

Conférence débat organisé par l'association **EDCAS** le mercredi 27 juin 2012.

« La Dépression, différentes approches thérapeutiques »

Salle Abbé Grégoire à Blois

L'apport de la Sophrologie dans le traitement de la dépression

LA DEPRESSION

Définition de la dépression

Le Docteur Bulle à bien précisé les états et symptômes de la Dépression, je vais donc faire court.

Définition du Petit Larousse :

Etat pathologique de souffrance marqué, par un abaissement du sentiment de valeur personnelle, par du pessimisme, et par une inappétence face à la vie.

La dépression est une maladie douloureuse et invalidante qui a comme particularité d'occulter tout le champ de la conscience objective.

La personne est dans l'incapacité de se réaliser et de se projeter dans l'avenir.

Elle est donc, par conséquent, dans l'incapacité de prendre part à sa guérison en tant qu'acteur.

LA SOPHROLOGIE

Historique de la Sophrologie

La sophrologie est une science née de l'hypnose, qui a, elle-même, ouvert les voies de la psychanalyse.

MESMER, né en 1734, par ses recherches sur le magnétisme et en fut le précurseur.

C'est l'**abbé FARIA**, né aux Indes en 1756, qui démystifia le pouvoir surnaturel du magnétiseur, précisant que le praticien agit par suggestion verbale. Bien que ses théories aient été discréditées pendant plusieurs années, il fut le premier codificateur de l'hypnose.

La première intervention chirurgicale sous anesthésie par suggestion fut réalisée en 1814 par **Jules CHOQUET**.

En 1859 **BROCA** opère un abcès de l'anus sous hypnose.

Le **professeur BERNHEIM** et le **Docteur LIEBAULT** fondent l'École de Nancy, où ils reconnaissent l'importance de la suggestion dans les phénomènes hypnotiques.

CHARCOT, neurologue à la Salpêtrière, étudie l'hystérie et tente de démontrer le pouvoir de l'esprit sur le corps.

BREUER s'aperçoit que chez les hystériques, le traumatisme initial provoqué par une émotion antérieure disparaissait quand le malade revivait la situation traumatisante. Il est l'inventeur du concept de ***catharsis***.

FREUD, disciple de **CHARCOT** crée la psychanalyse en 1896.

En 1932, **SCHULTZ** divulgue sa méthode de relaxation, bien connue sous le nom de ***Training-Autogène***. C'est une technique qui s'inspire du yoga et de l'hypnose.

William REICH (1897-1957) a inspiré par ses travaux la végétothérapie puis le support théorique des Somatothérapies. Son œuvre a été à l'origine des concepts de base de la sophrologie.

LOWEN donne naissance à la ***Bioénergie***

Définition de la Sophrologie

Intéressé par les techniques orientales de relaxation, le neuropsychiatre **Alfonso CAYCEDO** est allé en Asie pour y découvrir les différentes méthodes pratiquées. Ses observations lui permettent d'accéder à cette conclusion: toutes ces pratiques ont en commun « la recherche de la maîtrise du corps par l'esprit ». Inspiré par ses formidables découvertes, il retourne en occident et crée sa propre méthode de relaxation occidentalisee et depouillee de tout mysticisme.

La mise au point de cette méthode relève d'une démarche scientifique où chaque hypothèse de travail est vérifiée avant d'être appliquée.

CAYCEDO donne le nom de « sophrologie » à cette nouvelle science ainsi créée.

En 1960, il fonde l'École de Sophrologie et donne à sa méthode la définition suivante:

« La sophrologie est une science ou, mieux, une École scientifique qui étudie la conscience, ses modifications et les moyens physiques, chimiques ou

psychologiques pouvant la modifier, dans un but thérapeutique, prophylactique, ou pédagogique, en médecine ».

