

[https://www.lequotidiendumedecin.fr/actualites/article/2019/01/23/la-sophrologie-aide-se-guerir-du-stress-des-nuisances-sonores\\_865198](https://www.lequotidiendumedecin.fr/actualites/article/2019/01/23/la-sophrologie-aide-se-guerir-du-stress-des-nuisances-sonores_865198)

## La sophrologie aide à se guérir du stress des nuisances sonores

Hélia Hakimi-Prévot  
| 23.01.2019



Crédit Photo : PHANIE

Présentés comme des lieux facilitant la communication entre les employés et la transmission des informations, les open space sont en réalité une source non négligeable de nuisances sonores, générant stress et arrêts maladies. La 16<sup>e</sup> semaine du son, qui se déroule du 21 janvier au 3 février, est l'occasion de revenir sur une des façons de soigner ce stress lié au bruit : la sophrologie. Une approche qui prend de l'ampleur dans de nombreux services hospitaliers.

C'est au sein du service de psychiatrie de l'hôpital Provincial de Madrid que la sophrologie a été fondée. Dans les années 1960, le psychiatre Alfonso Caycedo souhaitait créer une discipline qui étudie la conscience pour accompagner les patients atteints de maladies mentales. « *Après plusieurs années d'expérimentation à l'hôpital, mon père (Alfonso Caycedo) avait observé que les patients atteints de troubles d'anxiété, de l'humeur, du sommeil, mais aussi, de troubles psychosomatiques étaient de bons répondeurs au traitement sophrologique* », souligne le Dr Natalia Caycedo, psychiatre et présidente de Sofrocay (académie internationale de sophrologie caycédienne).

Aujourd'hui, la sophrologie peut être pratiquée par tous, dans le champ professionnel mais aussi, personnel. Son objectif étant d'aider à développer une conscience sereine et à renforcer les attitudes et les valeurs positives au quotidien, au moyen de techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit. « *La sophrologie - telle qu'elle a été développée par mon père - consiste en une méthodologie et une soixantaine de techniques spécifiques* », indique le Dr Caycedo. La formation débute par la prise de conscience du corps. « *La pratique de la sophrologie conduit, ensuite, au développement de la perception de notre esprit, de nos états émotionnels et des valeurs qui nous sont propres* », précise le Dr Caycedo.

## **Une formation adaptée aux professionnels de santé**

En France, cette pratique de soins non conventionnelle a pris de l'ampleur, dans le milieu hospitalier. « Nous formons à la sophrologie des médecins mais aussi des infirmiers et des directeurs d'hôpitaux. Les professionnels de santé utilisent ces techniques pour gérer leur stress et leurs émotions. Nous avons notamment formé une soixantaine de professionnels de santé travaillant à l'Institut Gustave Roussy », confie Inès Cousty, formatrice à l'Académie de Sophrologie Caycédienne, à Paris.

Les professionnels de santé formés à la sophrologie appliquent également cette discipline pour les patients. « À l'institut Curie, par exemple, les infirmiers formés à la sophrologie accompagnent les patients durant tout leur parcours de soins, dans le cadre de programmes d'éducatifs thérapeutiques : de l'annonce du diagnostic, aux divers traitements jusqu'au retour au domicile », note le Dr Caycedo.

Des études cliniques récentes ont été menées sous la direction de l'université autonome de Barcelone pour démontrer l'intérêt scientifique de la sophrologie dans les troubles anxio-dépressifs et la gestion de la douleur. « Ces études devraient être publiées courant 2019 », conclut le Dr Caycedo.