



Service d'Accompagnement au Mieux Être

INITIATION A LA SOPHROLOGIE POUR LES SOIGNANTS

eee

DURÉE 3H30

OBJECTIF : Faire découvrir la Sophrologie aux soignants, les principes, les fondements, et faire vivre l'expérience de quelques techniques afin d'expérimenter soi même la méthode.

PROGRAMME SUR LA MATINÉE:

- Accueil, attentes, tour de table
- Présentation de la Sophrologie, définitions, la phénoménologie, le Principe d'action positive (apport théorique)
- Exercices de respiration (comparer les différentes respirations possibles pour gérer un état émotionnel, ou gérer une douleur)
- Découverte de pratiques de base d'écoute du corps en pleine conscience
- Découvertes de relaxation dynamiques (en mouvement)

A QUOI SERT LA SOPHROLOGIE ?

Fondée dans les années 60 par le neuropsychiatre A Caycedo, La sophrologie est une pratique de santé déjà bien introduite dans les milieux hospitaliers depuis quelques années. C'est une technique psychocorporelle confirmée et rigoureuse qui va bien au-delà de la relaxation. La sophrologie peut réduire les risques psychosociaux inhérents au secteur médical quand elle s'adresse aux personnels soignants. Elle est aussi un formidable outil de santé physique et mentale quand elle s'adresse aux patients en souffrance. Elle active une conscience de soi positive, la sensation d'être bien implanté dans son présent, d'être en relation avec soi et les autres. La sophrologie peut être comme la psychologie sociale en lien avec le milieu du travail et agir pour une meilleure gestion du stress environnemental et personnel. Aussi est-elle de plus en plus introduite dans les entreprises. Elle devient clinique lorsqu'elle est coopère avec les pratiques médicales.



Elle s'appuie sur une connaissance du corps et développe le champ de la conscience par le biais d'une cinquantaine d'exercices modulables qui eux-mêmes ont pour fondement :

- la respiration consciente
- la phénoménologie
- la perception positive
- la visualisation



PRINCIPALEMENT :

- elle diminue les douleurs
- elle calme l'anxiété, le stress
- elle sert de préparation mentale aux événements angoissants ou douloureux
- elle aide à la reconstruction du corps (notamment les séances post-opératoires)
- elle canalise les états émotionnels débordants
- elle stimule un état général positif
- elle aide dans la relation à soi et aux autres



SOPHROLOGIE POUR LES SOIGNANTS :

On parle depuis les années 80 de stress au travail, de burn out ; on parle aussi des risques psycho- sociaux dans les entreprises en général. Ceux-ci se sont accrus dernièrement dans les hôpitaux et les cliniques. Il n'est pas rare de croiser des infirmiers et infirmières fatigués et des médecins sous pression. Or, nous savons qu'une baisse persistante de l'humeur et de l'énergie altère les capacités fonctionnelles de l'individu.

POUR LES PATIENTS :

- Elle aide dans la gestion de la douleur
- Elle lutte contre les symptômes dépressifs
- Elle agit sur les symptômes psychosomatiques
- Elle prépare les soins importants, les opérations, elle accompagne les actes médicaux douloureux ou intrusifs.
- Elle aide au fonctionnement biologique
- Elle aide à accepter son corps en cours de traitement, à accepter une prothèse, toute modification corporelle
- Elle active les défenses psychologiques de la personne malade, en travaillant sur ses ressources et capacités.
- Elle peut s'occuper d'une zone du corps en particulier, le patient peut vivre en séance par exemple le processus de réparation histologique, ce qui va accélérer de manière notable la vitesse de réparation.

Soutien aux Aidants Familiaux et Professionnels

Vanessa Collin

Sophrologue Hypnothérapeute
Assistante Sociale Libérale
Formatrice

Interventions à domicile, dans les
établissements médico sociaux et Hospitaliers
Accompagnement individuel ou en Groupe



Service d'Accompagnement au Mieux Être

Soutien aux Aidants Familiaux et Professionnels

Vanessa Collin

Sophrologue Hypnothérapeute
Assistante Sociale Libérale
Formatrice

Interventions à domicile, dans les établissements
médico sociaux et Hospitaliers
Accompagnement individuel ou en Groupe

Guillaume Malbec

Magnétiseur énergétique
Aromathérapie scientifique et médicale appliquée
Praticien en Ayurvêda Bilans et Massages

Vanessa Collin

0693 32 39 10

vanessacollin.same@laposte.net

Guillaume Malbec

0693 52 93 20

guillaumemalbec974@gmail.com



SAME Service d'Accompagnement au
Mieux Être