

Paroles de sophrologue

Toulouse, Hôpital Larrey...Les infirmières y sont les rayons de soleil. L'habitude de côtoyer la souffrance jours son soutien et son savoir-faire aux patients d'un des sites du CHU de la ville «rose» au pôle Voies Sylvie a trouvé le moyen d'accroître ses possibilités à soulager la douleur et la solitude des malades.

Alain Giraud : Avant de nous faire découvrir votre univers professionnel, expliquez comment l'infirmière que vous êtes, soit devenue également sophrologue ?

Sylvie Lepage : Infirmière depuis 1986, mes premiers pas dans cette profession se sont effectués dans un service d'urgence. Comme une équilibriste, j'ai oscillé parfois avec peur entre les gestes de réanimation, la haute technicité, la vie qui ne tient qu'à un fil et la dimension humaine, la misère sociale, la souffrance du samedi soir teintée d'alcool et de violence. Je trouvais ma place, l'expérience m'apportait plus de confiance et me confortait dans mon choix professionnel. Ma vie personnelle, notamment la naissance de ma fille aînée, était également une partie du balancier qui permet de garder l'équilibre. La préparation à l'accouchement fut ma première rencontre avec la sophrologie et le début d'une longue histoire. Détente, visualisation positive furent d'abord une méthode agréable, un outil me permettant d'aborder la grossesse comme un moment privilégié, de rencontrer le bébé, là au creux de mon ventre, et de me préparer à l'accouchement en apprenant à respirer, gérer l'anxiété et la douleur et laisser toute la place à ce bébé pour qu'il descende naturellement. Ce qui fut le cas ! Un moment unique de bonheur !

AG : N'était-ce pas là une rencontre avec vous-même ?

SL : Je dirais aussi une « rencontre émotionnelle » avec ce moi profond qui permet de trouver cette force intérieure pour faire face. La vie a repris son cours à un rythme plus accéléré entre un quotidien

à trois à la maison et un service d'urgence sous pression avec une activité croissante, une charge de travail lourde en fatigue physique et psychologique et un stress de plus en plus présent. Le nôtre en tant que soignant : l'angoisse de ne pas pouvoir tout gérer et de « ne pas être toujours sauveur » et le stress des patients et de leur famille que nous recevions sans vraiment savoir nous protéger. Au fond de moi était toujours présente une étincelle, la sophrologie en était la clé. J'ai alors recherché par moi-même afin d'explorer et de comprendre les mécanismes de cette prise de conscience de l'harmonie du corps et de l'esprit. Des premières lectures m'y ont aidée ainsi qu'une formation « initiation à la sophrologie, gestion du stress » dans le cadre de la formation permanente de l'hôpital.

m'aider en ce sens puis progressivement, avec le recul nécessaire, un questionnement intérieur a vu le jour, une philosophie, une manière d'aborder le monde, les autres et moi-même. Une deuxième session de « perfectionnement à la sophrologie » fut suivie d'une deuxième naissance, quatre ans après le début de cette histoire extraordinaire. La famille de nouveau agrandie, le rythme cadencé de jour/nuit aux urgences rempli de rencontres inachevées m'ont poussée à demander à travailler à temps partiel et dans un autre service. Ainsi, en 1992, je travaillais dans le service de pneumologie du Pr Léophonte à l'hôpital Rangueil. Il me fallut un peu de temps pour trouver mes nouveaux repères, la sophrologie m'y aidait : approfondir de nouvelles pathologies, intégrer une nouvelle équipe médicale et para-



Sylvie Lepage lors de notre rencontre

AG : Votre objectif était au départ « personnel ». Très vite vous vous êtes rendu compte que vous aviez fait l'acquisition d'un outil de travail extrêmement puissant...

