

## **Témoignages d'Anne-Laure Mausner, Sophrologue**

### **Thème : Accompagnement de maladie chronique et/ou grave**

(Les prénoms ont été modifiés par souci de confidentialité)

Ce stage est réalisé auprès de Virginie, une mère de famille atteinte d'un cancer du sein depuis 8 ans qui vit très mal sa chimiothérapie et souhaiterait mieux la vivre.

Vous trouverez ci-après le protocole initial suivi du protocole modifié au cours des séances.

#### **Anamnèse Virginie**

Virginie est une mère de quatre enfants âgés de 7 à 14 ans, mariée à un homme d'affaires qui voyage beaucoup en Europe. Elle a une quarantaine d'année, se définit comme heureuse en ménage et dans son rôle de mère.

Elle est très entourée socialement, amicalement et familialement.

Virginie a cessé son activité professionnelle pour se consacrer à l'éducation de ses enfants, elle n'a pu reprendre par la suite à cause de ses problèmes de santé.

Un cancer du sein s'est déclaré il y a 6 ans. Après une période de rémission, le cancer s'est métastasé dans le foie (non douloureux) et dans les os (douloureux).

Une radiothérapie a été faite en 2007 avec de lourds effets secondaires et a été non satisfaisante d'un point de vue thérapeutique.

Virginie commence alors une chimiothérapie à durée indéterminée. Elle sait qu'elle ne guérira jamais, mais qu'elle doit vivre avec son cancer pour arriver à des périodes de rémission et non se battre contre le cancer.

Virginie souhaite apprendre à ressentir de façon simple et spontanée comme un enfant. D'une éducation « trop parfaite », elle ne s'est jamais plainte de rien, a toujours tout enfoui et veut aujourd'hui lâcher prise et être dans la sensation.

Son premier objectif : le contexte de la chimiothérapie l'angoisse beaucoup, et elle souhaite pouvoir vivre cette chimiothérapie le mieux possible.

Ses principaux symptômes sont les bouffées de chaleur, le manque de tonicité et de souplesse. Mais beaucoup de sensations sont des effets secondaires des traitements médicamenteux.

Au début du protocole : Virginie pense avoir déclaré son cancer pour que son mari s'occupe d'elle car son mari est quelqu'un de très pris et Virginie se retrouve seule à gérer la maison, les enfants, la famille.

Son mari se libère pour les rendez vous médicaux, le cancer est-il le moyen pour elle de le garder auprès d'elle ?

Ses éléments ressources sont l'enfance en général, la marche, la montagne, la mer et la famille.

Le protocole se compose de 5 séances, d'une fréquence hebdomadaire et d'une durée d'une heure, qui se dérouleront dans un premier temps à son domicile (Virginie est très fatiguée) puis un peu plus tard à mon cabinet.

Virginie avait déjà effectué, avec moi depuis le début de l'année, plusieurs séances de sophrologie en pratique simple. Elle était donc déjà sensibilisée aux effets, aux techniques et aux bienfaits de la sophrologie.

#### **Première séance**

Positiver les séances de chimiothérapie

Sophronisation acceptation progressive simple de l'après chimiothérapie.

Phénodescription globale :

Virginie n'avait pas pris conscience que la chimiothérapie était pour son bien, pour mieux vivre avec le cancer et que cela l'empêchait de gagner du terrain. Elle y allait avec des pieds de plomb, ne se focalisant que sur l'aspect organisationnel (négatif) de la chose, certes très difficile.

### **Deuxième séance**

Ressentir les bienfaits de la chimiothérapie

Sophronisation de base vivantielle avec visualisation du voyage dans le corps humain.

Phénodescription globale :

Virginie a toujours vécu son cancer de façon très médicalisée de par les termes employés avec le corps médical.

Elle n'a jamais pensé à visualiser l'état de ses organes, de son cancer ou de sa guérison ou rémission.

Elle prend, peut-être mieux conscience de l'importance du repos pour aider « les petits soldats » à combattre le cancer.

Mais la visualisation des organes reste très difficile.

### **Troisième séance**

S'adapter à l'adversité et la dépasser

Sophronisation de base vivantielle avec visualisation d'un arbre à travers les saisons

Phénodescription globale :

Il est difficile pour Virginie de visualiser un seul et même arbre. Elle s'associe à plusieurs arbres.

Elle a la sensation de mieux vivre sa chimiothérapie, ne la vit plus comme quelque chose de négatif.

Virginie voudrait se projeter, avec des objectifs de vie. Elle souhaiterait peut-être aider les personnes atteintes de cancer à mieux vivre avec leur cancer car il y a beaucoup de choses à faire. Elle a envie de se projeter dans l'action au lieu de « subir dans la colère », mais Virginie a peur de se lancer car elle doute de ses capacités à entreprendre.

Elle revient d'une semaine de vacances en amoureux, elle a la sensation de retrouver ses capacités physiques et mentales.

