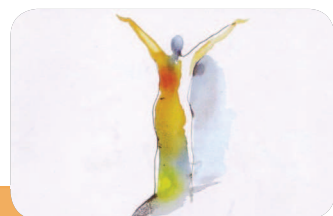


DIALYSE ET SOPHROLOGIE : UNE AUTRE APPROCHE DU SOIN DANS LA RELATION D'AIDE POUR AMÉLIORER LA QUALITÉ DE VIE DES PATIENTS DIALYSÉS

Dans le centre 340 patients sont pris en charge par an. L'administration de notre centre est assurée par Mr Christophe Malto, Directeur. L'équipe médicale est composée de : 7 médecins néphrologues, dont le Directeur Médical est le Docteur Paul Stroumza. Une Directrice du service des Soins Infirmiers Mme Frédérique Roux assure la gestion et l'organisation de l'équipe soignante constituée de 60 infirmiers (es), 9 surveillants et 12 aides-soignants. Une diététicienne, une assistante sociale et une psychologue interviennent également auprès de nos patients. Notre centre propose également les traitements de dialyse de nuit et péritonéale.



Paulette DAUBIE, Infirmière,
Centre de dialyse DIAVERUM
MARSEILLE

INTRODUCTION

Infirmière depuis 7 ans en dialyse et sophrologue diplômée depuis 1 an ½, j'ai eu envie de vous parler dans cette communication de mon vécu dans ma prise en charge infirmière avec le support de la sophrologie. De plus en plus, la sophrologie est présente dans les services de soins, en oncologie, en soins palliatifs, en centre de rééducation fonctionnelle, en maison de retraite, en psychiatrie mais aussi à domicile pour accompagner les fins de vie. Et pourquoi ne pas intégrer cet outil supplémentaire en dialyse où la souffrance est présente, qu'elle soit physique ou morale ? La découverte et le traitement de l'insuffisance rénale amènent le patient à traverser diverses étapes, en passant du déni à la colère, de la frustration à l'agressivité, de la tristesse au deuil de sa fonction rénale et peut-être pour certains l'acceptation. Souvent démunie face à cette souffrance, j'ai cherché comment améliorer ma prise en charge pour donner une autre dimension à mon soin. J'ai décidé de me former à la sophrologie et après 1 année d'école j'ai obtenu mon diplôme de sophrologue et je

continue à me spécialiser dans cette discipline. Mon objectif et mon projet professionnel pour mon centre de dialyse sont de pouvoir proposer aux patients de vivre une expérience de sophrologie et de relaxation pour retrouver un apaisement physique ou psychologique ceci en accord avec le Directeur de l'établissement et l'équipe médicale. En dehors de mon activité principale, je pratique la sophrologie en cabinet, en institut de Soins Infirmiers, et j'interviens également à l'école de sophrologie où je me suis formée. Avant de vous faire partager mon expérience dans ma nouvelle approche du soin, je vais vous présenter la sophrologie, ses origines, ses applications, son fonctionnement sur le plan physiologique, et ses outils.

UN PEU D'HISTOIRE. QU'EST-CE QUE LA SOPHROLOGIE ?

C'est une technique basée essentiellement sur un état de conscience du corps pour retrouver un équilibre entre nos émotions, nos pensées, et nos comportements. La sophrologie

est souvent considérée comme une méthode de relaxation psychocorporelle. Cette technique n'utilise aucun médicament. C'est le sophrologue qui par son discours appelé aussi « terpnos logos » le ton de sa voix (douce et monocorde) et le choix de son vocabulaire, provoque la détente physique et mentale.

Ses origines (1)

Discipline spécifique du domaine des sciences humaines, la sophrologie puise ses origines dans les racines grecques. « SOS » la paix, l'harmonie, la sérénité. « PHREN » l'esprit, la conscience, le cerveau. « LOGOS » discours, science, étude. La sophrologie est l'étude de la conscience harmonieuse.

