



Sophrologie pour les soignants

prévention des risques psychosociaux

Relaxation et Sophrologie pour le personnel soignant.

APPLICATION DE LA SOPHROLOGIE DANS LE MONDE DU TRAVAIL

La sophrologie a été fondée en 1960 par le professeur Caycède, psychiatre colombien.

Elle est définie comme l'étude de la conscience humaine. Elle vise à donner à l'individu les moyens de ressentir, vivre et conduire sa propre totalité psychosomatique, par le vécu de sa propre conscience.

Cet outil va bien au-delà de la relaxation, même si elle en prend ses sources.

Inspirée du Yoga, du Bouddhisme et du Zen, de la philosophie, elle amène la personne physiquement et mentalement dans un état de grande détente.

Relaxation, respiration, visualisation et exercices corporels simples sont les principaux composants de cette discipline pour accompagner la personne vers une harmonisation de tout son être.

Cette technique amène peu à peu à inscrire son corps dans la conscience grâce à ce moment de pause entre veille et sommeil permettant d'être dans une disponibilité psychique et physique afin d'être à l'écoute de son corps, prêt à accueillir toutes les sensations, perceptions et émotions.

La sophrologie est une méthode progressive dont le succès est basé sur l'entraînement et amène progressivement à l'intégration positive de ce que nous sommes, en laissant venir les phénomènes qui apparaissent, sans les juger ni les interpréter.

Elle permet de puiser dans notre corps et notre esprit nos capacités enfouies et à poser un nouveau regard sur la vie tout en améliorant notre propre connaissance de soi. Elle permet donc un mieux-être, permettant de mieux se connaître et mieux communiquer avec l'autre.

- Gestion du stress
- Gestion des émotions
- Tensions physiques
- Fatigue
- Troubles du sommeil
- travail sur la prise de distance face aux situations difficiles
- récupération physique et psychique
- Connaissance de soi et confiance en soi
- Mobilisation des ressources
- motivation et concentration

La sophrologie va permettre de porter attention aux sensations du corps afin de relâcher les corps .

La transmission de techniques de respiration, de relaxations dynamiques permettra de réguler le stress en fonction des l'identification des besoins des équipes.

Le travail portera sur la mobilisation des ressources de chacun et favorisera l'écoute bienveillante.

Certaines séances ludiques , offre la possibilité de travailler en équipe sur l'amélioration de la communication, la cohésion et le non jugement.

OBJECTIFS DU PROGRAMME PROPOSES A DESTINATION DES SOIGNANTS

Les soignants sont soumis aux risques psychosociaux, comme le stress, l'épuisement, le rythme important, les horaires décalés et la pression ainsi que la gestion de leurs propres émotions face à la mort, à la souffrance des patients. Ils subissent également des incivilités et font face de plus en plus à des populations quelquefois en grande difficultés psychiques et sociales et doivent en toute circonstances restés attentifs malgré des contraintes de plus en plus présentes.

Prendre soin des soignants est un capital de grande valeur à préserver afin de limiter ou prévenir l'épuisement professionnel .

Pour pouvoir apporter réconfort, écoute et soin , il est important de ne pas négliger le bien être des personnels soignants, afin de pouvoir se protéger, se sécuriser , permettre la relation à l'autre et ne pas se laisser submerger tout en restant concentré.

PROPOSITION DE PROTOCOLES

Objectifs généraux :

- Acquérir des outils de relaxation pour une gestion de ses émotions.
- Acquérir des techniques simples pour favoriser la récupération physique et psychique
- Prendre du recul et gérer le stress (situation d'urgence, décès, souffrance ...)
- Transmettre des techniques que les soignants peuvent réutiliser auprès des patients.

Les protocoles et le déroulés des séances se font en concertation avec les équipes encadrantes et le personnel soignant afin de répondre au plus près aux attentes de chacun.

Il est important pour la mise en place des séances que la participation à ces séances se fasse sur le mode du volontariat afin d'obtenir l'investissement nécessaire à la pratique de sophrologie.

le travail proposé repose sur le principe d'écoute bienveillante, l'adaptation de chaque intervention en fonction du moment et des objectifs communs, la connaissance du milieu hospitalier.

MODE D'INTERVENTION

- Public concerné : Médecin, infirmière, aides soignants, ash .
- Séances de groupe
- Durée des séances 1 H

- Séances «découverte» proposées pour une ou plusieurs équipes.
- Cycle de 8 séances à répartir selon les disponibilités et les contraintes du service.