SL : Des techniques et des exercices ont été les premières pistes pour

médicale, aborder les patients chroniques tellement différents de ceux des urgences et la chronicité de leurs hospitalisations. Petit à petit, je trouvais ma place dans ce service approfondissant compétences spécifiques en pneumolo-

ne les rend pas pour autant indifférentes. Sylvie Lepage, 48 ans, infirmière sophrologue, apporte tous les *Respiratoires* qui regroupe la pneumologie, la chirurgie thoracique et l'ORL. C'est par la sophrologie que Nous l'avons rencontrée. Elle nous fait partager son expérience et ses émotions.

gie et apportant bonne humeur et positivisme.

C'est auprès de ces patients que pour moi, la dimension humaine relationnelle a pris tout son sens. Cette relation d'aide tant développée à l'école d'infirmière était là comme une évidence, une porte qui s'ouvrait à d'autres horizons. La confiance installée, le patient verbalisait son ressenti, ses émotions : ses difficultés à vivre la maladie avec toutes les répercussions sur sa vie familiale, sociale et professionnelle, ses peurs de l'aggravation avec l'angoisse d'étouffer voire de mourir, la non-acceptation du corps transformé et qui souffre. Et, c'est précisément auprès d'une patiente qui souffrait d'insomnie, ne supportant plus l'oxygène et tout ce que cela représentait de perte d'autonomie et de gravité, que j'ai ébauché ce projet: « *pourquoi la sophrologie qui m'avait soutenue dans des moments difficiles et m'accompagnait encore maintenant, ne pourrait-elle pas être également une piste pour ces patients afin de les aider à faire face et diminuer les manifestations anxieuses et émotionnelles* » ?

AG : Comment cela a-t-il été perçu par votre hiérarchie ?

SL : Très intéressée, elle m'a encouragée à mettre en forme ce projet professionnel visant à améliorer la prise en charge globale de la personne soignée en utilisant des méthodes psychocomportementales et cognitives telles que la relaxation et la sophrologie. Ce projet étant dans la lignée du projet de soins de l'établissement.

Une rencontre a été primordiale dans l'élaboration de ce projet. Martine Carrere, infirmière sophro-

logue en mission transversale sur le site de l'hôpital Ranguueil m'a écou-tée, conseillée, soutenue et même encore maintenant, elle est ma référence et ma grande sœur.



CHU de Toulouse

Ma hiérarchie a adhéré à ce projet.

AG : Vous avez pu alors entreprendre en 1995 votre cursus de sophrologie caycédiennne à l'école de Carcassonne. Qu'avez-vous fait au terme de vos études ?

SL : Un jour, je me suis lancée ! J'ai pris mon envol comme l'oisillon sur la branche. J'ai utilisé mes compétences, mon savoir-faire et savoir être avec tout d'abord mes enfants puis mes amies et enfin, mes collègues. Au début, avec les techniques les plus simples : la sophronisation de base, le déplacement du négatif et les visualisations positives.

Quelques-unes de mes collègues me regardaient avec un sourire pensant que j'étais sans doute encore dans ma période « baba cool », d'autres étaient curieuses, certaines enthousiasmées et quelques-unes n'y croyaient pas du tout. Mais la sophrologie m'avait apporté suffisamment de force

et de confiance en moi pour ne pas me laisser désarmer. J'animais ponctuellement pour le personnel des groupes anti-stress dans une salle de réunion de service le plus souvent hors de mon temps de travail.

AG : Ce n'est qu'après toute cette « mise en confiance » que vous vous êtes tournée vers les malades ?

SL : Ensuite, vint le temps des patients, je commençais à proposer des séances de sophrologie aux malades les plus anxieux. Séances que je réalisais dès que j'avais un moment de libre. Et la reconnaissance s'est faite par l'intermédiaire du patient qui disait au médecin « l'infirmière blonde et frisée m'aide à me détendre et mieux dormir ! », « elle m'écoute et m'aide à mieux respirer », « j'oublie tout ce qui est désagréable ». Au début, c'était presque des bruits de couloir mais très rapidement, les patients redemandaient à me rencontrer pour travailler à « lâcher prise » ou pour « visualiser » leurs chères Pyrénées. Je devais jongler entre mon travail effectif d'infirmière et ces nouvelles activités pour répondre à la demande.

