

Un nouveau pour les *orthop*

© PHOT12/ALAMY

« Orthophoniste libérale depuis de nombreuses années, la sophrologie a croisé mon chemin par hasard... Aujourd'hui, elle fait partie intégrante de ma vie ! Ses techniques tout terrain, simples et ses principes fondamentaux ont non seulement ajouté une réelle plus-value aux rééducations et aux prises en charges orthophoniques des petits comme des plus grands mais m'ont également permis de rester plus facilement au top pour mieux gérer un quotidien professionnel pas toujours facile... »

Annie Turnauer, orthophoniste, sophrologue en Belgique, membre de la Société belge de Sophrologie et de Relaxation.

souffle *honoristes*

Cette méthode psychocorporelle s'adapte à tous les âges et suscite une reconnexion au potentiel de chacun. Elle invite les patients à envisager leur vie différemment, à se recentrer positivement sur leurs sensations, leurs valeurs, leurs ressources et par cela, à retrouver autonomie et confiance. L'enrichissement des séances de rééducation par la pratique de la sophrologie n'est plus tellement à démontrer aujourd'hui mais pour le thérapeute lui-même, qu'en est-il ?

Nos métiers sont passionnants et très gratifiants mais peuvent aussi mener à l'épuisement à cause de nombreuses charges qu'il incombe de supporter : accumulation d'heures de consultations, de réunions, d'entretiens téléphoniques, démarches administratives et formations continuées s'ajoutent au suivi et à l'écoute active des patients. La passion du métier et du travail bien fait permet souvent de donner l'énergie fondamentale à chaque accompagnement jusqu'au jour où ce n'est plus possible. Parfois, ces charges nous éloignent petit à petit de ce qui nous a motivés un jour à nous mettre au service des autres. Face au nombre croissant de personnes souffrant d'épuisement professionnel et parce que j'ai pu mesurer leurs effets bénéfiques au quotidien, j'ai choisi de sensibiliser les métiers de relation d'aide et de soins aux outils de la sophrologie.

C'est au fil des entraînements proposés par les quatre premiers degrés (RDC1-RDC4) que j'ai pu apprendre à remettre du sens à la fois dans ma vie personnelle et dans mon activité professionnelle en retrouvant une meilleure présence à moi-même, un plus grand respect de mes besoins et le renforcement de mes valeurs fondamentales. La sophrologie m'a permis d'évoluer tant au niveau de ma posture de rééducatrice que dans la gestion du stress et de la fatigue du quotidien.

Elle m'a rappelé que prendre soin des autres demande de prendre d'abord soin de soi. Les techniques dynamiques du premier degré, la respiration et les techniques statiques permettent d'évacuer les tensions de manière rapide et efficace, de se recentrer et de créer des espaces de profonde récupération physique et mentale.



© SEAN PRIOR/WAVEBREAK MEDIA/PHOTONONSTOP

Mes journées n'ont pas vraiment changé, le *timing* de consultation reste le même, certains vécus de patients sont toujours aussi « chamboulants » et je suis toujours à la merci des familles qui oublient leur rendez-vous, du stress des embouteillages, du manque de moyens sur le terrain et autres tracasseries quotidiennes mais je les gère différemment. Plus à l'écoute de mes sensations, de mon niveau d'énerverment ou de fatigue, je peux réagir avant qu'une accumulation trop importante de tensions ne s'installe. Ma pratique sophrologique quotidienne me permet d'offrir la même qualité d'écoute et d'accompagnement à chacun de mes patients et, en fin de journée, d'être également plus disponible dans ma vie privée.

Grâce à cette véritable « pédagogie de l'existence », je prends plus le temps de me poser, de me préparer aux accompagnements plus difficiles par l'activation de projets positifs/d'intentions positives. Par cette attitude sophro, je vis sereinement l'enchaînement des séances, je crée des espaces de respiration entre chaque patient et je m'octroie des moments « rituels » avant et après ma journée de travail. Être plus en connexion avec mon corps et mon esprit me permet une meilleure disponibilité. Cette présence attentive et

bienveillante vient nourrir notre démarche de synchronisation et l'Alliance fondamentale indispensables à la relation thérapeutique. Par le développement d'un « nouveau regard » et d'une présence attentive, l'entraînement sophro nous invite à modifier nos modes de fonctionnement lors des consultations en laissant de côté nos présupposés pour partir du vécu du patient.

Ouvrir l'espace de rencontre, envisager chaque personne, arrivant démunie, en souffrance sous un angle nouveau, de manière globale et unique, s'adapter à elle, créer

une relation de confiance par l'écoute bienveillante, renforcer son potentiel en nous autorisant à nous éloigner un instant des techniques de rééducation ou de soins orientées uniquement vers le(s) symptôme(s). Au fur et à mesure des entraînements, nous pouvons combiner à notre guise les outils sophrologiques les mieux adaptés selon nos ressentis et profiter pleinement de cette liberté de choix et d'action qui nous est offerte.

C'est parce que nous devenons nous-mêmes plus apaisés et disponibles que nous pouvons nous adapter à la vitesse de chacun, réenvisager certains objectifs, nous donner plus de temps, revisiter certaines techniques et les manières de faire

pour chaque personne, lâcher nos contraintes personnelles et obligations de performance, nous détacher de notre vision du monde pour nous mettre au diapason de celui que l'on accompagne. N'est-ce pas le gage de toutes les réussites ?

Au fil de mes années de pratique, j'ai constaté à quel point le travail libéral isole et que nous ne sommes pas toujours capables de percevoir à temps l'épuisement physique et mental qui peut insidieusement s'installer... Il faut souvent être au bout du rouleau pour s'en apercevoir. La sophrologie, par la diversité des techniques proposées, permet d'enrichir continuellement les savoir-être et savoir-faire essentiels dans l'exercice des professions médicales et paramédicales. Convaincue qu'elle est une alliée de choix pour prévenir l'épuisement professionnel, j'organise des ateliers d'initiation sous forme d'accompagnement individuel et/ou collectif pour les différents intervenants médicaux et paramédicaux de ma région.

Pour ceux et celles qui ne connaissent pas la sophrologie, je propose d'essayer sur soi-même, en rappelant toutefois, pour approfondir, la nécessité de la présence du sophrologue. »

LA PÉDAGOGIE DE L'EXISTENCE

- ❖ Installez-vous confortablement, prenez un instant pour observer votre environnement, votre territoire, votre place, ici et maintenant
- ❖ Portez votre attention sur votre respiration. Observez votre corps en train de respirer. L'inspir, l'expir... Les mouvements et les sensations. Prenez conscience de votre respiration sans chercher à la modifier
- ❖ Puis progressivement, adaptez une respiration un peu plus profonde et allongez l'expiration, devenue plus longue que l'inspiration et soufflez par la bouche
- ❖ Réalisez cette respiration consciente trois ou quatre fois à votre rythme
- ❖ Qu'avez-vous ressenti au niveau physique, au niveau mental ?