Son fondateur (1)

Le Professeur Alfonso Caycedo Neuropsychiatre né en 1932 d'origine Colombienne, crée la sophrologie en 1960. Pour aider ses patients atteints de maladies psychiatriques à soulager de manière plus douce leurs souffrances, il se tourne d'abord vers l'hypnose clinique puis vers la phénoménologie (étude

des phénomènes, science des vécus) et travaille avec Ludwig Biswanger, le père de la psychiatrie phénoménologique. Par phénomène, on entend tout ce qui se manifeste à la conscience : ce que perçoivent nos cinq sens, nos pensées, nos sentiments sans jugement, sans a priori où il s'agit de vivre l'instant présent. La phénoménologie est le fondement de la sophrologie C'est cette approche qui a permis de définir véritablement la sophrologie en la distinguant de l'hypnose. Un voyage de plusieurs années en Orient lui permet de s'initier au yoga, au bouddhisme et au zen. Cette expérience approfondit ses connaissances sur les états de conscience modifiés et fonde à partir de ces enseignements sa propre théorie qu'il adapte à l'esprit occidental.

Les applications de la sophrologie (1)

La sophrologie clinique : De la préparation de la naissance jusqu'à l'accompagnement en fin de vie, gestion de la douleur, les comportements addictifs, les troubles du comportement alimentaire, accompagnement du cancer, des troubles psychosomatiques. La sophrologie sociale et prophylactique pour la prise en charge des moments charnières de la vie, chômage, deuil, maladie, départ à la retraite. La sophrologie pédagogique, c'est le domaine éducatif, préparation aux examens, aux compétitions sportives, entretien professionnel, intervention chirurgicale. La sophrologie et le monde du travail, pour apporter des réponses à la gestion du stress avec le risque de burn-out, aux problèmes de fatigue, de motivation, de communication inhérents à la vie de l'entreprise. La sophrologie s'adresse aussi à tous ceux qui recherchent le bien-être au quotidien pour se sentir bien dans leur corps, bien dans leur vie personnelle, sociale ou professionnelle.

LES PRINCIPES DE LA SOPHROLOGIE (2)

Principe d'action positive. Permet d'aborder d'une manière différente les aspects difficiles ou douloureux de la vie en redynamisant et en activant le vécu positif de la personne. L'intégration du schéma corporel. C'est se vivre dans son espace, sans fantasme et sans restriction, c'est se voir tel que l'on est réellement. Le principe de réalité objective. Le sophrologue ne doit pas être dans la toute puissance, mais être au service de la demande, dans l'acceptation des contraintes du réel. Par exemple un malade fatigué ne pourra pas facilement se détendre en travaillant en posture debout.

COMMENT FONCTIONNE LA SOPHROLOGIE ? (2)

En sophrologie nous travaillons sur la conscience. La conscience est ce qui nous permet de savoir ce que l'on pense et ce que l'on ressent. A. Caycedo définit des états et des niveaux de conscience différents

Les états de conscience, variations qualitatives

La conscience pathologique, où la vision du monde est altérée par la maladie, la dépression, les névroses.

La conscience ordinaire est notre état habituel, quotidien, celui que nous connaissons tous. La conscience sophronique, état particulier que l'on peut ressentir parfois : un moment de sérénité, d'harmonie avec soi. Le but de la sophrologie est de rendre cet état transitoire plus durable.

Les niveaux de conscience, variations quantitatives

Nous distinguons plusieurs niveaux.

Le niveau de veille ordinaire, dans ce niveau nous ressentons parfois une baisse de la vigilance, par exemple après le déjeuner. Le niveau de veille attentive, nécessaire pour la lecture, la concentration, l'écoute.

Le niveau sophro - liminal niveau de relaxation entre veille et sommeil, ce niveau nous est familier, nous le ressentons deux fois par jour, le soir au moment de l'endormissement et le matin au réveil. Ce niveau, particulièrement intéressant physiologiquement, permet une profonde régénération et une relaxation de qualité. Agir à ce niveau permet de lever certaines défenses, certains blocages et de libérer des tensions. Nos capacités de mémorisation y sont décuplées, les images et les sensations corporelles accrues. Nos sens ainsi aiguisés révèlent tout leur potentiel de créativité.

Le niveau du sommeil avec ses différentes phases.

Le niveau du coma, seuil de la mort.

