

La sophrologie pour le personnel soignant

Faire face au stress, contrôler ses émotions, améliorer sa concentration, son attention, sa motivation et son efficacité... Le stress au travail est aujourd'hui un problème qui touche un grand nombre de salariés.

Près de deux tiers des salariés se perçoivent comme stressés, ce qui entraîne des problèmes d'efficacité et de santé. Ces difficultés ont un coût humain, social et économique pour l'entreprise (*burn-out, absentéisme, turnover, mal-être au travail...*). Dans le domaine médical le stress rencontré par le personnel soignant est susceptible d'impacter le confort et la sécurité des malades. La sophrologie propose des techniques simples et rapidement efficaces qui permettent de retrouver équilibre et sérénité.

Le champ d'application "social et professionnel" permet d'aider le personnel de santé dans les domaines suivants :

- ▶ Gestion du stress et des émotions
- ▶ Angoisse, anxiété
- ▶ Troubles du sommeil
- ▶ Aide au changement
- ▶ Cohésion d'équipe
- ▶ Concentration, attention et mémorisation
- ▶ Contrôle de soi
- ▶ Apprendre à se ressourcer

Dans le milieu hospitalier, les séances proposées au personnel soignant durent 45 mn, elles peuvent être effectuées en groupe ou en individuel. Elles s'effectuent en position assise ou debout, dans le calme afin de créer un environnement propice à la détente.

Les tarifs

	Durée	Individuel	Groupe (2 à 4 personnes)	Groupe (5 personnes et +)
Séance à l'attention du patient ou du personnel soignant	45'	60€	25€ par personne	20€ par personne
Séance de relaxation préopératoire ou postopératoire, à l'attention du patient hospitalisé (anti-stress, anti-douleur)	30'	45€		
Séance en cabinet (M ^e Mairie de Montreuil)	60'	60€	25€ par personne	20€ par personne

Tous les tarifs s'entendent TTC. | SIRET 792 419 558 00012 Code NAF 9609Z

La sophrologie dans le milieu médical

" La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. "

La Constitution de l'Organisation Mondiale de la Santé de 1946

3b.

Philippe KEIT

Diplômé de l'académie de sophrologie de Paris du Dr Patrick-André Chéné

Membre du syndicat des sophrologues professionnels

Membre du RNSE (Réseau National des Sophrologues à l'Ecole)

3bis.

3 bis, rue Dombasle
93100 Montreuil

Tél . 06 60 08 05 05
contact@3-bis.fr
http://3-bis.fr

Syndicat des
Sophrologues
Professionnels
membre adhérent

Qu'est-ce que la sophrologie ?

La sophrologie, science de la "conscience harmonieuse", a pour but l'harmonisation du corps et de l'esprit en faisant appel à ses propres ressources.

La sophrologie a été créée en 1960 par le Docteur neuropsychiatre Alfonso Caycedo.

L'étymologie du terme sophrologie vient du grec ancien :

- sos = harmonie, équilibre
- phren = conscience, esprit
- logos = étude, science, discours

Les méthodes proposées permettent à chacun de développer et renforcer ses capacités de bien-être, d'épanouissement personnel, d'adaptation à son environnement qu'il soit personnel ou professionnel et de prendre conscience de ses ressources.

La sophrologie aborde la personne dans sa globalité, elle fait appel à la respiration, la détente, l'écoute du corps, la gestion des émotions et la visualisation positive.

La sophrologie vise ainsi, à travers une pratique quotidienne, la paix et l'harmonie de l'être. La sophrologie est apolitique et laïque, elle n'est liée à aucun courant idéologique ou religieux et respecte les croyances et les opinions de chacun.

La sophrologie ne se substitue en aucun cas à un traitement ou avis médical.

Contre-indications

- Psychotiques chroniques
- Troubles psychiatriques graves
- Phases délirantes



La sophrologie pour le patient

Le sophrologue accompagne le patient dans son parcours médical.

Il propose au patient des outils afin de l'aider dans son quotidien, que ce soit pour mieux gérer la douleur, le stress lié à un traitement, l'appréhension d'une intervention chirurgicale, le sommeil...

Le sophrologue intervient à la demande de l'établissement hospitalier, du médecin, du patient ou de la famille avec l'accord du chef de service en complément des soins pour une meilleure prise en charge, il n'interfère en aucun cas avec le corps médical.

Le champ d'application "clinique" permet d'aider le patient dans les domaines suivants

- ▶ Gestion du stress et des émotions
- ▶ Angoisse, anxiété
- ▶ Gestion de la douleur
- ▶ Préparation à l'accouchement
- ▶ Troubles du sommeil
- ▶ Préparation à un événement (examen médical, intervention chirurgicale, préopératoire, postopératoire...)
- ▶ Gestion post-traumatique, rééducation
- ▶ Sevrage des addictions
- ▶ Gestion des phobies
- ▶ Acouphènes, tics et TOC, attaques de panique...
- ▶ Accompagnement des changements de vie
- ▶ Prophylaxie
- ▶ Stimulation d'un état général positif

Dans le milieu hospitalier, la durée des séances à l'attention des patients est habituellement de 45' mais elle peut être adaptée en fonction de la problématique de chacun.

Des séances de groupe peuvent également être proposées aux patients, elles s'effectuent en position assise ou debout. Une salle calme avec des chaises est nécessaire au bon déroulement de la pratique.

Les séances peuvent être effectuées dans la chambre du patient ou dans une salle prévue à cet effet.