Le mot **SOPHROLOGIE** vient du grec **SOS PHREN LOGOS** où SOS signifie « harmonie »; **PHREN** « conscience »; **LOGOS** « étude ». La sophrologie est donc la science de l'esprit serein appliquée à la conscience humaine ou :

L'Etude de la conscience en harmonie

Elle utilise pour cela des techniques sophroniques passives ou actives issues de l'hypnose et de la suggestion. Des méthodes de relaxations traditionnelles comme le Training autogène de **SCHULTZ** sont également utilisées.

L'individu peut ainsi se prendre en charge dans sa totalité psychosomatique, par un vécu direct de sa propre conscience en accédant à la maîtrise permettant d'en modifier le contenu, les différents états et niveaux de vigilance; enfin par l'auto contrôle du corps et de l'esprit.

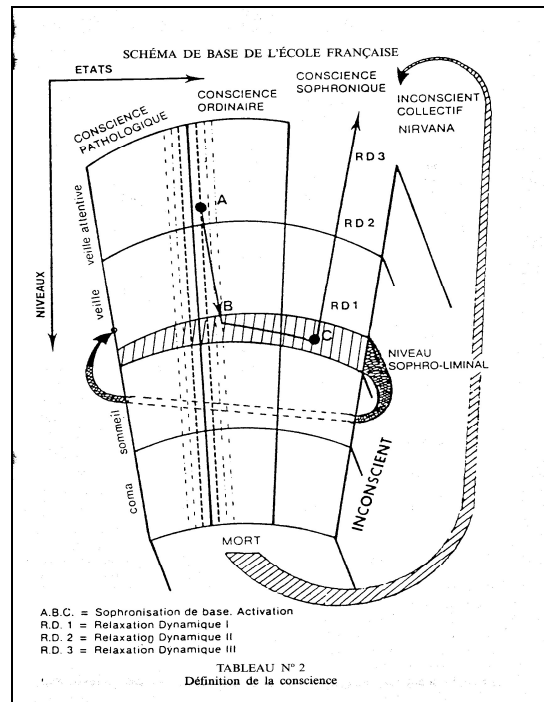
CAYCEDO définit la conscience selon trois états qualitatifs et trois niveaux quantitatifs.

- les trois états qualitatifs :

- L'état pathologique,
- L'état ordinaire,
- L'état sophronique

- Les trois niveaux quantitatifs :

- La veille,
- Le sommeil,
- Le niveau sophroliminal.



Le niveau sophroliminal se situe entre veille et sommeil. Il s'agit d'une zone sensible utilisée pour renforcer la conscience.

La Sophrologie à :

3 grands principes

- Principe de réalité objective
- Principe d'action positive
- Intégration (ou réintégration) du schéma corporel

5 Outils

- La Respiration
- La Détente musculaire
- La Relaxation Dynamique
- La Visualisation
- L'Ancrage

En résumé, La Sophrologie est une science qui étudie la conscience, ses modifications et les moyens pouvant la modifier, dans un but thérapeutique.

Elle a une posture phénoménologique et travail à définir la réalité objective.

Elle vise à diminuer voir supprimer la distorsion cognitive qui est l'écart entre ce que l'on ressent et ce qui est vraiment la réalité.

Elle va de la simple relaxation jusqu'au traitement des maladies psychiques et des états de douleur psychosomatique.

Les techniques utilisées sont propres à la sophrologie (sophronisation de base, relaxation dynamique, etc), et mettent en jeu le corps dans des mouvements simples et des postures naturelles (position debout, assise, allongée) et font appel aux facultés de visualisation et d'anticipation positive des événements de la vie.

Elle permet de développer une personnalité plus harmonieuse, par la conscience de soi et le renfort des structures positives.

L'approche thérapeutique sophrologique

Préambule

Dans le cas de dépression sévère, j'invite toujours mon client à se faire suivre parallèlement par son Médecin généraliste ou un Psychiatre

Ceci pour 2 raisons :

- 1) L'accompagnement en chimiothérapie est souvent nécessaire pour que la personne dépressive puisse s'intégrer dans un processus volontaire de guérison.
- 2) La multiplication des techniques et des approches complémentaires augmente le pourcentage de guérison.

