

TABLE DES MATIÈRES

	Liste des collaborateurs	V
	Préface	IX
	Abréviations	XI
CHAPITRE 1	Acouphènes	1
	Acouphènes et prise en charge clinique	1
	Présentation et causes multifactorielles de l'acouphène	1
	Prise en charge des symptômes	5
	Acouphènes et douleur	8
	Patients et prise en charge sophrologique	11
	Sémiologie et conséquences sur le choix des techniques	11
	L'accueil du patient	13
	Protocole et études de cas	15
	Choix des techniques et méthodes, mise en place du protocole	15
	Études de cas en séances individuelles	17
	Suivi de patients en groupe sur du long terme	19
	Conclusion	20
CHAPITRE 2	Bien-être	21
	Clinique	22
	La conscience	22
	La sophrologie un point de rencontre entre deux mondes, oriental et occidental	22
	Utilité de la sophrologie	23
	Application médicale chez la personne hospitalisée	23
	Gestion du stress	23
	Apprendre à se ressourcer	24
	Protocole et étude de cas	25
	Constat sur le terrain des soins en centre hospitalier universitaire (CHU)	25
	Projet concret au centre hospitalier universitaire Nord de Marseille	26
	Description de la méthode utilisée	27
	Sophrologie et personnel soignant	29
	Enseignement de la sophrologie aux étudiants	31
	Conclusion	32
CHAPITRE 3	Cancérologie	33
	Les aspects psychiques : un contexte de grande vulnérabilité	33
	L'annonce du cancer	33
	Le travail en sophrologie	34
	Les demandes en sophrologie	34

	Le regard d'une psychologue sophrologue en institution	35
	L'hôpital	36
	Résonance psychique et technique de sophrologie	38
	Sophronisation de base (SB)	38
	Respiration	39
	L'image ressource...	39
	Le corps en mouvement	40
	Créativité et valeurs	40
	Phéno-description	40
	En conclusion...	40
	Quand le corps devient ressource	40
	Outils	41
	Entraînement	42
	Culpabilité et confiance en soi	43
	Penser la maladie	45
	Le travail en groupe	45
	La pratique sophrologique après la maladie	46
	Intervention psycho-éducative précoce auprès de femmes atteintes de cancer du sein	46
	Conclusion générale	48
CHAPITRE 4	Créativité	49
	Mais qu'est-ce que la créativité ?	50
	Comment ça marche ?	50
	Le réseau par défaut	51
	Une première action est donc possible : « faire rien ! »	51
	Les composantes de la créativité	52
	Innover en respectant les règles	53
	Émotions et créativité, le retour à l'équilibre	53
	Pratique de la sophrologie dans une démarche créative	55
	Comment je suis arrivée à la sophrologie : les apports techniques au service du théâtre	55
	Comment je fais le lien	59
	Conclusion	61
CHAPITRE 5	Douleur	63
	Définitions	63
	Douleur et souffrance	63
	La sophrologie comme thérapeutique de la douleur	64
	Douleur aiguë	65
	Douleur chronique	66
	Place de la sophrologie dans un service d'évaluation et de traitement de la douleur	67
	Conclusion	69
CHAPITRE 6	Entreprise	71
	La légitimité de la sophrologie en entreprise	71
	Notre spécificité	72
	Nos modalités d'action	72
	Domaines d'action les plus spécifiques	73
	Comment monter une action	74
	La sophrologie en entreprise, un outil au service du mieux-être du salarié	79
	Une sophrologie pragmatique	80

	Une sophrologie pratique	80
	Une sophrologie efficace	81
	Le concept d'adaptabilité encore plus poussé	81
	Risques psychosociaux, état des lieux : de quoi parle-t-on ?	82
	Risques psychosociaux : un cadre normatif en constante évolution depuis 2002	83
	Enjeux et responsabilités : quelles obligations légales pour l'employeur ?	84
	Enjeux et responsabilités : l'employeur responsable ?	84
	La sophrologie, une place privilégiée dans la démarche de prévention	84
	Resituer le sophrologue au cœur de l'entreprise	85
	Progression de la prise en charge sophrologique	86
	Soutien pédagogique	86
	Prise de conscience de l'émotion	86
	Rendre sa responsabilité à chacun	86
	Ne pas passer à côté du présent	87
	Sophrologie et burn-out	87
	Comment en arrive-t-on là ?	88
	Que faire pour les personnes proches du burn-out ?	88
	Pour les personnes déjà en burn-out	89
	Troubles musculosquelettiques–rachialgies : pathologies de la modernité et place de la sophrologie	89
	Troubles musculosquelettiques–rachialgies	90
	Que faire ?	91
	Expériences d'applications en entreprise	92
	Prise en charge	92
	Programme	92
	Accélération sociétale : impact sur l'humain	94
	Caractéristiques de l'accélération	94
	Accélération et monde du travail	96
	Stress	97
	Gestion du stress	98
CHAPITRE 7	Estime de soi	101
	L'écoute sophrologique	101
	Le symptôme en sophrologie	103
	Étude de cas	104
	Conclusion	108
CHAPITRE 8	Fibromyalgie	109
	Clinique	109
	Symptômes	109
	Diagnostic	110
	« Terrain » du fibromyalgique	110
	Traitement	111
	Apports de la sophrologie	112
	Alliance sophrologique	112
	Pratique et posture	113
	Gestion de la douleur	114
	Libérer la respiration	114
	Relaxer les tensions musculaires	115
	Contacter sa douleur	116
	Libérer la douleur	116