APPROCHE PHYSIOLOGIQUE DE LA SOPHROLOGIE

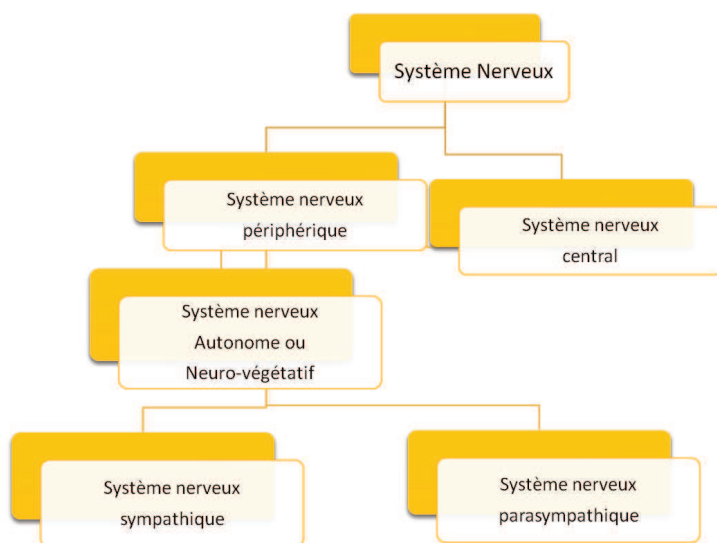
La pratique de la sophrologie permet de relâcher les tensions physiques, émotionnelles et mentales et amène à une sensation de détente mesurable.

Oui, mais comment ?

Du côté du système nerveux

Nous sommes dotés d'un système nerveux central, périphérique et autonome. Ce dernier est divisé en 2 parties :

Le système nerveux sympathique, activé en situation de stress, modifie les fonctions de notre organisme. Nos muscles se tendent, notre respiration se modifie devient plus rapide et se situe principalement au niveau du thorax, d'où une gêne respiratoire. Notre rythme cardiaque s'accélère, notre pression artérielle augmente et divers signes physiques sont visibles également.



Le système nerveux parasympathique qui se met en route pendant une séance de relaxation ou de sophrologie va permettre un ralentissement global de notre organisme et également une récupération physique. Notre respiration se ralentit, notre cœur bat plus lentement, notre pression artérielle diminue tous les muscles de notre corps se relâchent, il y a activation du système digestif et une meilleure oxygénation de notre cerveau.

La substance réticulaire : Nous avons 3 types de sensations. Les extéroceptives (apportées par nos 5 sens)

les proprioceptives (musculaires) et les intéroceptives (venant de l'intérieur du corps). Toutes les sensations passent par la moelle épinière, arrivent au tronc cérébral, où se trouve la substance réticulaire, avant de parvenir au cerveau. La relaxation s'obtient par un relâchement musculaire qui entraîne de ce fait une baisse de la vigilance. C'est grâce à cette substance qui joue un rôle inhibiteur ou activateur, tel un filtre, que s'opère ce processus. Elle favorise ainsi le passage de ce qui est important et arrête les informations inutiles pour ne pas surcharger le cerveau. Pendant la sophronisation, les sensations intéroceptives, arrêtées en temps normal, peuvent passer et permettent l'intégration du schéma corporel en conscience.

Du côté du cerveau

Notre cerveau est parcouru d'ondes cérébrales de différentes natures. Retenons 4 principaux rythmes. Le rythme BETA correspond à notre état de plein éveil où le cerveau fonctionne à plein régime, avec un des 2 hémisphères qui travaille plus que l'autre. Le rythme ALPHA correspond à l'état de relaxation. Le rythme THETA, correspond à la phase du sommeil léger, l'activité cérébrale ralentit, et plus le rythme baisse plus nous nous enfonçons dans le sommeil profond. C'est la zone utilisée en hypnose. Le rythme DELTA, c'est la zone de l'inconscient, du sommeil profond, du rêve.

L'état de relaxation provoqué par la sophrologie qui correspond au rythme ALPHA a ceci de particulier. Les yeux fermés, les ondes cérébrales sont ralenties. A ce rythme les 2 hémisphères du cerveau travaillent en symbiose, ce qui améliore les facultés de concentration, la mémoire, la perception de nos 5 sens, de nos capacités. C'est à ce niveau que s'ouvrent les portes de l'inconscient pour modifier les schémas de pensées, les comportements, et programmer de nouveaux objectifs clairs et positifs.

