# Centre de santé paramédical et de thérapies complémentaires

En un seul lieu, un ensemble de thérapies efficaces visant à apporter une qualité de vie, du confort et à soulager les souffrances tant physiques que psychiques.

Khépri Santé Espace de Santé intégrative

Coordination de soins support en thérapies complémentaires

Spécialisé en Neurothérapie (Biofeedback et Neurofeedback)

Et Gestion de la douleur

Douleurs provoquées par les soins

### [Traitement des troubles de l'érection par ondes de choc, Novelator](https://www.novelator.com/effets-therapeutiques-des-ondes-de-choc/)

Les thérapies complémentaires prennent place dans le champ de

la Prévention, de la Qualité de Vie et du vieillissement, notamment

dans le cadre des Affections de Longues Durée et des maladies chroniques

**Coordination de soins** ⇒ En savoir plus (plaquette Bilan de situation et coordination de

soins de support)

**En quoi consiste la coordination de soins ?**

La coordination de soins de support consiste à vous proposer des programmes personnalisés d’accompagnement de récupération et pour vous reconstruire.

Notre objectif : rechercher pour vous l’efficacité grâce à la synergie des pratiques.

Votre intérêt :

* Réduire le risque de récidive,
* Optimiser le temps de convalescence,
* Vous aider à apprivoiser la douleur, à traverser une situation pesante,
* Eviter l’errance thérapeutique dans la souffrance,
* Anticiper un retour à l’emploi après une longue maladie,
* Mieux vous faire aider de vos proches ou soutenir vos proches à vous aider.

**Le bilan de situation analyse les besoins fondamentaux de l’équilibre de la personne sur 4 plans :**

* le corps et la nutrition
* le psychique,
* l’émotionnel,
* l’énergie vitale et le dynamisme.

Le bilan fait partie intégrante de la coordination de soins de support.

Les différentes étapes d’un bilan comprennent :

* Un entretien de renseignements mené par le praticien coordinateur de soin de support, expert en thérapies complémentaires
* La passation d’un ou plusieurs tests
* Un retour d’analyse du bilan,
* Un programme de parcours de soins de support vous est proposé.

Cette démarche respecte les principes de santé intégrative :

C’est-à-dire une prise en charge globale avec un parcours réfléchi, optimisé dans la concertation avec vous, avec les praticiens et la coordination entre eux et votre médecin traitant.

Vous bénéficiez au centre des actions menées et répondons au besoin de vos proches dans le respect du secret professionnel.

**Nos bilans :**

Tests psychométriques en psychologie clinique

Bilan en neuroscience global de biofeedback et neurofeedback

Mesure du niveau de vitalité : mesure de la fatigue physique et émotionnelle

Mesure nutritionnel

Mesure du niveau de stress : analyse de l’état dépressif ou d’épuisement.

Google My Business : Description de l’établissement

Centre de santé paramédical et de thérapies complémentaires

En un seul lieu, un ensemble de thérapies efficaces visant à soulager les souffrances tant physiques que psychiques, à apprendre comment gagner en qualité de vie, confort et prendre soins de soi.

Khépri Santé Espace de Santé intégrative

Coordination de soins support en thérapies complémentaires

Spécialisé en Neurothérapie (Biofeedback et Neurofeedback)

Et Gestion de la douleur

Traitement des troubles de l'érection par ondes de choc, Novaletor

Les thérapies complémentaires prennent place dans le champ de la Prévention, de la Qualité de Vie, du vieillissement et des maladies chroniques notamment

dans le cadre des Affections de Longues Durée, et de la santé au travail.

Méthode scientifique créée en 1960 par le neuropsychiatre Alfonso Caycédo.

La psychothérapie traite l’esprit, les techniques énergétiques manuelles (Reiki, réflexologie, acupuncture ou shiatsu), traitent le corps.

La sophrologie permet de connecter l’esprit et le corps afin d’éliminer les émotions négatives inutiles, tout en optimisant l’état physiologique du corps.

