

Sophrologie Caycédienne et soins infirmiers

Les soins infirmiers sont parmi les professions occasionnant l'un des plus hauts niveaux d'exigence, de stress chronique et de fatigue. Sur le plan professionnel, le champ d'application de la Sophrologie Caycédienne est très large et concerne les différentes spécialités du milieu infirmier. Sur un plan personnel, l'infirmier peut utiliser les techniques de la Sophrologie Caycédienne pour renforcer son propre état de santé, éliminer les tensions liées au travail et maintenir une attitude positive.

Evelyne Stomboli a été soignante pendant de nombreuses années. Aujourd'hui sophrologue caycédienne, elle intervient à la polyclinique de Poitiers et nous livre son expérience :

“ Qu'est-ce qui vous a amené à vous intéresser à la Sophrologie Caycédienne ?

J'ai exercé le métier de soignante pendant de nombreuses années avant d'être atteinte, à l'âge de 45 ans, d'une grave maladie. Pour m'appuyer psychologiquement dans cette épreuve, j'ai eu le choix entre des anti-dépresseurs et des séances de sophrologie que m'avait conseillées une amie infirmière ayant déjà pratiqué la Sophrologie Caycédienne suite à un deuil violent. Au bout de 4 séances et malgré une certaine méfiance au départ, mon stress s'est transformé en positif, j'ai retrouvé l'envie de vivre, je me suis projetée dans le futur. Aujourd'hui guérie, j'ai l'intuition profonde que sans la Sophrologie Caycédienne cela n'aurait pas été possible. J'ai alors décidé de devenir sophrologue.

“ Quelle formation avez-vous suivie et pourquoi avoir choisi Sofrocay® ?

Je me suis naturellement tournée vers la sophrologie authentique, pour moi la seule, la vraie, celle qui a été créée par le Dr Caycedo - la Sophrologie Caycédienne - et j'ai suivi une formation au master sur 5 ans dispensée par les écoles déléguées Sofrocay®.

“ Quels sont vos champs d'intervention et qui sont vos patients ?

J'interviens aujourd'hui à mi-temps à la polyclinique de Poitiers à la fois auprès du personnel soignant, des chirurgiens et des patients. J'anime des réunions de gestion du stress auprès des infirmières et des aides-soignantes, personnel soumis à des tensions et des inquiétudes de plus en plus fortes. J'assiste au bloc opératoire des équipes chirurgicales sur des opérations qui génèrent des tensions extrêmes : j'aide le chirurgien à gérer son stress, sa respiration, souvent son mal de dos... je le mets en confiance.* Enfin, j'accompagne des patients pour les préparer à leur intervention. Avant d'aller au bloc ils sont dans une grande solitude et une profonde souffrance. Je les suis jusqu'en salle de réveil. Bref, je les aide à traverser l'hospitalisation en confiance et apaisés. J'ai vécu cette expérience et peux mesurer les bienfaits de la Sophrologie Caycédienne sur l'état d'esprit des patients. Au delà du champ hospitalier, dans mon activité libérale, je m'occupe de problèmes d'anorexie, de boulimie, d'acouphènes, de crises d'angoisse, de stress, ou de patients qui suivent des chimiothérapies, mais aussi d'enfants précoces.

“ Que vous apporte la Sophrologie Caycédienne dans votre pratique au quotidien ? Et à vos patients ?

Calme, sérénité, attitude positive, équilibre, confiance, mieux-être... L'accueil enthousiaste et unanime des équipes médicales comme les nombreux témoignages des patients m'encouragent dans ma pratique de la Sophrologie Caycédienne. Qu'est-ce que ça fait du bien de se retrouver et d'aimer la vie !

Evelyne Stomboli - e.stomboli@hotmail.fr

*Voir le film « la Sophrologie Caycédienne au bloc opératoire » sur le site www.sofrocay.com

Qu'est-ce que la Sophrologie Caycédienne ?

La Sophrologie Caycédienne est une discipline qui aide chacun à développer une conscience sereine au moyen d'un entraînement personnel fondé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit. La pratique régulière de la Sophrologie Caycédienne avec un professionnel, puis de façon autonome, permet ainsi à chacun d'optimiser ses capacités et son efficacité au quotidien.

Des patients témoignent...

“ Suite à des crises d'angoisse survenues après un malaise vagal, mon médecin traitant m'orienté vers la Sophrologie Caycédienne de façon à ce que j'apprenne une certaine gestion du stress. Après plusieurs séances, les crises d'angoisses ne sont pas revenues. **A.H-M** ”

“ Enseignante en maternelle, j'ai commencé à avoir des problèmes de voix en septembre 2011. J'avais une classe difficile avec beaucoup d'élèves turbulents et j'avais donc tendance à parler très fort pour me faire entendre. Avant d'envisager une intervention pour enlever des nodules sur mes cordes vocales, mon ORL m'a conseillé de faire quatre à cinq séances de sophrologie. Malgré des séances d'orthophonie qui m'ont permis d'acquérir une bonne technique pour préserver ma voix, et moins la fatiguer, les nodules se sont un peu résorbés mais n'ont pas disparu. A partir du moment où j'ai commencé les séances de sophrologie, en novembre 2012, j'ai réussi à prendre plus de recul face aux situations stressantes et à me sentir beaucoup mieux. Je crie moins, je m'emporte moins, et j'arrive beaucoup plus à positiver. Début 2013, mon ORL m'apprend que les nodules ont disparu et qu'il n'y a donc plus d'intervention prévue ! **E.V** ”

“ J'ai pu aborder cette nouvelle année avec plus de sérénité et vivre le rapport à autrui avec plus d'amour et de respect, le stress éprouvé s'est considérablement vu diminué. **Dr T.L** ”

La Sophrologie Caycédienne : la sophrologie authentique.

La Sophrologie Caycédienne est la sophrologie dans sa forme authentique telle que créée et développée dans les années 60 par le Dr Alfonso Caycedo. Son approche résolument médicale et scientifique vise alors à apporter à ses patients une amélioration de leur qualité de vie.

Aujourd'hui, Sofrocay®, abréviation de « Sophrologie Caycédienne », est l'organisation qui fédère plus de 40 écoles de formation au master en Sophrologie Caycédienne et plusieurs milliers de sophrologues formés dans le respect de la méthode. Le Dr Natalia Caycedo, docteur en médecine, spécialiste en psychiatrie, diplômée en neuropsychologie et neurophysiologie assure la formation supérieure (2ème et 3ème cycle) du master.



Sofrocay®

Académie Internationale de Sophrologie Caycédienne

Pour en savoir plus, trouver un sophrologue caycédien ou une école déléguée près de chez vous :

www.sofrocay.com