Du côté des muscles

Si le tonus musculaire est lié au physique, il est aussi lié au mental. Ainsi une bonne nouvelle nous procure un état de bien-être, nous détend, une mauvaise nouvelle nous tend, nos muscles se crispent, principalement au niveau du dos, de la nuque, des épaules et des mâchoires. Corps et tête sont intimement liés. Ce lien explique que détendre les muscles détend aussi le mental et qu'une image, une pensée agréable détend le corps. Toute pensée est corporelle. Les exercices sophrologiques se vivent corporellement et laissent ainsi une trace au niveau du corps.

LES TECHNIQUES SOPHROLOGIQUES

La 1^{ère} étape pendant les séances est de retrouver cette faculté de pouvoir être dans le calme et la détente par des exercices basés sur la respiration, le calme mental et l'apprentissage des sensations afin de ressentir si les muscles sont tendus et comment les détendre.

Nous distinguons 2 grandes catégories. Les techniques statiques ou spécifiques et la relaxation dynamique.

Les techniques statiques

Dans un premier temps nous trouvons :

La sophronisation de base qui est le support fondamental de la détente du corps.....puis de l'esprit. Le corps ne bouge pas. Cette relaxation se pratique en position allongée, assise ou debout. Elle permet de porter attention graduellement à toutes les parties du corps (nous nommons cette 1^{ère} partie la lecture du corps). Nous apprenons à nous détendre à « lâcher prise » pour parvenir au niveau Sophroliminal, entre veille et sommeil. Nous utilisons la respiration, la visualisation et parfois la suggestion afin de prendre conscience de tout ce qui se passe dans le corps et aussi pour agir dessus.

Ensuite viennent d'autres techniques spécifiques plus couramment utilisées pour travailler sur des problèmes plus ciblés.

La sophro-acceptation progressive (SAP) il s'agit de vivre par anticipation une situation à affronter dans un avenir plus ou moins proche que l'on imaginera sous l'angle le plus positif possible. Exemple : réussir le bac, un entretien ou se préparer à un examen médical. (IRM, coloscopie, ou autre examen invasif).

La sophro-substitution sensorielle, pour remplacer ou diminuer une sensation négative ou désagréable (douleur physique ou émotionnelle) par une autre sensation (détente, chaud, froid). Elle est utilisée en analgésie ou anesthésie.

La sophro-correction sensorielle. Il s'agit de vivre, étape par étape, une situation anxiogène en la remplaçant par un vécu positif. Cette pratique est utilisée pour gérer les peurs, le trac, la timidité et certaines phobies. (Peut être utile pour la phobie du sang en dialyse avec le circuit extra corporel).

Le **sophro déplacement** du négatif (SDN) pour évacuer les tensions musculaires inutiles.

La relaxation dynamique

Posture debout, le corps bouge tout en étant en état de relaxation. Cela permet de rentrer en relation avec notre corps dans une situation dynamique et de le ressentir en mouvement. Ainsi nous prenons conscience de nos sensations, de notre schéma corporel et des phénomènes liés à notre expérience de vie.

Les autres méthodes de relaxation

Le training autogène de SCHUTZL : autosuggestion des sensations du corps (pesanteur, chaleur, lourdeur).

La relaxation progressive de JACOBSON : imaginer et ressentir son corps par zone puis contracter les muscles très forts avant de les relâcher.

Bien sur il existe en sophrologie un éventail de techniques que je n'ai pas cité, mais toutes aussi intéressantes.

L'APPROCHE SOPHROLOGIQUE DU SOIN EN DIALYSE : MON VÉCU

Comment m'est venue l'idée d'intégrer la sophrologie dans mes soins ?

Mon expérience en dialyse depuis 7 ans, l'observation, l'écoute attentive et bienveillante des patients m'ont permis de mettre en évidence un état de tension et de stress chez eux et ceci dès leur arrivée au centre. Le rythme et la durée des séances, 3 fois 4 heures par semaine, voire plus selon les besoins, la durée du trajet pas toujours confortable, l'attente de l'ouverture des unités, (2 unités de 32 patients par séance), la pesée, l'agitation et la précipitation de l'installation pour être branché en premier afin de ne pas sortir le dernier, et enfin savoir qui est l'infirmier(ère) qui va « piquer » ?

