement, il s'agit d'exercices de l'esprit pour descendre dans un état de conscience modifié, dit état «sophronique», à mi-chemin entre l'éveil et le sommeil, dans lequel le patient sera plus apte à parvenir au bien-être et à mieux gérer sa douleur.

La technique est supposée rapide à mettre en œuvre et doit apporter des résultats presque immédiats, après une ou deux séances seulement.