

Quand la sophorologie s'invite à l'hôpital de Vic-Fezensac...



Quand la sophorologie s'invite à l'hôpital de Vic-Fezensac...

L'année commence bien à l'hôpital de Vic-Fezensac !

En effet, les résidents se voient offrir de nouvelles activités qui les sortent de leur quotidien : séances de sophorologie et activités autour des arts du cirque.

En ce jeudi matin, c'est sophorologie dans la salle des cultes pour une dizaine de résidents qui sont là sur la base du volontariat.

Nous avons rendez-vous avec la sophrologue à l'issue de la séance mais celle-ci se prolonge : les participants échangent avec l'animatrice, la preuve qu'ils ont apprécié la séance.

La sophrologue, Laure Grenier, a 31 ans. Elle a découvert la sophorologie en tant que patiente.

Atteinte d'une maladie auto-immune rare, la sophorologie l'a aidée dans sa gestion de la douleur.

En 2017, elle s'est formée à cette pratique et depuis 3 ans elle a un cabinet en région toulousaine.

Elle intervient en entreprise mais aussi en structure comme l'EHPAD de Vic-Fezensac.

Les séances ont lieu tous les 15 jours pour 10 à 12 participants et elles s'étaleront sur l'année.

Le nombre est limité afin que chacun puisse s'exprimer et que Laure puisse s'occuper de chacun.

Le choix des résidents à qui l'on propose ces séances se fait avec l'équipe complète de l'établissement qui connaît parfaitement le profil de chacun, dont l'animatrice Charlotte et le psychologue de l'établissement.

D'une durée 45 mn et 1 heure, la séance débute par un temps de partage afin de connaître l'état d'esprit et les attentes de chacun.

Laure propose ensuite des techniques, des techniques de respiration, de visualisation (yeux fermés pour se concentrer sur son ressenti physique) et de relâchement musculaire.

L'objectif est d'aider les participants à devenir autonomes grâce à ces techniques pour gérer des situations de stress, de tristesse, de colère, de douleur, de troubles du sommeil...

Elle leur fournit ensuite toutes les fiches des techniques qu'ils peuvent réinvestir seuls entre les séances et plus tard quand le cycle sera terminé.

Les retours sont très positifs. Les personnes constatent vite les bénéfices et reviennent avec plaisir.

Elle a parmi les participants deux sportifs qui avaient dans ce domaine expérimenté la sophorologie qu'ils retrouvent avec intérêt.

Des personnes peu prolixes à l'extérieur partagent des choses étonnantes lors de ces séances.

Laure note les retours que lui font les participants en début de séance suivante : « Cela m'aide quand j'ai des moments de cafard », « je me sens à l'aise lors de ces séances », « cela fait passer mes angoisses », « je ressens du bien-être »...

Charlotte l'animatrice participe aux séances, ce qui est particulièrement intéressant pour Laure car elle connaît bien les résidents, ce qui peut aider Laure dans son suivi des participants

A noter que le projet est financé par la conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie (CFPPA) comme les activités autour du cirque.

L'établissement avait fait une demande l'an passé en proposant ces deux projets qui ont été acceptés.