J'entends souvent cette phrase : « ah ça va je le ou la connais » et dire bonjour après, avec le sourire car ils sont rassurés. Et parfois s'ils ne connaissent pas la personne, la question sera : « je ne vous ai jamais vu, cela fait longtemps que vous travaillez là » ?

Il est évident que toutes ces questions ne sont pas anodines et qu'elles révèlent une certaine appréhension, la peur d'avoir mal ou la peur des aiguilles, ou la peur que l'infirmière ne réussisse pas à piquer. Pour beaucoup de patients et d'infirmières, la ponction de la fistule est un moment délicat qui peut être source de stress et augmenter le risque d'échec de la ponction. Qui n'a pas vécu cet instant, où

notre geste, habituellement sûr et précis pour piquer, devient plus hésitant dans un climat tendu ? L'abord vasculaire est précieux, c'est leur capital de survie qui doit être préservé dans le temps et un patient détendu, qui présente son bras avec des veines souples et bien dilatées facilitera la mise en place des aiguilles.

Tous ces facteurs vont avoir une influence sur le déroulement et la qualité de la séance de dialyse, mais aussi sur la relation soignant / soigné. Comment faire pour gérer ce stress, adoucir et détendre l'ambiance à ce moment précis du branchement ? Nous avons l'avantage en dialyse de pratiquer des soins techniques et relationnels. Ce qui est important aussi c'est que nous connaissons nos patients et leur profil psychologique.

Dès que je prends conscience de l'état de nervosité du patient je lui demande ce qui l'inquiète, si c'est la ponction ou un évènement particulier qui se serait passé entre les séances et avant même de commencer mon soin je lui propose, d'une voix calme et douce, de se détendre, de respirer tranquillement, profondément et de souffler. Et je vais prendre le temps pour lui montrer comment respirer pour se calmer. Pour cela je l'invite à poser sa main disponible sur son ventre, de fermer les yeux s'il le souhaite, et de ne penser qu'à son souffle.

Tout en préparant mon soin je continue mon discours en lui demandant : Maintenant, vous allez en même temps que moi, « inspirez en gonflant bien le ventre en laissant votre main dessus, laissez monter l'air dans votre poitrine... vos épaules... retenez l'air quelques secondes... et expirez doucement... soit par le nez, soit par la bouche »... « Recommencez. Inspirez... Retenez l'air... puis... Expirez... Et je l'accompagne ainsi jusqu'à la fin du soin.

Si le patient a des difficultés à mettre en place cet exercice, j'utilise un support pour l'aider à trouver sa respiration. Je lui demande d'imaginer sa fleur préférée et d'en respirer le parfum sur l'inspiration ou s'il n'arrive pas à expirer, je lui demande d'imaginer éteindre une bougie en soufflant très fort. Cette respiration mobilise le diaphragme (muscle de la respiration) qui va descendre pour aller masser à son tour les organes abdominaux et le plexus solaire.

Elle est déstressante, favorise une meilleure assimilation de l'oxygène dans les organes, dans les tissus, fait baisser le rythme cardiaque, libère les tensions physiques, émotionnelles, apaise le flot des pensées et facilite la concentration. Si un patient atteint d'insuffisance respiratoire a besoin de se détendre il est évident que cet exercice est déconseillé

et je lui proposerai, toujours en l'invitant à fermer les yeux, de penser à un endroit agréable, un paysage, un souvenir de vacances qui représente pour lui un lieu idéal de détente, un espace personnel intime où il peut se ressourcer. Ou encore de visualiser un lac paisible ... sans vague. Qui a pour bienfait d'installer un sentiment de paix de calme.

Vous l'aurez compris, ces exercices ont pour but, pas seulement de bien respirer, mais surtout de détourner l'attention focalisée sur le soin et la peur d'avoir mal. C'est montrer au patient qu'il a la possibilité et les ressources d'aller dans un autre espace et d'avoir confiance en lui, retrouver l'estime de soi, puisqu'au final l'objectif a été atteint, arrivé à se détendre, seul, puisque c'est lui qui a vécu cette expérience. Et bien souvent, après que les aiguilles soient mises en place, la phrase que j'entends, c'est : je cite. « C'est fini ? Je n'ai rien senti ! C'est super. MERCI. »

La séance peut commencer dans l'apaisement et la tranquillité. C'est à ce moment là que j'évalue les bénéfices de cet outil qui permet de rétablir un climat de confiance dans la relation soignant / soigné et de créer l'alliance sophronique et thérapeutique.