AG : Votre hiérarchie qui n'était pas insensible à votre projet du départ a dû réagir positivement ?

SL : On m'a alors proposé d'augmenter mon temps partiel, le temps rajouté étant exclusivement consacré à la sophrologie. C'était une victoire, un petit plus pour les malades. Un peu de bien-être pour ces patients insuffisants respiratoires qui arrivaient à oublier qu'ils avaient du mal à reprendre leur souffle. Un peu de douceur, de confort et réconfort pour ceux qui s'épuisaient et qui souffraient physique-

Paroles de sophrologue (suite)

ment et moralement. Mon projet voyait le jour. Mon cadre, mes collègues et des médecins commençaient à me solliciter pour diminuer les manifestations anxieuses des patients asthmatiques. J'utilisais des techniques de découverte du schéma corporel afin de détendre chaque partie du corps et de libérer la respiration en se «défocalisant» de celle-ci. Je leur proposais ensuite d'utiliser cette technique bien en amont d'une crise d'asthme dans un rôle préventif. J'étais également sollicitée auprès des patients atteints d'un cancer pulmonaire dans un cadre d'accompagnement du traitement par chimiothérapie et notamment dans la gestion des effets secondaires tels que les vomissements.

AG : Quelles techniques avez-vous employées ?

SL : Les techniques proposées avaient un objectif de déplacement du négatif au sens large du terme, de nettoyage et, dans un deuxième temps, la mobilisation des ressources personnelles en utilisant des visualisations positives. D'autres techniques avaient un objectif de calme et d'apaise-

ment pour trouver un meilleur sommeil et un moment de récupération face à l'épuisement physique et moral. J'étais également sollicitée pour aider les patients à appréhender un soin douloureux (pansement, gazométrie...) un geste chirurgical sous anesthésie locale (pose de drain thoracique...) ou un examen anxiogène (fibroscopie bronchique...), j'utilisais des techniques de respiration abdominale associées à des images positives. L'objectif était que le patient s'autonomise par rapport à la méthode et l'utilise au moment des soins ou examens.

AG : En 2000, vous avez même réalisé un travail de recherche* avec trois de vos collègues également infirmiers sophrologues au CHU de Toulouse. Quels en étaient le thème et ses aboutissants ?

SL : Le thème était « *effets de la préparation sur l'anxiété avant la fibroscopie bronchique* ». Cette étude a démontré la plus-value apportée par les méthodes comportementales, cognitives et relationnelles. Ces techniques permettaient aux patients de mieux combattre les agents de stress en

favorisant la capacité à s'adapter à une situation difficile.

AG : Vous n'aviez plus besoin de faire vos preuves ! Je suppose que la sophrologie a pris une place encore plus importante dans votre vie ?

SL : Grâce à la reconnaissance de la sophrologie comme outil, celle-ci est passée de 10 à 50% de mon temps de travail (à raison de 4h par jour). Mais, il était parfois difficile d'avoir une double casquette et de passer de l'une à l'autre, la charge de travail de la première n'étant pas achevée.

En 2003, le projet de Sylvie Lepage s'est définitivement concrétisé à l'occasion d'un regroupement de spécialités constituant le pôle Voies Respiratoires et d'un déménagement sur un nouveau site : l'hôpital Larrey à Toulouse. Depuis 4 ans, elle est l'infirmière sophrologue de ce pôle répondant aux besoins des patients, de leur famille et des soignants face à une situation de vie difficile. Mais ceci est une autre histoire. Nous la découvrirons dans notre prochaine édition.

■ PROPOS RECUEILLIS PAR **A. GIRAUD**

*Recherche en soins infirmiers n° 60, mars 2000, Revue ARSI