

## LA PRISE EN CHARGE NON MEDICAMENTEUSE DE LA SOUFFRANCE AU CHU DE TOULOUSE

La souffrance de la personne soignée est multifactorielle : sensitive, émotionnelle, corporelle, affective, cognitive et comportementale. La pratique de techniques cognitivo-comportementales telles que la relaxation, la sophrologie et l'hypnose peuvent répondre à ces différents facteurs afin d'aider la personne à mettre en place des stratégies d'adaptation pour surmonter une situation difficile.

Par la prise de conscience de sensations, d'images ou de représentations mentales positives ; ces techniques vont permettre à la personne de gérer, voire de moduler ses perceptions douloureuses ou négatives. Dans ce niveau de conscience modifiée la personne se recharge en contenu positif qui va combattre les parasites comme la peur, l'angoisse...qui minent ses pensées, sa perception de l'environnement et sa conduite. Le tout permettant au patient de s'installer dans un mieux-être physique et psychique. Ainsi la personne reprend un rôle actif et participe au processus de soin.

Nous travaillons en sophrologie sur les facteurs influençant le seuil de tolérance de la douleur et de la souffrance et sur ses propres stratégies à faire face.

Des exercices permettant de trouver un moment de réconfort, de calme et un sommeil de meilleure qualité participeront à l'augmentation du seuil de tolérance de la douleur comme la détente musculaire aura une action sur la tension musculaire et donc sur le mécanisme neurophysiologique de celle-ci.

D'autres exercices permettront de travailler sur l'anxiété ou de se créer un espace d'évasion pour se ressourcer.

Ces techniques viennent en complément du traitement antalgique déjà mis en place et le potentialisent.

Simone DALBIES IDE sophrologue Purpan  
Sylvie LEPAGE IDE sophrologue Larrey