La prise en charge de la dépression par la sophrologie est une approche thérapeutique qui travail sur deux axes principaux.

- 1) Dans un premier temps, Elle travail sur la détente et le lâcher prise du patient.

Lorsque l'Amygdale (*) du cerveau est en hyper activité, le lobe frontal qui est la zone du raisonnement se met en veilleuse pour canaliser toute l'énergie vers le reflexe de survie. Quand le stress est trop important, l'amygdale finit par enregistrer le danger comme permanent, ce qui a pour effet de mettre en sommeil le lobe préfrontal et l'hippocampe qui ne peuvent plus jouer leur rôle de discernement et de raisonnement.

Les mécanismes de défense tournent alors en permanence, ce qui entraine l'épuisement nerveux.

Suivent alors les troubles bien connus de la dépression : Fatigue, insomnie, dépression, baisse de l'immunité, effondrement psychologique, perte du raisonnement objectif.

Le Sophrologue amène son client à se relaxer, à se détendre, à lâcher prise. Les signaux de détente arrivent alors à l'amygdale qui enregistre que la situation n'est plus dangereuse. Elle diminue alors son activité, le lobe frontal se réactive et le patient peut, à nouveau, entendre, raisonner et devenir partie prenante, acteur de sa guérison.

() L'amygdale ou complexe amygdalien est un noyau pair situé dans la région antéro-interne du lobe temporal au sein de l'uncus, en avant de l'hippocampe et sous le cortex péri-amygdalien.*

Elle fait partie du système limbique et est impliquée dans la reconnaissance et l'évaluation de la valence émotionnelle des stimuli sensoriels, dans l'apprentissage associatif et dans les réponses comportementales et végétatives associées en particulier dans la peur et l'anxiété. L'amygdale fonctionnerait comme un système d'alerte et serait également impliquée dans la détection du plaisir

2) Une fois la détente, le lâcher prise acquis, le patient peut raisonner objectivement.

Le Sophrologue peut alors travailler en suggérant des situations positives, lors des séances de sophronisations, et aider le patient, lors des entretiens post sophroniques, à travailler sur le principe de réalité objective, c'est-à-dire à percevoir les événements tels qu'ils sont et pour ce qu'ils sont et pas tel qu'il peut les ressentir *a priori*.

Développement

Réintégration du schéma corporel

Chronologiquement, c'est la première démarche. Elle a pour objectif de recentrer le patient sur la réalité vécue de son corps. Elle est nécessaire et obligatoire pour reconstruire un équilibre corps et esprit stable.

« mens sana in corpore sano »

Elle est basée sur :

- des techniques de respiration
- des techniques de relâchement musculaire
- des techniques de concentrations
- des techniques d'expulsion des énergies négatives

Les outils :

- Cohérence cardiaque
- Relaxation dynamique 1 & 2
- Terpnos logos

Principe de réalité objective

Le principe de réalité objective consiste à la prise de conscience par le Sophrologue de l'état de sa propre conscience.

Egalement, ce principe est proposé par le Sophrologue au patient, lors des entretiens post-sophronique, afin que celui-ci puisse acquérir une perception plus objective de ses schémas de pensée tout au long du protocole sophronique.

Principe d'action positive

Toute action positive dirigée vers notre corps ou vers notre mental à une répercussion positive sur notre être tout entier. L'activation répétée du positif provoque un "effet boule de neige" sur toute la personne.

Elle est proposée dans le cadre de techniques de suggestion pendant la séance de sophronisation.

En résumé

La Sophrologie ne travaille pas sur le négatif, sinon pour l'expulser.

Activer le négatif risque d'engendrer une activation négative de la personne dans sa globalité. Sans être en opposition, la sophrologie propose une alternative ou une complémentarité à certaines propositions qui encouragent à exprimer ou tenter d'analyser les expériences négatives, en les évoquant.

