

PAROLE DE
SAGES-FEMMES

Numéro 16 • Printemps 2016

Le magazine qui vous donne la parole

FOCUS

**SE FORMER AVEC
LES JEUX VIDÉO**

UNE NOUVELLE
PERSPECTIVE

ZOOM SUR

LA THALASSO
BAIN BÉBÉ

MON MÉTIER

**SE LANCER EN LIBÉRAL
DES SAGES-FEMMES
TÉMOIGNENT**

ÉTUDE

UNE EXPÉRIENCE
VIRTUELLE DE
L'ACCOUCHEMENT
EN 3D

RENCONTRE

QUAND L'ALLAITEMENT
MATERNEL DEVIENT
PROBLÉMATIQUE

AVEC SOPHIE LEGOUAIS-LENGLMETZ

DOSSIER

SOPHROLOGIE

- MIEUX CONNAÎTRE LA SOPHROLOGIE
- UN OUTIL FONDAMENTAL EN MATERNITÉ
- INTÉRÊT DE LA SOPHROLOGIE EN CAS DE GROSSESSES PATHOLOGIQUES



© Cyril MAHEY

DOSSIER

La sophrologie

DE PLUS EN PLUS DE SAGES-FEMMES ONT RECOURS À LA SOPHROLOGIE POUR ACCOMPAGNER LES COUPLES DANS CETTE DÉLICATE ÉTAPE QU'EST LA MATERNITÉ. DÉVELOPPÉE DEPUIS PLUS DE 50 ANS, ELLE SE DÉMOCRATISE AUJOURD'HUI OÙ LE RECENTRAGE SUR LE CORPS ET L'ESPRIT DEVIENT INCONTOURNABLE POUR VIVRE SEREINEMENT. À TRAVERS CE DOSSIER NOUS AVONS SOUHAITÉ EN SAVOIR PLUS SUR CETTE MÉTHODE ET SURTOUT MIEUX COMPRENDRE SES ATOUTS DANS LE CHAMP DE LA PÉRINATALITÉ.

Par G. Dahan-Tarrasona



Avec **MJ Falevitch**, sage-femme libérale sophrologue, acupuncteur, spécialisée en rééducation périnéale à Marguerittes et formatrice à Nîmes

MIEUX CONNAÎTRE LA SOPHROLOGIE

AIDANT À DÉVELOPPER UNE CONSCIENCE SEREINE, LA SOPHROLOGIE EST, SELON LE PR CAYCEDO, L'« *ECOLE SCIENTIFIQUE INSPIRÉE DANS LA PENSÉE PHÉNOMÉNOLOGIQUE EXISTENTIELLE, DONT L'OBJECTIF PRINCIPAL EST L'ÉTUDE DE LA CONSCIENCE ET DES VALEURS DE L'EXISTENCE* ». MAIS QUELLE EST SON HISTOIRE ? SA MÉTHODE ?

UN PEU D'HISTOIRE

La sophrologie existe depuis 1960, fondée par le Pr Alfonso Caycedo, neuropsychiatre, en quête de techniques visant à traiter ses patients souffrant de pathologies psychiatriques, avec des états de conscience pathologiques. Ses premières thérapeutiques s'appuyaient sur la thérapie hypnotique. Avec une volonté d'un travail plus profond sur la conscience humaine et l'être en soi, il étoffa sa technique et lui donna alors le nom de sophrologie. Ainsi, il se tourna dès 1964 vers la phénoménologie (Ludwig BINSWANGER, psychiatre suisse) qui changea radicalement ses pratiques, puis l'Orient (l'Inde, le Tibet, le Japon) où il passa 2 ans à étudier et à pratiquer le yoga, le bouddhisme, le zen japonais. Ainsi, la sophrologie tire ses origines de la psychologie, la relaxation, l'hypnose, la phénoménologie et des pratiques orientales. Elle dispose d'une sémantique, et d'un code de déontologie. Pour autant, le nom sophrologie n'ayant pas été déposé, la sophrologie est reprise par tous, et associée à de nombreuses pratiques (relaxation, hypnose, astro-sophrologie...), ce qui conduit à la dévaloriser et la méconnaître. Pour y pallier, le terme SOPHROLOGIE CAYCEDIENNE® fut déposé et protégé.

