



MIEUX VIVRE LES SOINS Avec la sophrologie

Service de gynécologie

La SOPHROLOGIE
est un ensemble de techniques qui permet à chacun
d'être à l'écoute de soi-même, d'améliorer la connaissance de soi
& de trouver la sérénité face aux défis de la vie.

Grâce à des exercices de respiration, de contractions et de décontractions musculaires, de projections mentales d'images positives, de visualisation, la sophrologie permet de retrouver l'harmonie du corps et de l'esprit.

Elle permet de s'octroyer un moment de bien-être, rien que pour soi, une pause comme une bulle d'oxygène pendant cette période difficile de traitements.

Elle permet de retrouver le calme, de diminuer les peurs et offre aux personnes l'opportunité d'agir sur eux-mêmes au moyen d'exercices simples.

ANXIÉTÉ

Elle permet de diminuer l'anxiété avant l'intervention, les séances de chimiothérapie et de radiothérapie.

SOMMEIL

Elle améliore les troubles du sommeil assez fréquents en permettant de «lâcher prise».

Elle est une aide chez les personnes sous chimiothérapie car ces traitements qui s'inscrivent dans la durée peuvent générer fatigue, anxiété, découragement, effets secondaires plus ou moins invalidants qui rythment la vie des malades au point parfois de prendre toute la place.

La sophrologie permet un recentrage de la personne pour revenir au présent à «l'ici et maintenant» à travers le souffle et les sensations corporelles. Les patientes vont ainsi pouvoir se reconstruire en retrouvant confiance en elle, en reprenant les rênes de leur vie, en faisant face à la maladie et aux traitements.

EFFETS SECONDAIRES

Elle permet de réduire les manifestations des effets secondaires des traitements (fatigue, nausées, douleurs...).

ÉMOTIONS

La sophrologie permet de gérer le stress, les émotions, elle permet de les reconnaître, les nommer comme la colère, la tristesse, l'injustice, mais aussi de soulager les maux de tête, les problèmes intestinaux...

Elle permet aussi de se préparer aux examens médicaux et traitements à venir en se mettant en situation et en apprenant à anticiper positivement la situation anxiogène. Elle aide à renforcer la combativité, elle donne l'opportunité de prendre part activement aux traitements et à mieux les accepter.

Bien d'autres situations peuvent être explorées et améliorées par la sophrologie.

La sophrologie est utile à tous, dans tous les types de tumeurs et à n'importe quel moment du traitement: chirurgie, chimiothérapie, radiothérapie, hormonothérapie, examens médicaux divers. Elle peut être pratiquée assis ou debout et dure entre 45 min et 1h. Le seul impératif pour profiter pleinement de la richesse de la sophrologie et d'en espérer un résultat, une transformation, cela demande un investissement personnel, il faut être assidu et s'entraîner régulièrement entre les séances seul chez soi.

Les Hôpitaux La Rochelle-Ré-Aunis, comme de plus en plus d'établissements en France, proposent de bénéficier gratuitement de **10 séances de sophrologie**, de **réflexologie** et/ou de **Dien Chan**.

Ce sont les médecins, les infirmières et la référente des soins de support qui les proposent, les patients peuvent aussi en faire la demande.

VOUS SOUHAITEZ EN BÉNÉFICIER ?

Contactez **Agnès MARTIN**, Sophrologue, Réflexologue,
praticien Dien Chan et AMA référente des soins de support
Service de Gynécologie-Obstétrique
1^{er} étage de la maternité Pernelle Aufrédy
agnes.martin@ght-atlantique17.fr



Hôpitaux La Rochelle Ré Aunis
Centre Hospitalier de Rochefort
Centre Hospitalier de Marennes
EHPAD «Val de Gères» Surgères
Centre Hospitalier de l'île d'Oléron

1 rue du Dr Schweitzer
17019 La Rochelle Cedex 1
Standard > 05 46 45 50 50
www.ch-larochelle.fr

