

OBJECTIFS

RENFORCEMENT DE LA CONSCIENCE ET DU SCHEMA CORPOREL

APPRENTISSAGE DU LACHER-PRISE

CONTRÔLE DU TRAC ET DE L'ANXIETE

GESTION DU STRESS ET DES EMOTIONS

RENFORCEMENT DE LA CONFIANCE ET DE L'ESTIME DE SOI

APPRENTISSAGE DE LA PENSEE ET DE L'ACTION POSITIVE

RENFORCEMENT DE LA REALITE OBJECTIVE

GESTION DE LA DOULEUR

GESTION DES PHOBIES

PREPARATION A L'EVENEMENT

Patrick GOUPY Sophrologue

Visite au cabinet ou à domicile
sur rendez vous
06.89.19.11.72
pgoupy@wanadoo.fr

Cabinet de Montoire
29, rue Saint Denis
41800 Montoire sur le Loir

Cabinet de Blois
11, rue des Minimes
41000 Blois



Patrick GOUPY est titulaire d'un Master de l'école de Somatothérapie et de Sophrologie appliquées de Tours au titre de Somatothérapeute Sophrologue

La **Sophrologie**
un accompagnement efficace des

F.I.V.

**Document à l'attention
du personnel de soin**

Sophrologie, définition

La Sophrologie est une discipline psychosomatique qui **étudie la conscience et les moyens pouvant la modifier, dans un but thérapeutique, prophylactique ou pédagogique.**

Elle travaille à se rapprocher au plus près de la réalité objective.

Elle vise à diminuer, voir supprimer si possible, la distorsion cognitive qui **correspond à l'écart entre ce que l'on ressent et ce qui est la réalité objective.**



LES OUTILS

La respiration

L'oxygène étant l'un des principaux carburants de nos muscles et de notre cerveau, il est primordial et fondamental de bien savoir respirer. Bien appropriée, la respiration est un fabuleux outil de détente.

La détente musculaire

A travers des exercices spécifiques et des exercices de relaxation dynamique, la Sophrologie apporte un véritable relâchement musculaire. Elle permet de chasser toutes les tensions inutiles, afin de gérer et d'économiser au mieux notre énergie.

La visualisation positive

La visualisation positive est l'état de détente qui permet de se préparer positivement face aux événements de la vie, qu'ils soient quotidiens ou épisodiques, futurs ou passés. Lorsque notre pensée est orientée "négativement" elle nous empêche de mettre en place les bons comportements. La sophrologie permet alors une véritable rééducation de notre état d'esprit.



La Sophrologie, outil efficace

Quand la femme, et plus généralement le couple, envisage une F.I.V., un long parcours à déjà été vécu.

Ce parcours est souvent vécu comme une épreuve difficile qui use et démoralise.

Le doute et l'inquiétude précède l'angoisse et la culpabilisation, qui démultiplie les effets dévastateur du stress et de l'anxiété.

Les différentes étapes de la FIV sont génératrices de tensions : l'inhibition suivie de la stimulation ovarienne, la ponction de ces follicules et le transfert de l'embryon sont vécus les plus souvent comme 36 jours difficiles.

Ils sont ensuite suivis d'une période d'attente des résultats qui peut aller jusqu'à 7 semaines.

Cette période est génératrice d'inquiétude et vécu avec un sentiment de grande solitude.

Enfin, quand arrive l'annonce de mauvais résultats, même si le personnel de soin tente toujours de présenter les choses le plus humainement possible, ceux-ci sont souvent ressentis comme violents et destructeurs.

Il est maintenant admis qu'un corps détendu et un moral fort permettent d'optimiser les chances de réussite d'une F.I.V.

La Sophrologie, grâce à ses différentes techniques, permet d'agir à tous les moments du protocole :

Dès le début du protocole

Avec des séances visant à apprendre et intégrer le lâcher prise, le Sophrologue amène la patiente à se détendre et à relativiser les contraintes du protocole. Des techniques de visualisation du futur permettent de commencer à conditionner la femme dans une attitude positive.

Pendant le protocole

Des séances visant à travailler sur le renforcement du schéma corporel, sur les techniques de respiration et de relaxation musculaire, aident la patiente à préparer son corps et son appareil génital pour vivre le mieux possible et optimiser l'intervention.

Parallèlement, d'autres techniques permettent de libérer les tensions inutiles, prendre du recul sur l'évènement et renforcer la confiance.

Après le protocole

Le Sophrologue peut accompagner la patiente quel que soit le résultat de la F.I.V.

Soit le résultat est positif, et les techniques proposées permettent à la future maman d'appréhender son nouvel état sereinement et de se visualiser positivement dans son avenir proche.

Soit le résultat est négatif et le Sophrologue aidera la patiente à relativiser l'échec de sa tentative pour la préparer positivement à un nouvel essai.