LA MÉTHODE

On peut résumer la sophrologie Caycédienne® en une méthode de relaxation dynamique avec des techniques spécifiques. Elle permet à l'être humain de se découvrir, de se rencontrer, de se percevoir, et de se transformer grâce aux répétitions des entraînements créant de nouvelles connexions cérébrales. Elle vise à renforcer ses capacités, transformer sa vision des choses, sans a priori, sans jugement, dans un accueil plus positif de ce qui se passe, avec une plus juste distance, à sa juste place. La méthodologie est tridimensionnelle puisque l'intentionnalité est le développement de l'être, avec son présent, son passé et son futur dans le corps comme dans l'esprit. L'individu étant un tout, une entièresité, en interconnexion permanente entre le monde intérieur et le monde extérieur. Le principe d'action positive est au cœur de la méthode. Il est démontré par les neurosciences, « *toute action positive sur une partie de la conscience se répercute sur la totalité de l'être* » (Pr A.CAYCEDO). Elle peut être pratiquée en tant que thérapie mais son but essentiel est préventif. Elle combine des techniques spécifiques où la posture, la respiration, l'attitude mentale, autrement dit,



le corps, le souffle, l'esprit et l'unité corps-esprit prennent naturellement du sens, pour tout sujet les pratiquant.

QUELQUES MOTS-CLÉS

SANS JUGEMENT

RACINES *sans à priori*

PRESSIONS

tonus

ancrages

ÉNERGIE VITALE

confiance

mouvements

HARMONIE

forme

PRÉSENCE

LA SOPHRONISATION DE BASE

DES **5 SYSTEMES**

LES TECHNIQUES CLÉS

- Concentration sur les différents systèmes
- Prise de conscience de « la forme » et la « présence », favorisée par des « tension-détente »
- Pause d'intégration
- Evacuation « du négatif », physique ou mentale (prise de conscience des agents pathogènes et évacuation avec « la force de l'intention et de la concentration »)
- Accueil de « cette nouvelle présence corporelle »
- Pause d'intégration
- Activation vitale synchronisée au souffle et libre circulation de ces sentiments positifs
- Pause d'intégration
- Renforcement du positif (diverses techniques possibles)
- Intégration de ce positif « ici et maintenant, dans toute notre corporalité »
- Pause de totalisation
- Désophronisation
- Phénodescription écrite et orale

La sophrologie :

