

Les Apports de la Sophrologie dans la préparation mentale à une intervention chirurgicale

Parmi le grand nombre de techniques utilisées en sophrologie, il en est une qui sert spécifiquement à préparer des événements anxiogènes, la « Sophro Acceptation Progressive » (SAP). Elle est particulièrement adaptée à la préparation à une anesthésie, lors d'une intervention chirurgicale.

Il s'agit d'apprivoiser un événement futur qui, à priori, paraît être difficile à supporter.

La méthode consiste à se projeter dans l'avenir, dans une intériorisation qui fait participer aussi bien le corps que l'esprit. Le sophrologue invite la personne à choisir une échéance confortable et à se voir dans la situation redoutée, à travers un état de relaxation des plus favorables. Cet état de relaxation va permettre d'envisager l'événement de façon dédramatisée et d'être en contact avec ses ressources.

Si cette situation est trop anxiogène et que le patient a des difficultés à visualiser, de prime abord son déroulement positif, il peut alors se projeter, dans un premier temps, juste après cette situation, en imaginant que tout s'est bien passé.

Un possible va pouvoir émerger : l'intervention peut se dérouler au mieux et les sentiments positifs qui se développent dans ce vécu sensoriel, sont généralement le soulagement, la joie, la confiance, la fierté, la force, la satisfaction d'être resté acteur de la situation et d'avoir surmonté les difficultés.

Le sophrologue peut alors inviter la personne à rechercher les stratégies, les ressources intérieures qu'elle a mobilisées en elle pour vivre au mieux les choses, à prendre conscience aussi des ressources extérieures qui l'ont soutenue : ce peut-être la parole rassurante d'un soignant, la prise de conscience de la compétence de l'équipe médicale, de tout ce qui est mis en œuvre dans son environnement pour prendre soin de sa santé.

C'est avec ce potentiel vécu que la personne va être en mesure de visualiser les étapes de l'événement se déroulant dans les meilleures circonstances. Pendant cette visualisation elle pourra utiliser la respiration consciente, une image ressource (un souvenir positif, une personne aimée...), pour surmonter les moments délicats. Ces outils sont évidemment réutilisables si nécessaire, le jour de l'intervention.

Cette pratique suppose un apprentissage préalable, afin d'atteindre un niveau de relaxation suffisant, qui passe par l'entraînement. On peut optimiser les effets bénéfiques de la technique en répétant les différentes étapes de la visualisation. La perception nouvelle de l'événement va s'inscrire profondément en soi.

Cependant, on obtient aussi de très bons résultats en ayant recours à cet état de détente et à une visualisation, même dans l'urgence, en fonction des ressources de la personne. On peut alors, la veille de l'intervention, ou le jour même, amener le patient à installer en lui un état de calme et de confiance, propice au bon déroulement des événements.