Ainsi, la tête soigne le corps et inversement. Cette approche permet de trouver sa propre solution, elle soulage toute manifestation de mal-être et aide dans sa recherche d'évolution. La méthode embrasse un ensemble d'exercices de :

Respiration

Visualisation

Relaxation

Concentration

Mouvements corporels

**D'où vient la sophrologie ?**

**Etymologie**

**Le nom sophrologie vient de trois termes grecs** :

**SOS** : exempt de maladies, équilibre, harmonie, sérénité

**SOPHIA :** Sagesse

**PHREN** : Esprit, conscience, cerveau

**LOGOS** : Discours, science, étude.

**Fondateur : Professeur Caycedo**

Alfonso Caycédo, neuropsychiatre colombien d'origine basque espagnole né en 1932 à Bogotá (Colombie), crée à Madrid, en 1960, ce qu'il nomme la fille de la médecine pour étudier la conscience humaine et les moyens d'en faire varier les états et niveaux. Caycédo met au point une méthode scientifique, reconnue par les neurosciences, avec une terminologie spécifique et surtout un rapport au malade plus respectueux, prenant en compte sa personnalité, ses spécificités.

**Les origines de la sophrologie sont doubles :**

- La psychiatrie phénoménologique existentielle.

- La neurologie contemporaine.

**Origines de la méthode :**

Le travail du Pr Caycedo s'appuie sur l'hypnose thérapeutique, la relaxation progressive de Jacobson, le training autogène de Schultz (1883-1970) et la [phénoménologie](http://www.sophrologie-info.com/sophrologie_vs_relaxation.html#ph) psychiatrique.

Il puise son inspiration dans de nombreux procédés orientaux pour accéder à un niveau supérieur de conscience. Il a ainsi adapté des techniques originelles pour  les rendre plus accessibles à notre esprit occidental, en mettant de côté l'aspect religieux initial, notamment :

- Les techniques de l’hypnose et de la relaxation d’Occident.

- Les procédés mentaux du yoga en Inde, du Tummo forme de méditation bouddhique tibétaine et du Zen japonais,

- La philosophie phénoménologique (Hegel, Husserl et Heidegger).

 - La psychologie occidentale (Jung, Freud, Jasper).

pour élaborer véritablement une science.

**LES GRANDES ETAPES :**

1960 : Fondation de la sophrologie à Madrid

1963-1964 : Intégration de la phénoménologie

1965-1968 : Voyages en Orient

1968 : Début des recherches et expérimentations à Barcelone

1978 : Naissance de la sophrologie sociale à Bogota

1992 : Congrès européen de psychiatrie de Barcelone donnant sa légitimité à la sophrologie.

**Méthodologie**

**La méthodologie en sophrologie désigne une façon de s'entraîner suivant trois phases :**

La découverte (prendre conscience), la conquête (mieux maîtriser), et la transformation (intégrer les bénéfices d'une meilleure conscience et maîtrise).

**Pour quoi la sophrologie ?**

**Buts de la méthode**

Le niveau recherché dans le travail sophrologie est d'atteindre le niveau sophro-liminal, ou état de conscience modifié. Nous le traversons 2 fois par jour de façon naturelle "le matin au réveil et le soir avant l’endormissement". C’est un peu l’antichambre du sommeil. C’est un état fluctuant qui oscille entre veille et sommeil sans être ni dans l’un, ni dans l’autre. Il permet de travailler consciemment tout en nous faisant bénéficier des avantages liés à l’état de relaxation mentale et physique qui le caractérise.

Ce niveau sophro-liminal pourra donc, grâce à des exercices, et à l'entraînement répété être induit à la demande, à n’importe quel moment de la journée pour permettre le travail sophrologique dont l’objectif est de  permettre la résolution des problématiques éventuelles.

En cabinet, le thérapeute transmet les techniques de relaxation et d’approfondissement requis, en fonction de la situation, puis le patient travaille chez lui librement, afin  de développer ses aptitudes personnelles à vivre en état de conscience sophronique. L'entraînement quotidien permet de se défaire de précédentes illusions et découvrir une nouvelle forme de liberté intérieure.

**Différence entre sophrologie et hypnose**

Pour un problème donné, les mêmes suggestions sont utilisées en hypnose médicale comme en sophrologie. La différence fondamentale est dans la démarche. En "sommeil hypnotique" la conscience n'est pas active. Le patient entend ce qui est dit par le praticien et se laisse porter par un discours plus inductif qu'en sophrologie. Le sujet fait confiance à l'hypnologue, sans contrôle. Schématiquement, les messages vont susciter un comportement en relation avec le désir du patient (par exemple de ne plus fumer). Avec l'hypnologue, je demande à quelqu'un de s'occuper de mon problème à ma place.

