

Directions

Le mensuel des directeurs du secteur social et médico-social

Novembre 2019



Formation
Compte à rebours lancé dans la Bass

Reportage
Pour la réussite scolaire des mères adolescentes



Gestion & finances
Tarifs : quelle modulation sous CPOM ?



TÉLÉMÉDECINE

Connexion en cours

Le sophrologue relaxe usagers et soignants

Faire appel à un sophrologue peut avoir des effets bénéfiques tant pour les équipes que pour les personnes accueillies dans une structure. Tour d'horizon des atouts de ce professionnel en matière de bien-être et de qualité de vie au travail.

Méthode de relaxation, technique de développement personnel, voire forme de thérapie ? Qu'est-ce que la sophrologie au juste, et que peut-elle apporter dans un quotidien souvent source de stress ? Le psychiatre colombien Alfonso Caycedo forgea ce terme (étymologiquement « étude de la conscience ») dans les années 1960. La méthode fut bientôt victime de son succès, si bien que son fondateur déposera l'expression « sophrologie caycédienne » dans les années 1990 afin de préserver la pratique originelle.

Dans cette version, la sophrologie est une technique psychocorporelle visant à développer la conscience de soi, des attitudes positives et à réduire le stress. « *Le physique et le mental sont intimement liés en sophrologie, que l'on pourrait définir comme une technique de développement de ses*

capacités, en portant attention à son corps et en vue de canaliser ses pensées », précise Anthony Heurtin, sophrologue intervenant au sein de structures médico-sociales, auprès de personnes âgées, mais aussi de professionnels, en particulier de soignants d'établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad) ou de services de soins infirmiers à domicile (Ssiad).

Se concerter sur un objectif

Faire appel à un intervenant en sophrologie requiert néanmoins certains points de vigilance. L'accompagnement doit être personnalisé en fonction du public visé. « *L'intention est en effet différente selon qu'on s'adresse aux résidents ou aux personnels d'une structure*, indique Anthony Heurtin. *Les premiers formulent plutôt des attentes autour des douleurs, du sommeil, de l'anxiété... Les seconds peuvent*

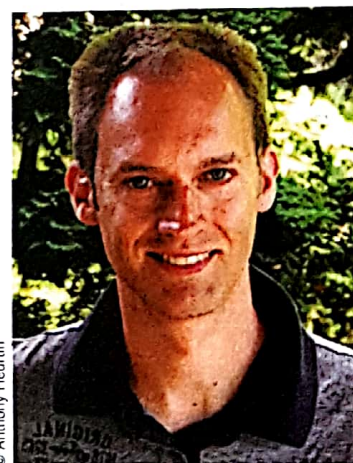
« Les résidents formulent des attentes autour des douleurs, de l'anxiété. Les professionnels ont plutôt des craintes sur la charge de travail et la pénibilité. »

rencontrer des problématiques spécifiques en termes de charge de travail, de craintes liées à des changements dans l'organisation, de pénibilité ou de risques psychosociaux... » Pour le chef d'établissement, il est donc important de discuter des buts de l'intervention en amont en vue d'élaborer un plan d'action. « *La toute première séance commencera par un échange avec les participants pour savoir si ce protocole correspond aussi à leurs attentes* », conseille le sophrologue.

Une fois les objectifs définis, les cours sont planifiés sur le lieu de travail ou d'hébergement. « *J'organise des séances hebdomadaires de trois quarts d'heure à une heure, débutant par un temps d'échange, suivi d'une phase pratique avec des mouvements coordonnés à la respiration en vue de développer la concentration et la perception de soi via les sensations*, détaille Anthony Heurtin. *Nous procédons enfin à des exercices de visualisation d'images positives.* »

Prévoir une évaluation

Toujours dans le souci de s'adapter au public, le sophrologue propose par exemple aux équipes de se projeter sur des images professionnelles. « *Comme le cerveau fait peu la différence*



Le sophrologue A. Heurtin intervient au sein d'Ehpad et de Ssiad auprès des usagers et des personnels.

entre ce qu'on vit et ce qu'on pense fortement, il peut assimiler des images positives autour de la sérénité au travail », illustre Anthony Heurtin. La sophrologie peut ainsi avoir un impact positif en termes de santé et de qualité de vie au travail. Pour le mesurer, un questionnaire d'évaluation peut être prévu à l'issue de la session. « *On constate en général plus de recul sur soi et d'apaisement chez les participants* », reprend Anthony Heurtin.

Enfin, si certaines formations en sophrologie sont reconnues au Répertoire national des certifications professionnelles (RNCP) avec un titre de niveau III, le métier reste en cours de structuration en France. Pour s'assurer les services d'un professionnel compétent, il ne faut donc pas hésiter à questionner l'intervenant potentiel sur son approche ou à s'en faire recommander un.

Justine Canonne

POINT DE VUE



Anthony Belliard, directeur de la résidence autonomie Le Village du Parc, à Loire-Authion (Maine-et-Loire)

« La sophrologie fait partie des activités plébiscitées par les résidents. Après un atelier de découverte, nous avons pérennisé les interventions sous forme de cours collectifs, financées via le forfait autonomie. Elles sont organisées par cycles de huit

séances, sur des thèmes (sommeil, douleurs...) définis en concertation avec le sophrologue. Chaque cycle fait l'objet d'un reste à charge d'un euro par séance pour le résident. Cette participation symbolique permet de le responsabiliser. Il s'engage ainsi à être présent le plus souvent possible. Cela permet aussi de constituer un groupe permanent, cohérent et convivial. La sophrologie répond à un besoin pour les personnes, qui s'auto-relaxent, ce qui, incidemment, soulage les équipes dans l'accompagnement. »