	Vivre sans douleur	117
	Hypersensibilité au stress et aux émotions	118
	La relation aux autres	119
	La fatigue	119
	Allevard : une cure thermale spécifique	120
	Conclusion	121
CHAPITRE 9	Kinésithérapie	123
	Kinésithérapie et sophrologie : des liens évidents	123
	Un autre regard sur le patient par la sophrologie	125
CHAPITRE 10	Monde scolaire	129
	École d’hier/école aujourd’hui	130
	Le désir d’apprendre	131
	Situer l’intérêt de la sophrologie de manière générale	131
	Sophrologie et apprentissage	133
	Convaincre de l’utilité de la sophrologie	
	dans les apprentissages	133
	La rencontre : l’essentiel !	134
	Cursus des séances	135
	Remarques	138
	Des pistes pour amorcer la sophrologie auprès des plus jeunes	139
	Une approche adaptée en lien avec les gestes quotidiens	
	de l’élève	139
	Expérimenter à partir de la posture	140
	Conclusion	142
CHAPITRE 11	Pleine conscience	143
	Clinique	143
	Historique des approches de pleine conscience	143
	Méditation et approches phénoménologiques en sophrologie	144
	Pratique à l’adresse des sophronisants	145
	Définition et description des cycles <i>mindfulness based</i>	
	<i>stress reduction</i> (MBSR) et <i>mindfulness based cognitive</i>	
	<i>therapy</i> (MBCT)	145
	Principaux outils de pleine conscience	146
	Méditation, neurosciences et psychologie moderne	150
	Positionnement dans le cadre de l’enrichissement personnel	153
	Positionnement dans un cadre psychothérapeutique	153
	Pratique à l’adresse des sophrologues	155
	Méditation de pleine conscience et sophrologie	155
	Des techniques différentes	160
	Apports à la sophrologie phénoménologique (SP)	161
	Apports à la sophrologie psychanalytique	162
	Apports à la sophrologie comportementale et cognitive	163
	Quels enrichissements pourraient proposer la sophrologie ?	166
	Conclusion et ouvertures	169
CHAPITRE 12	Psychanalyse	171
	Le patient au cœur d’une rencontre entre sophrologie	
	et psychanalyse	171
	À l’écoute de l’inconscient	171
	La sophrologie : une aide possible à la thérapie	173
	Conclusion	177

La sophrologie comme psychothérapie à part entière	178
La genèse de la séparation corps/esprit chez le bébé	179
La sophrothérapie, un autre rapport à l'inconscient	180
Schéma corporel et image inconsciente du corps	182
Le sentiment physico-psychique	183
Rôle des images en sophrothérapie	184
Quelles sont les demandes faites au sophrothérapeute ?	185
Les techniques dont nous disposons	185
Quels sont les avantages d'une sophrothérapie ?	186
Conclusion	186
CHAPITRE 13 Sommeil	187
Apport de la sophrologie	188
Éléments de physiologie du sommeil	188
Horloge biologique	189
Mécanismes du rythme circadien	189
Cycles du sommeil	190
Principaux objectifs de l'accompagnement	190
Insomnie	191
Définition	191
Mécanismes de l'insomnie	192
Accompagnement sophrologique individuel de l'insomnie	192
Troubles du sommeil associés	197
Syndrome d'apnées du sommeil (SAS)	197
Syndrome d'impatience des membres inférieurs	198
Bruxisme	198
Hypersomnie	198
Cas de la dépression	199
Les groupes sommeil	199
Première séance	200
Séances suivantes	201
Bilan	202
L'entreprise	202
Travail posté ou de nuit	202
Décalage horaire ou <i>jet lag</i>	204
Conclusion	204
CHAPITRE 14 Sport	207
Sport et réalité objective	207
Oubli de l'approche sophrologique comme mode d'investigation	208
Oubli, presque toujours, d'une dimension dans les formations dispensées	208
Oubli, souvent, de leur grandeur par les sophrologues eux-mêmes	208
Sophrologie et sport : la pression	209
Définition du champ sportif	209
Définition de la pression	209
Quelles sont les pressions ressenties et exprimées par les sportifs ?	210
Conclusion	214
La sophro-buissonnière	214
Traverser le mur du doute	215
S'interroger sur cette citoyenneté lucide	215

Pratique de la sophrologie, nouveaux programmes et nouveau baccalauréat depuis 2012	217
Absence de contre-indications fonctionnelles à la pratique de la sophrologie.	217
Construire une passerelle entre une sophrologie confidentielle et un programme d'enseignement	221
Intégrer des dispositifs particuliers.	222
Conclusion	222
Sophrologie et expression corporelle	224
L'apport des méthodes sophrologiques	225
Thèmes des séances.	229
Conclusion	229
CHAPITRE 15 Troubles du comportement alimentaire.	231
Anorexie.	232
Origines.	233
Prise en charge de l'anorexique	234
Sophrologie et anorexie	235
Un cas pratique d'anorexie.	235
Boulimie.	236
Origines.	236
Caractéristiques de la boulimie	237
Un cas pratique de boulimie.	239
Rôle du sophrologue ou sophrothérapeute dans la pathologie des troubles du comportement alimentaire	242
Conclusion.	243
Bibliographie	245
Index.	251