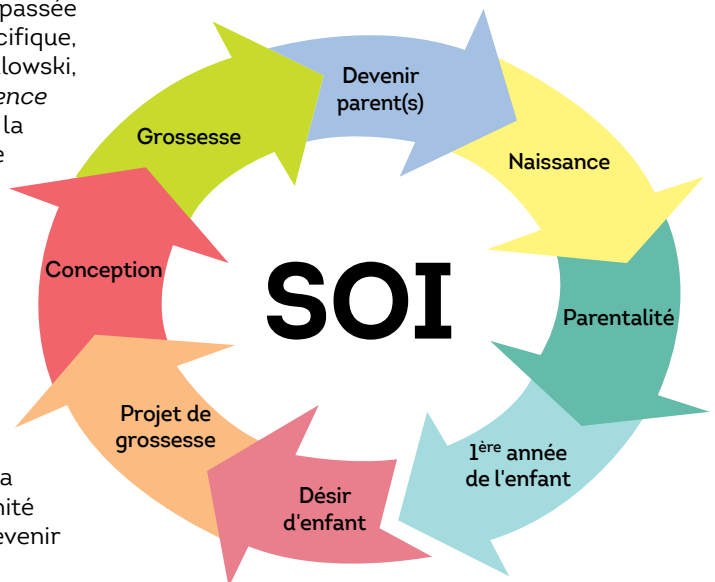
UN OUTIL FONDAMENTAL EN MATERNITÉ

LA GROSSESSE CONNAIT DES CHANGEMENTS PHYSIOLOGIQUES ET CORPORELS OÙ S'ARTICULE UN TRAVAIL PSYCHIQUE INTENSE. SAVOIR DÉVELOPPER UN ESPRIT SEREIN, SELON LA DÉFINITION DE LA SOPHROLOGIE, PREND ALORS TOUT SON SENS DANS LE DOMAINE DE LA MATERNITÉ.

LA MATERNITÉ ET SA RÉVOLUTION PSYCHIQUE

La grossesse est un processus de transformation, un passage de l'état de femme à mère. Un passage souvent difficile. Catherine Bergeret-Amsselek, psychothérapeute et psychanalyste reprend ce concept en parlant de « *crise de maternalité* » où il y a cette « *passation de pouvoir ou d'identification à sa propre mère* » qui peut donc devenir complexe, anxiogène, en fonction de l'expérience passée et vécue. Un état psychique très spécifique, décrit aussi par le docteur Bydlowski, neuropsychiatre avec la « *transparence psychique* ». Cet état propre à la maternité favoriserait à cette période la résurgence d'émotions enfouies dans l'inconscient. La transparence psychique est croissante tout au long de la grossesse et du post-partum. Dans cette période de fragilité, vulnérabilité, de retour à soi, s'entremêlent le passé, le présent, le futur, avec des angoisses, de l'anxiété, des peurs et des questionnements existentiels. Ainsi, bien que physiologique à la base, la maternité n'est pas synonyme de sérénité et de paix pour tous les parents. Devenir

parents leur impose d'avoir recours à leurs ressources, leur capacité, leur résilience. Il s'agit d'un parcours intérieur qui relève de l'inconscient et qui, selon le docteur Jean-Marie Delassus, pédopsychiatre et maternologue, renverrait la mère à son « origine ». Cet état débute dès le désir d'enfant et se poursuit environ jusqu'à la fin de la 1^{ère} année de l'enfant.





LES INDICATIONS DE LA SOPHROLOGIE

(LISTE NON EXHAUSTIVE)

LES BÉNÉFICES DE LA SOPHROLOGIE

Cette méthode corporelle favorise l'émergence et l'accueil de sensations, de perceptions, d'émotions positives modifiant les structures du cerveau limbique (cerveau émotionnel), lui-même en modifiant les perceptions de l'environnement. Les connexions neuronales entre les 3 cerveaux (néocortex, limbique, tronc cérébral) transforment l'individu. Les pensées, les émotions, l'individu dans sa totalité, deviennent plus positifs, plus centrés sur l'essentiel. Cela ouvre à un nouveau regard. Les entraînements répétés ancrent cette nouvelle perception. La réalité tend à devenir plus objective. Outre de répondre aux besoins des parents, la sophrologie permet à la sage-femme de renforcer ses capacités professionnelles, la rendant plus disponible tout en sachant mieux se préserver et se positionner.

- Renforcer la confiance en soi
- Renforcer l'estime de soi
- Gestion du stress, de l'anxiété, des angoisses
- Renforcer, stimuler la motivation
- Améliorer la communication
- Améliorer la qualité du sommeil
- Découvrir ses qualités et ses valeurs
- Renforcer son énergie
- Optimiser ses compétences (sport, examen, accouchement, parentalité, sexualité...)
- Relativiser le quotidien
- Sevrage (addictions)
- Renforcer et développer une attitude positive
- Renforcer les liens affectifs et humains
- Retrouver, améliorer ou préserver son Equilibre
- Améliorer ou préserver la santé
- Déposer ses charges émotionnelles
- Améliorer la concentration et la mémorisation

INTÉRÊT DE LA SOPHROLOGIE EN CAS DE **GROSSESSE PATHOLOGIQUE**

QUAND LA GROSSESSE SE COMPLIQUE, LES SAGES-FEMMES PEUVENT AUSSI UTILISER LA SOPHROLOGIE POUR ACCOMPAGNER LEURS PATIENTES.

