



Sophrologie Caycédienne et pathologies neurologiques

Nelly Sebon, orthophoniste et sophrologue caycédienne a adapté la méthode Caycedo à l'attention de patients atteints de maladies neurodégénératives*. Elle nous livre son expérience.

« Comment avez-vous été amenée à vous intéresser à la Sophrologie Caycédienne ? »

Orthophoniste, diplômée de la Faculté de Paris VI en 1992, je me suis orientée vers les pathologies neurologiques et immédiatement intéressée à la relation corps-esprit et son lien avec la respiration. Actuellement, les recherches en neurosciences nous démontrent - ce qui semblait à l'époque impensable - la plasticité neuronale et l'influence du stress sur les pathologies neurodégénératives. La Sophrologie Caycédienne, avec sa méthodologie rigoureuse, s'est imposée comme un outil, dans ma réalité objective, pour permettre à mes patients de découvrir leurs propres capacités à ressentir leur corps et s'en approprier tous les potentiels : un outil pour se dévoiler à eux-mêmes et être reconnus dans leurs capacités plutôt que dans leurs incapacités.

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

J'ai suivi la formation du premier cycle dans une école parisienne reconnue par Sofrocay®, et fini ma formation à l'Académie Internationale de Sophrologie Caycédienne, en Andorre, où j'ai obtenu le titre de Master Spécialiste clinique en Sophrologie Caycédienne. Mon choix de Sofrocay s'est présenté comme une évidence, d'aller à la source de son enseignement, d'en intégrer sa méthodologie et son éthique en profitant des travaux du Pr Caycedo et de sa fille, le Docteur Natalia Caycedo.

« Quels sont vos domaines d'intervention et qui sont vos patients ? »

La réalité de la prise en charge des patients atteints de pathologies neurologiques, et notamment celle de personnes souffrant de maladies neurodégénératives (maladie d'Alzheimer, Parkinson, sclérose en plaques...) m'a poussé à développer des adaptations de la méthode Caycedo en lien avec ma réalité de clinique et des avancées des neurosciences. C'est ainsi qu'est née l'association Sophr'Al®, dont je suis la présidente et qui propose des ateliers de Sophrologie Caycédienne à l'attention des aidés ainsi qu'à leurs aidants familiaux et professionnels. Les résultats obtenus sont très prometteurs quant à la stimulation des capacités résiduelles des aidés (troubles comportementaux, capacités mnésiques, attentionnelles...) et à la stimulation des capacités de bienveillance des aidants encore trop souvent accablés par le fardeau de l'accompagnement. La Sophrologie Caycédienne débute là où la relaxation s'arrête et ses bénéfices sont évidents quant au maintien de chacun dans un regard fait de grande dignité et de respect de la personne qui nous fait face.

« Comment se déroule une séance ? Quelle peut-être la durée d'un accompagnement ? »

Individuelle ou en petit groupe, chaque séance suit à peu près toujours le même cheminement. Sa base repose sur la réalité objective de la ou des personnes présentes et avec lesquelles l'alliance va s'instaurer. C'est un partenariat qui va durer tout le temps de l'accompagnement, sans jugement ni a priori. C'est le principe où toute action positive sur une partie de la conscience se répercute positivement sur la totalité de l'être. La répétition des exercices va permettre de s'approprier plus profondément les ressentis et de stimuler la plasticité neuronale ainsi que les neurones miroirs. Pour cela, différents exercices dits « protocoles spécifiques » et « relaxations dynamiques de Caycedo » seront proposés, adaptés bien sûr en fonction des capacités attentionnelles. Leurs points communs : toujours mettre en lien le corps et la respiration pour une prise de conscience des sensations positives amorcées, et agir sur les facteurs émotionnels néfastes. Pour les aidés, les résultats sont assez rapides concernant les troubles comportementaux et les troubles du sommeil.

*Nelly Sebon est l'auteur de «Maladie d'Alzheimer et Sophrologie Caycédienne», aux éditions <http://www.sophral.fr/>, en vente au profit de Sophr'Al, association loi 1901. sebonnelly.sophrologie@yahoo.fr - sophral@yahoo.fr

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.

L'association Sophr'Al

Cette association est née de la rencontre de deux sophrologues caycédiennes, l'une aidante clinique (Nelly Sebon, orthophoniste), l'autre aidante familiale (Eva Dufaux), toutes deux portées par le projet d'apporter une complémentarité dans l'aide non-médicamenteuse offerte aux personnes souffrant de pathologies neurodégénératives, dont la maladie d'Alzheimer, la maladie de Parkinson et la sclérose en plaques sont les plus connues. Véritable offre de répit de « troisième génération » où la personne atteinte par la maladie, sa famille et les professionnels apprennent les bases essentielles à un « mieux vivre avec l'autre », dans le respect des valeurs de dignité indispensables à une relation humaine de qualité. Cette association regroupe des sophrologues, tous affiliés à Sofrocay, gage de leur engagement éthique et déontologique. Les protocoles sophrologiques qui y sont proposés sont tous issus de la méthodologie adaptée que Nelly Sebon a pu faire bénéficier à ses patients depuis 2007. Elle a, depuis lors, accompagné patients et famille. Chaque accompagnement sophrologique est le fruit d'une vraie confiance entre aidé, aidant et le sophrologue et les phénodéscriptions qui en résultent témoignent des bienfaits des activations.

« Mme L. (patiente stade moyen) évoque lors d'une séance l'importance de ces moments de rencontre « qui sont les seuls à la contenir dans sa folie envahissante », trois capacités à conquérir surgiront un jour, en fin de séance : calme intérieur, « s'entre-tenir », et se relaxer. »

« C. (aidante familiale) «...découvrir une autre manière de voir ma mère, de l'aborder m'apporte une aide inespérée... Dans son regard je me permets de voir celle qui m'a bercée et accompagnée sur le chemin de ma vie, et non pas une femme vide et incompréhensible par ses mouvements d'humeur ! » »

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