

## LETTRE AU SOPHROLOGUE

Bonjour,

Vous avez accepté de participer à l'étude multicentrique de l'impact de la sophrologie sur **l'anxiété et la qualité de vie du malade cancéreux**.

Cette étude, de type « avant/après », portera sur les patients hommes et femmes, entre 18 et 80 ans, atteint d'une maladie cancéreuse quels que soient la localisation, le stade de développement, ou le stade du traitement.

Seront **exclus** les patients ayant déjà pratiqué la sophrologie plus d'une heure, ou malentendant ou ne parlant pas français.

Le protocole d'intervention pourra se dérouler soit en **3 séances** d'une heure sur maximum 6 semaines, avec une évaluation T2 ; soit en **8 séances** d'une heure, réparties sur 4 mois maximum, avec une première évaluation en T2, puis une deuxième en T3 .

Entraînement en **groupe ou en individuel**.

On utilisera les **techniques** suivantes dans l'ordre que le sophrologue jugera opportun pour son ou ses sophronisants :

- ✦ Sophronisation de Base, classique ou plus orientée vers la recherche des sensations en rapport avec l'attraction terrestre ( Grounding).
- ✦ Sophro Présence Immédiate (ou Sophro Présence du Positif ) : sur des inspirations prolongées évoquer une image agréable ou quelque chose qui fait plaisir.
- ✦ Sophro Déplacement du Négatif : sur la rétention d'air, contraction d'une ou plusieurs parties du corps, expiration/ relachement, sur la respiration ordinaire continuer à déplacer les tensions et tout ce qui est qualifié de négatif .
- ✦ Protection Sophro Liminale : inspiration/retention brève/soupir prolongé en prononçant mentalement le mot ou la phrase qui évoque le calme, la détente.
- ✦ Futurisations :
  - S'évoquer dans un avenir proche dans une situation agréable et positive, et vivre son schéma corporel avec le plus de détails possibles. Puis :
  - S'évoquer à distance d'un objectif réussi (avenir plus lointain) pour se remémorer dans les détails les difficultés et obstacles surmontés.
- ✦ Potentialisation des Qualités : sur l'inspiration renforcer les qualités de confiance, harmonie, espérance.
- ✦ Relaxation Dynamique du premier degré **avec ou sans l'utilisation des systèmes**, des techniques clés et VIPHI.

Seront **exclus** les techniques d'imagerie mentale guidée ( type « rêves éveillés », dissociations hypnotiques)

Le questionnaire socio-biographique n°1 devra être rempli à l'issue de la première séance (T1), le questionnaire numéro 2 à l'issue de la 3<sup>ème</sup> (T2) et de la 8<sup>ème</sup> séance (T3). Les questionnaires « qualité de vie, auto-évaluation et coping » à T1 et T3 dans cet ordre. Et seulement les questionnaires « qualité de vie et auto-évaluation » à T2 dans cet ordre.

Voici la marche à suivre afin que ces questionnaires restent anonymes et puissent être « rapprochés » ( avant/ après) :

Vous trouverez en première page le tableau récapitulatif de vos sophronisants avec leur numéro identifiant : chaque fois que vous incluez un patient vous inscrirez le nom, prénom et adresse de la personne dans la case associée à un numéro.

Numéro que vous reporterez sur le questionnaire socio-biographique n°1 (idem pour le n°2)  
Cette étude comporte 4 questionnaires qui devront être remplis dans l'ordre de présentation.

Leur rédaction prendra environ 10 mn pour le sophronisant. Elle devra être effectuée le jour même de la séance. Il conviendra d'éviter de la réaliser immédiatement après le dialogue post-sophronique

Toutes ces précautions nous permettront de recruter le plus de dossiers possibles et d'éliminer le plus de biais d'interprétations possibles.

Pour toute demande d'information ou renseignement, vous pouvez contacter directement la responsable de la réalisation du projet Dr. Valérie Souchu au 02.40.54.50.86 ou par mail : [urielle44sophro@orange.fr](mailto:urielle44sophro@orange.fr)

Merci de votre participation.

Cordialement

Valérie Souchu

