

1

NOM DU SOIN / DE LA TECHNIQUE

Veillez entrer le nom du soin / de la technique

*Sophrologie
MarcheAfghane*

2

PRÉSENTATION DU DISPOSITIF / DE LA PROFESSION

Veillez faire une présentation du soin / de la technique

Profil type des personnes prises en charge par le dispositif

La sophrologie permet d'installer une perception corporelle , une attention ancrée dans le moment présent, et positive, elle mobilise un sentiment de bien-être, et favorise donc l'appréciation du corps et de soi.

Au décours de la maladie, des soins, l'objectif peut être ciblé sur l'attention,

la relaxation et la respiration
l'accompagnement de la douleur,
les techniques de récupération
et l'amélioration du sommeil,
la restauration de l'estime de soi,
une place pour la sérénité au présent
la capacité à se projeter vers le futur.

(accepter les effets secondaires , le traitement,les modifications de l'image corporelle etc)

La méthode Caycedo est rigoureuse et adaptable, ajustable au vécu de la personne, à ses besoins physiques, émotionnels. il s'agit de donner des outils à la personne pour qu'elle se connaisse et s'auto-régule, y compris dans la maladie.

Les accompagnements individuels se fondent sur une 1ère rencontre, avec une anamnèse spécifique, pour mettre en lumière les qualités, les besoins singuliers, et les ressources (mentales, émotionnelles, valeurs, aspects dynamisants de l'être)

Le projet est défini ensemble: objectifs, nombre de séances, rythme.

A chaque séance, on retrouve un temps d'écoute, une pratique (le plus souvent enregistrable pour faciliter la répétition et l'autonomie) et la séance se termine par un temps d'écrit ou oral pour exprimer les ressentis, sans analyse "au sens habituel"du terme, mais pour que cela fasse trace et renforce les structures mobilisées.

La marche afghane (discipline créée par E Stiegler) est une pratique de marche , en silence, et associée à la conscience de la respiration (par le nez).

Elle peut avoir une visée méditative (se centrer au présent, calme des pensées,état de flow) mais aussi être dynamisante, ré-entraîner à l'effort et par la suroxygénation des tissus, contribuer à l'activité physiologique et physique au quotidien , qui est recherchée pour optimiser les effets du traitement médical.

Mon expérience de psychomotricienne me permet de dire combien la marche, la verticalité, le plaisir du mouvement ,sont des supports efficaces à un restaurer un équilibre interne et valoriser la personne dans son existence.

La pratique se fait volontiers en petit groupe, 5 à 6 personnes, ne nécessite que quelques séances pour intégrer les bases. (environ 5 à 10 séances, avec préparation physique , exercice respiratoire..marche et exercices spécifiques)

3

CONTACT

4

PRISE EN CHARGE FINANCIÈRE

Veillez indiquer ici si la prise en charge financière est faite par un organisme public (ou autre) ou si la sollicitation du dispositif est à la charge de l'utilisateur

pas de remboursement sur nomenclature, aides des mutuelles possibles, mais l'utilisateur doit mobiliser lui-même les ressources financières.

5

AUTRES INFORMATIONS

Le patient au centre du dispositif de soins et de sa santé: cela nécessite les outils d'écoute active, la posture éthique (du Care), et la transversalité des approches.