Si dans les grossesses physiologiques la sophrologie préserve, renforce la physiologie, dans les grossesses pathologiques, elle permet de traiter, diminuer l'état pathologique, voire de restaurer la physiologie somatique et psychique. Elle permet de prévenir des difficultés dans le lien d'attachement avec tous les risques inhérents de psychopathologie infantile et adolescente. Il n'est pas rare d'ailleurs, d'observer chez ces femmes tout un contexte de vulnérabilités, liées au présent, au passé ou au futur. Celles-ci font écho la plupart du temps à une blessure ou un traumatisme initial, réactivé par la grossesse. Les outils sophroniques s'avèreront puissants et efficaces, et peuvent tout à fait s'inscrire dans un travail pluridisciplinaire, au sein du réseau (psychologues, psychiatres, travailleurs sociaux...).

LA SOPHROLOGIE ET LES TRAUMATISMES OBSTÉTRICAUX

La sophrologie post-natale présente l'intérêt de « réparer » des traumatismes obstétricaux. J'ai souvent recours à cette technique afin de prévenir voire de traiter les névroses post-obstétricales (troubles du

stress post-traumatisme obstétrical). Il s'agit d'une sophromnésie spécifique. J'ai souvenir d'une patiente qui a « réparé » son 2^e accouchement 16 ans plus tard... Il n'est jamais trop tard pour se remplir d'émotions positives et tendre vers le bonheur! Une autre patiente, suite à une césarienne en urgence pour sauvetage maternel, a vécu une séparation douloureuse avec son bébé et a souffert d'un stress post-traumatique. Elle disait : « *j'ai rêvé que je mourrais à la clinique, j'ai peur de perdre ma fille, j'ai peur de mourir* ». La phrase, « *elle a 10 min pour repartir* » la hantait. La petite fille est née avec un appgar à 10. Après 6 semaines de traitement, voici ses mots : « *je me sens apaisée...j'ai juste accouché... je ne sens plus aucune tension dans mon corps. Ma fille et moi sommes liées et nous l'avons toujours été... la vie m'a fait un cadeau : ma fille* ». Elle ajoute que pendant les séances, elle ne pensait plus à la phrase qui la hantait, « *fin du passé, je suis tournée vers l'avenir* ».





« La bienveillance, l'écoute active et l'intuition, qui découlent des entraînements sophrologiques, aident à une meilleure perception de la situation, des besoins, et la réponse s'avère de ce fait plus adaptée. »

EN CAS DE DEUIL PÉRINATAL

Les parents endeuillés se retrouvent souvent seuls, démunis, sans l'accompagnement qui leur serait nécessaire car ces situations renvoient également beaucoup d'émotions à la sage-femme confrontée à cette situation. Les entraînements sophroniques renforcent nos capacités et nous permettent de faire face à ces situations de douleur extrême avec moins de violence pour les soignants. La bienveillance, l'écoute active et l'intuition, qui découlent des entraînements sophrologiques, aident à une meilleure perception de la situation, des besoins, et la réponse s'avère de ce fait plus adaptée. Concernant les techniques, de simples outils sophrologiques peuvent déjà

beaucoup apaiser les parents, les aider à récupérer, reprendre un peu de souffle et renforcer leurs ressources. Des techniques courtes, simples, voire dynamiques sont conseillées. Avec la répétition des séances, outre l'apaisement, la récupération vitale, la diminution du stress, les capacités d'acceptation sont renforcées, un futur possible peut à nouveau se présenter aux parents. La notion d'espoir s'avère ainsi précieuse et thérapeutique.

Se former à la sophrologie avec Formation médicale et globale des sages-femmes

**12-13-14 septembre 2016 et
7-8 novembre 2016 PARIS**

www.formationsage-femme.fr