Avant de le quitter pour continuer mes soins, je lui conseille de recommencer cet exercice le plus souvent possible dès qu'il se sent énervé ou angoissé. Lorsque je reviens après quelques jours d'absence, je me rends compte que le patient a complètement intégré cette pratique en la mettant en place dès le début du soin en me faisant remarquer, avec un sourire, je cite: « Vous avez vu, je fais comme vous m'avez appris, et à la maison aussi ».

Il m'est arrivé aussi d'intervenir ponctuellement, sur la demande d'une collègue, pour un patient en crise d'angoisse. La technique utilisée dans ce cadre là était basée sur la respiration synchronique associée à un mot évocateur de sérénité, de calme intérieur. Dans un autre cas, avec l'autorisation du médecin, j'ai pu utiliser la sophronisation de base qui a eu pour bienfait la détente physique du patient qui a pu s'endormir. Grâce à ces exercices basés sur la détente, la respiration, la visualisation et une attitude mentale positive, le patient, s'il le souhaite, peut apprendre à exploiter son potentiel, ses ressources intérieures et retrouver l'énergie nécessaire pour faire face à son quotidien. En participant activement à son processus de soin il va apprendre à vivre au mieux avec sa maladie et ainsi améliorer ou restaurer sa qualité de vie, qui selon l'OMS, correspond à la perception qu'a le patient de son propre état de santé.

RÉSULTATS OBSERVÉS

Au cours de mes soins, dix patients ont bénéficié des techniques de sophrologie

Sexe	Age	Ancienneté de Dialyse	Motif	Technique utilisée	Efficacité
1 Homme	70 ans	+ de 10 ans	Stress de la ponction	Respiration abdominale	++++
2 Hommes	Entre 65 et 70 ans	- de 2 ans	Stress de la ponction	Respiration abdominale	+++
5 Femmes	Entre 70 et 80 ans	- de 2 ans	Stress de la ponction	Respiration abdominale + visualisation	++++
1 Femme	42 ans	+ de 5 ans	Crise d'angoisse	SRS – SDN + Sophronisation de base	++++
1 Femme	85 ans	+ de 5 ans	Fatigue + Angoisse	Respiration + Sophronisation de base	++++

Le suivi de ces patients s'effectue tout au long de leur présence dans le centre au cours des séances.

J'ai pu remarquer que l'enseignement de la technique respiratoire est appliqué systématiquement au moment de la ponction.

CONCLUSION

Qu'elle place la sophrologie peut-elle occuper dans la prise en charge infirmière en centre de dialyse ?

Les outils sophrologiques peuvent être intégrés dans un programme d'éducation thérapeutique et proposés en consultation infirmière pré dialyse. Il faut savoir que l'introduction de la sophrologie dans les soins infirmiers peut avoir ses limites.

La première est la notion de disponibilité du personnel soignant. Le temps et la charge de travail sont tels que parfois une intervention n'est pas possible. Toutefois il n'est pas nécessaire de faire une séance complète pour obtenir un résultat. L'initiative d'intégrer un exercice respiratoire et de visualisation au cours d'un soin peut être bénéfique.

La seconde est le manque de connaissance de cette discipline qui peut être un frein à son application. Aussi il me paraît nécessaire d'expliquer comment fonctionne la sophrologie, ce qu'elle peut apporter au patient et à l'équipe soignante. En sensibilisant le personnel par des formations internes, pas uniquement sur la gestion du stress, mais bien dans la perspective de leur offrir un outil de travail et une technique de soins supplémentaires accessibles.

C'est dans cette nouvelle approche du soin où la prise en charge du patient est globale, tant sur le plan physique, émotionnel et mental, que la sophrologie peut apporter une autre dimension humaine à nos soins et redonner un sens à notre profession.

La sophrologie peut être appliquée en complément d'une psychothérapie mais en aucun cas elle ne se substitue à un traitement médical.

Bibliographie

1. Réconcilier l'âme et le corps. Michèle Freud. Edition Albin Michel 2007.
2. La Sophrologie. Luc Audoin. Les éditions Milan. 2000.