En Sophrologie, à la différence d'une approche analytique traditionnelle, la recherche de causes ou l'interprétation de symptômes ne constituent pas en eux-mêmes des déterminants de la résolution des difficultés du patient.

La Sophrologie est une technique sans effets secondaires, contrairement aux différents psychotropes, sans aucune accoutumance et ne comporte pas de contre indication (sauf dans certains cas d'Autisme ou de Schizophrénie).

Elle peut éviter une éventuelle récurrence en permettant à la personne un changement dans son mode de vie et ses modes de fonctionnement.

QUELQUES QUESTIONS POUVANT ETRE POSEES

Quelles différences y a-t-il entre la Sophrologie et l'Hypnose ?

La Sophrologie est une discipline qui regroupe plusieurs techniques :

- Training autogène de Schultz → **Chaleur, Lourdeur**
- Méthode Vittoz → **Concentration, visualisation**
- Méthode Jacobson → **Décontraction musculaire**
- Cohérence cardiaque → **Respirations**
- Hypnose Ericksonienne → **Induction, visualisation**
- PNL → **Ancrage**
- TCC → **Entretien post-sophronique**
- Analyse transactionnelle → **Entretien post-sophronique**
- ...

La différence fondamentale avec l'hypnose traditionnelle est que le patient ne perd jamais connaissance (sauf s'il s'endort !!) et qu'il se souvient de tout après la séance. Egalement la relation thérapeute/patient est basée sur l'alliance et ne propose pas de rapport hiérarchique.

Combien de séances sont nécessaires ?

C'est très variable d'un patient à l'autre.

Généralement, 3 premières séances sont nécessaires pour appréhender le lâcher prise. Pendant les 3 séances suivantes, je travail sur l'intégration du geste-signal, technique qui permet d'ancrer une situation de détente et de relaxation à un geste physique qui peut être reproduit en cas de situation anxiogène. Ce geste-signal est un outil pratique utilisable par le patient dès la 7e semaine, s'il est bien ancré. Les autres séances, jusqu'à 12, permettent de travailler sur des thèmes spécifiques comme « retrouver un sommeil réparateur », « gérer son stress en public », « retrouver confiance en soi », « gérer ses émotions ou ses colères ». Elles peuvent également proposer des visualisations positives de situations futures que le patient souhaite aborder avec plus de sérénité.

Combien coute et combien dure une séance de Sophrologie ?

Entre 35 et 60 euros suivants les Sophrologues ; Pour ma part mes séances sont facturées 40,00 €.

La séance dure entre 1h00 et 1h30 suivant les techniques et la durée de l'entretien post sophronique.

La Sophrologie est elle une Profession reconnue ?

*La Sophrologie est effectivement une Profession reconnue par le **Répertoire National des Certifications Professionnelles (RNCP)**.*

Arrêté du 17 novembre 2011 publié au Journal Officiel du 25 novembre 2011 portant enregistrement au répertoire national des certifications professionnelles. Enregistrement pour trois ans, au niveau III, sous l'intitulé "Sophrologue" avec effet au 01 juin 2008, jusqu'au 25 novembre 2014.

Le Syndicat des Sophrologue Professionnels fait référence pour la Sophrologie de l'Ecole Française et la Sophrologie Caïcédienne, et le Syndicat National des Sophrologues, uniquement pour l'école Caïcédienne.

La Sophrologie est maintenant reconnue et utilisée dans de nombreuses spécialités médicales : Traitement de la douleur, Cancérologie, Gynécologie obstétrique, Gériatrie ect...).

Elle n'est pas une profession réglementée.



J'inaugurai avec Pascal une longue aventure : lutter, jour après jour, pour ne pas laisser mon roseau fragile ballotté à tous les vents ; découvrir par la force de la pensée, les sources d'une vie harmonieuse et équilibrée. Cet équilibre, l'axiome latin « mens sana in corpore sano » (un esprit sain dans un corps sain) l'exprime fort bien !

*Citation de Madeleine Cinquin dite **Sœur Emmanuelle***