

Le stress et la recherche cartésienne dans la Sophrologie Caycédienne.

Nicole Vandeweghe

Introduction

Le stress et le burnout me passionnent déjà depuis trente ans. Mon premier contact avec la sophrologie ainsi qu'avec les méthodes de biofeedback datent également depuis mes études de kinésithérapie.

Dans mon cabinet j'ai été abondamment confrontée avec des clients souffrants de symptômes psychosomatiques et de burnout.

Pendant mon immersion dans la Sophrologie Caycédienne, j'ai approfondi les possibilités du bio- et neurofeedback et autres techniques autorégulatrices.

Qu'est-ce le burnout?

Le burnout ou l'épuisement professionnel est un état de fatigue inhabituelle et extrême. Il peut être provoqué par la situation professionnelle, privée ou par l'ensemble des circonstances vécues. Les répercussions se trouvent au niveau physique, mental, émotionnel ou dans le comportement.

Les différentes phases du burnout et ses approches par la Sophrologie Caycédienne

Dans *la première phase* il y a un déséquilibre entre la charge extérieure (ou l'ampleur des événements stressants) et nos ressources à gérer ce stress. Deux conditions peuvent nous protéger: la récupération du corps et de l'esprit doit se faire régulièrement et la durée de tensions extrêmes (trop poussées ou trop faibles) doit être limitée.

La Sophrologie Caycédienne peut jouer un rôle très important dans la prévention du burnout. Dans cette phase nous utilisons surtout la Relaxation Dynamique Caycédienne.

Dans *la deuxième phase* nous constatons les premiers signes du burnout: l'irritabilité ou l'isolement social. Le sommeil peut être perturbé. Si on n'intervient pas, des problèmes peuvent surgir au niveau du travail, dans la vie privée ou dans l'équilibre travail-privé. Cela peut aboutir à l'apathie et la démotivation, à l'absentéisme ou le présentéisme.

Dans cette phase, il est très important que les différentes professions qui sont en contact avec le patient observent bien les signaux du stress et du burnout. Les professions concernées peuvent être le médecin, la kinésithérapeute, l'infirmière, le logopédiste, l'hygiéniste dentaire, l'éducateur, l'entraîneur sportif, et autres.

La sophrologie Caycédienne (Techniques Statiques et Relaxation Dynamique Caycédienne) peut contribuer sous différentes formes comme l'observation, la prévention de l'escalade des plaintes et la thérapie.

Dans la troisième phase caractérisée par des problèmes auto-immunitaires et hormonaux, la Sophrologie Caycédienne est utilisée dans le cadre de la thérapie, de la réhabilitation et de la réinsertion. (Techniques spécifiques pour les problèmes de fatigue, de respiration, l'insomnie, la douleur, revalorisation et la réintégration).

Le biofeedback : mesurer et communiquer les paramètres biologiques associés aux tensions

Principe générale: Différents paramètres biologiques qui expriment la tension temporaire et chronique de la personne sont mesurables en ambulatoire. Ce sont notamment la tension musculaire, la résistance de la peau, la température de la peau, la circulation du sang, la cohérence cardiaque, le volume d'oxygène consommé, l'activité du cerveau. Le résultat de ces mesures est visualisé en graphiques et communiqué à la personne traitée lors d'une session sophrologique, afin qu'elle puisse prendre conscience de ses propres tensions et de l'éventuel influence des différents exercices.

Méthode: Nous suivons une procédure spécifique pour mesurer et évaluer les résultats des exercices :

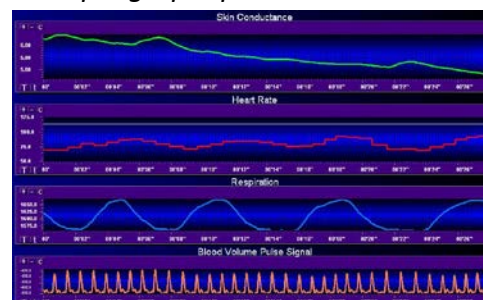
- a) Analyse : D'abord nous mesurons les causes et les conséquences des tensions dans le corps, dans la pensée et dans les émotions.
- b) Protocol individualisé: nous formulons un protocole très concret et spécifique pour la personne et nous la motivons et la stimulons d'incorporer les différents exercices dans sa vie quotidienne.
- c) Evaluation : Nous évaluons les résultats et si ceux-ci sont positifs, la personne essaie d'intégrer une nouvelle attitude dans sa vie quotidienne et professionnelle.

Appareillage/ Instrument de mesure

NeXus



Exemple graphique



Les

résultats

Les

résultats

sont l'aboutissement d'une combinaison de phénoménodescriptions, de dialogues postsophroniques et de mesures « feed-backisées, visibles et audibles » des paramètres neurophysiologiques.

Description de quelques cas

- a) « Régulièrement j'avais des troubles d'estomac. Il y avait des problèmes très profonds dans la société où je travaille. Ma vie privée était très insatisfaisante. Je voudrais devenir enceinte mais ça ne réussissait pas. J'ai rencontré une sophrologue.

La sophrologie m'a aidé à vivre autrement. Maintenant j'ai retrouvé le bien-être dans ma vie privée et dans l'équilibre vie privée-travail. J'ai une famille avec deux enfants et les relations avec mon mari se sont beaucoup améliorées. Je travaille toujours dans la même société. Je suis devenue plus assertive et je peux relativiser les choses plus facilement. Je suis plus attentive aux valeurs et aux personnes importantes dans ma vie ».

b) « Je n'avais plus d'espoir. On m'avait privée de mes enfants et j'avais perdu mon travail. A travers les exercices de sophrologie j'ai appris à penser à long terme. Cinq ans après je suis une personne heureuse. Je fais ce que j'aime faire, je gagne suffisamment et mes enfants me visitent régulièrement. »

c) "Au moyen des mesures biologiques que je pouvais regarder après les séances de sophrologie, j'ai commencé à y croire. Au début je trouvais ça assez difficile. Surtout prendre contact avec moi-même sans préjugés était un vrai travail. Lorsque je voyais et entendais qu'il y avait du progrès dans mes paramètres neurophysiologiques que – à ma grande surprise - je ne pouvais pas encore sentir, j'étais convaincu. Maintenant en tant que responsable d'une division j'emploie les exercices de Sophrologie Caycédienne surtout quand il faut patienter et attendre."

Conclusion

La visualisation de la réaction physiologique de l'organisme à différentes influences – intérieures aussi bien qu'extérieures - négatives (comme les pressions des conditions de travail), positives (comme le soutien de la famille) et correctives (comme les exercices de sophrologie) apporte une réelle valeur ajoutée à la pratique clinique et à l'approche scientifique de l'évaluation des effets de la sophrologie Caycédienne. L'intégration d'une méthode objective avec une application méthodologique rigoureuse de Sophrologie Caycédienne enrichie par l'intuition clinique, peut être considérée comme une belle traduction de l'approche cartésienne.

Nicole Vandeweghe, ABZ bvba Nederlandse school in de Caycediaanse Sofrologie
Jhr.P.Coppietersdreef 7, B-8200 Brugge Tel 00 32 50 39 16
Email abz@skynet.be / www.sofrologie.be