

Compte-rendu – Atelier sophrologie 2013

- Vie du groupe:

En janvier 2013, le groupe reste constitué de 3 participantes très assidues. Au printemps, une nouvelle personne, revenue spécialement à St Maur pour se soigner, a intégré le groupe.

Fin juin, un questionnaire d'évaluation a été remis aux 3 personnes présentes sur l'année scolaire 2012-2013. Les bénéfices retirés par les ateliers sont satisfaisants et encourageants.

Après une année scolaire complète de pratique, l'une des participantes nous informe de la reprise de son activité professionnelle et de son intention de continuer seule les entraînements. Nous gardons le lien avec elle. Nous avons de bonnes nouvelles.

Au cours de l'automne, nous avons accueilli 4 nouvelles participantes dont une jeune femme et une dame qui avait participé antérieurement au groupe de Brigitte. Une autre jeune femme a fait l'essai d'un atelier mais n'a pas supporté la souffrance exprimée par les autres. Nous avons convenu que, pour l'instant, il était plus confortable pour elle de faire de la sophrologie dans un autre cadre.

Le groupe de cette année a la particularité d'être très hétérogène : d'âges très différents, les participantes n'en sont pas du tout au même stade de la maladie. Deux personnes sont en « rémission quasi définitive », d'autres vivent une récurrence. L'annonce d'un diagnostic de maladie chronique sans espoir de guérison a été faite à deux autres d'entre elles.

Lors de certains ateliers, il a été nécessaire d'allonger le temps de l'accueil de la souffrance et du désespoir avant l'entraînement sophrologique proprement dit.

Malgré cette hétérogénéité, une cohésion très forte s'est créée avec un soutien mutuel, beaucoup de bienveillance et une participation régulière.

Fin 2013, nous avons 7 participantes.

Pour 2014, départ d'une dame qui retourne dans sa région et deux nouvelles inscriptions. Le groupe du lundi soir est donc complet. Si nous souhaitons répondre à d'autres demandes, la création d'un nouveau groupe devra être envisagée.

- Contenu des séances :

Nos objectifs restent axés sur les principaux apports de la sophrologie, en cancérologie : apprendre à se détendre, réduire l'anxiété et l'angoisse, reprendre contact

avec son corps dans la bienveillance, agir sur la qualité du sommeil, mieux gérer la fatigue, les inconforts et les sensations désagréables, mobiliser ses forces pour se soigner et faire face aux conséquences de la maladie, prendre du temps pour soi afin de se ressourcer.

Du fait de l'arrivée de personnes débutantes, nous avons repris les techniques de base de la sophrologie, ce qui correspond à un travail d'approfondissement pour les personnes plus avancées.

Nous pratiquons essentiellement la Relaxation Dynamique du 1^{er} degré de la Sophrologie Caycédienne, en y intégrant des techniques spécifiques complémentaires.

Nous avons fait un travail sur plusieurs séances concernant « l'activation » d'une capacité. Chaque personne a choisi une capacité (celle dont elle estimait avoir le plus besoin à ce moment-là). Cela a donné lieu à des visualisations : en état de relaxation, il s'agit de se voir évoluer en pleine possession de cette capacité ou état d'esprit, sur les journées à venir.

Plusieurs participantes ont mis à profit cet entraînement notamment pour mieux vivre les périodes d'attente de résultats médicaux.

Des exercices sophrologiques ont été également pratiqués concernant le sommeil et pour apprendre à atténuer des douleurs ou des sensations inconfortables.

Nous avons mis l'accent sur l'importance à se créer « des moments refuges », à travers des activités, des relations, des lieux qui nous font du bien, afin de faire de la place à la vie, malgré la maladie.

Plusieurs séances ont été consacrées à trouver refuge en soi avec la visualisation d'un lieu aimé, en mobilisant les 5 sens pour ramener, dans l'ici et maintenant, toutes les sensations particulièrement agréables. Cette visualisation devenant, au fil du temps, une véritable ressource à utiliser, par exemple, lors d'un soin appréhendé ou à tout autre moment. Cette pratique semble bien assimilée et les personnes y ont facilement recours.

Nous relevons une progression quant à l'intégration de ces pratiques au quotidien par les participantes, en dehors des séances.