Un sophrologue peut utiliser les mêmes suggestions qui sont proposées au patient pendant la période au niveau sophro-liminal. Il lui demande de reprendre ces suggestions à son compte, de les prononcer mentalement dans sa tête, de les faire siennes, avec ses propres mots. Il aura vérifié préalablement qu'elles lui conviennent. De plus, la production d'images en rapport avec l'objectif est encouragée.

Il y a associations des trois éléments : la conscience, le verbe et l'image au rythme de la respiration. Le patient est encouragé à prendre lui-même son problème en charge et d'être acteur des changements qu'il souhaite en étant en pleine conscience de ce qui se passe, sans perdre le contrôle de ce qui est dit. La sophrologie est construite pour qu'il n'y ait pas de prise de pouvoir dans une démarche d'auto-responsabilisation.

**Pour simplifier :**en hypnose, le patient est à l'arrière du taxi, en sophrologie il est passager copilote, voire même en double commande.

**Bénéfices**

Elle développe nos capacités :

- A gérer le stress,

- A contrôler les émotions,

- A dompter la nervosité et les peurs paralysantes.

Elle amplifie et dynamise notre action pour :

- Préparer un examen ou toute épreuve représentant un enjeu,

- Augmenter la mémoire, la concentration,

- L'imagination et notre puissance créatrice.

Son efficacité est reconnue dans la lutte contre les effets nocifs du stress, les dépendances, les phobies, les états dépressifs et les insomnies.

Elle apprend la détente volontaire et développe l'intuition tout autant que la créativité. Elle permet de restaurer la confiance en soi, l'énergie vitale et l'optimisation des capacités (sports, concours, examens et autres défis de la vie).

Elle est un art de vivre basé sur des pratiques corporelles et un ancrage dans le réel dont l'objectif est de vivre au plus près de ses aspirations les plus optimistes.

Elle donne les moyens de changer à celui qui le désire. Sa philosophie résolument humaniste, insiste sur l'apprentissage de l'autonomie et invite à l'authenticité.

L'objectif final de la sophrologie n'est pas la détente, mais un état qui allie la détente profonde à une très grande qualité de présence à soi et au monde dans lequel nous avons une accès immédiat à l'optimum de toutes nos facultés.

 **Domaines d'application**

La Sophrologie s'adresse à deux catégories bien distinctes de public :

Tous ceux qui désirent s'entraîner à une existence plus riche, plus pleine, plus libre et plus responsable ; qui veulent renforcer leur développement personnel pour utiliser toutes leurs capacités et ressources internes.

Tous ceux qui ont en commun un "sentiment de menace existentielle" et que l'on peut classer dans trois sous groupes :

- Les personnes malades,

- Les personnes en difficulté d'insertion sociale,

- Les personnes appréhendant des difficultés à venir et qui veulent s'y préparer.

**La Sophrologie peut s'appliquer dans les deux branches suivantes :**

**Branche Clinique :**

- Médecine générale,

- Anesthésiste, réanimation, chirurgie, douleur, soins palliatifs,

- Immunologie, cancérologie, sida,

- Pneumologie, cardiologie,

- Gériatrie,

- Gynécologie, médecine psychosomatique,

- Nutrition, obésité, boulimie, anorexie,

- Obstétrique,  accouchement,

- Psychiatrie,  psychologie, psychothérapie,

- Rhumatologie,

- Soins infirmiers,

- Kinésithérapeute.

**Branche Socioprophylactique :**

- Stress,

- Gérontologie,

- Thanatologie,

- Dépendance,

- Art,

- Spiritualité,

- Entreprises,

- Chômage,

- Thalassothérapie,

- Esthétique,

- Sports,

- Pédagogie.

**Conclusion :**

Que faut-il pour qu'une cure de sophrologie ait toutes ses chances d'être efficace ?

C'est l'association de la respiration, du discours sophronique, de la visualisation, de la phénodescription qui amène au changement et à la transformation.

**Epictète disait :**

**"Ce ne sont pas tant les choses et les événements qui nous perturbent, mais notre façon de les considérer".**