### **Quatrième séance**

Ressentir une progression vers le mieux

Sophro-programmation future.

Phénodescription globale :

Virginie prend conscience que son corps peut bouger. Prise de conscience qu'elle peut avoir des projets, des objectifs, gérer son temps pour faire d'autres choses. Elle sent que son cerveau recommence à fonctionner et réalise qu'il faut se débarrasser des « peccadilles ».

A ce stade du protocole, Virginie pense avoir déclaré son cancer car elle n'avait pas d'objectifs personnels présents ou futurs à atteindre et pas d'objectifs futurs, pas d'objectifs d'épanouissement personnel. Elle voudrait pouvoir se projeter avec un projet pour s'épanouir personnellement mais elle a peur de ne pas trouver ce projet, de ne pas avoir ni les compétences ni la force intellectuelle et physique, peur de se projeter et de penser à elle.

### **Cinquième séance**

Voir l'évolution positive tout au long de l'année

Projection sophronique des capacités (été, rentrée et janvier 2009).

Phénodescription globale : Difficulté pour Virginie de se projeter mais relativement confiante. Aborde l'été avec beaucoup de plaisir, d'envie et d'espoir de pouvoir suspendre la chimiothérapie.

Un projet de déménagement en Allemagne occupe beaucoup son esprit. Elle a été très enthousiaste au début du projet mais sa réticence est de plus en plus présente et de plus en plus forte. Elle essaie de s'affirmer.

### **B.1.) Virginie: Le protocole initial**

Positiver les séances de chimiothérapie  
Ressentir les bienfaits de la chimiothérapie  
Mise en valeur de tous les points positifs après les séries de 3 chimiothérapies  
Ressentir une progression vers le mieux  
Voir l'évolution positive tout au long de l'année, objectif positif

#### **1) Positiver les séances de chimiothérapies**

*Chauffage corporel :*

Respirations tête droite.

*Relaxation dynamique :*

Tra-Tac

Rotations axiales

Prana

*Induction :*

Point de contact

Respirations rythmées (inspi 2/expir 6 puis 2/8, et la respiration au carré)

Induction descendante

*TAIS :*

IRTER

Sophronisation acceptation progressive simple de l'après chimio

Les capacités

*Reprise*

Phénodescription

#### **2) Ressentir les bienfaits de la chimiothérapie**

*Chauffage corporel :*

Respirations tête droite, penchée haut, penchée bas.

*Relaxation dynamique :*

Tra-Tac

Rotations axiales

Prana

*Induction :*

Point de contact

Respiration rythmée 2/6 puis 2/8 puis au carré

Induction descendante

*TAIS*

Sophronisation de base vivantielle avec visualisation du voyage dans le corps humain et découverte des bienfaits de la chimio, retour à l'extérieur du corps..

Sophronisation respiration synchronique de bien

Les capacités

*Reprise*

Phénodescription

### **3) Mise en valeur de tous les points positifs après les séries de 3 chimiothérapies**

*Chauffage corporel :*

Respirations tête droite.

*Relaxation dynamique :*

Moulinets

Karaté

Polichinelle

*Induction :*

Point de contact

Respiration rythmée au carré

Induction descendante

*TAIS*

Sophronisation stimulation projective sur le foie

Les capacités

*Reprise*

Phénodescription

### **4) Ressentir une progression vers le mieux**

*Chauffage corporel :*

Respirations tête droite.

*Relaxation dynamique :*

Moulinets

Karaté

Polichinelle

*Induction :*

Point de contact

Respiration rythmée au carré

Induction descendante

*TAIS*

Sophronisation stimulation projective (sur le foie ou sur les zones de douleur ?))

Protection sophroliminal (sur le mieux)

Les capacités

*Reprise*

Phénodescription

### **5) Voir l'évolution positive tout au long de l'année, objectif positif**

*Chauffage corporel :*

Respirations tête droite.

*Relaxation dynamique :*

Moulinet

Karaté

Polichinelle

*Induction :*

Point de contact

Respiration rythmée au carré

Induction descendante

*TAIS*

Projection sophronique des capacités. (Fêtes des mères, été et rentrée scolaire)

Sophronisation respiration synchronique.

Protection sophroliminale (sur l'évolution positive)

Les capacités

*Reprise*

phénodescription

## **B.2.) Virginie : Le protocole modifié**

Positiver les séances de chimiothérapie

Ressentir les bienfaits de la chimiothérapie

S'adapter à l'adversité et la dépasser

Ressentir une progression vers le mieux

Voir l'évolution positive tout au long de l'année, objectif positif

### **1) Positiver les séances de chimiothérapies**

*Chauffage corporel :*

Respirations tête droite.

*Relaxation dynamique :*

Tra-Tac

Rotations axiales

Prana

*Induction :*

Respirations rythmées (inspi 2/expi 6 puis 2/8, et la respiration au carré)

Point de contact

Induction descendante

*TAIS :*

IRTER

Sophronisation acceptation progressive simple de l'après chimio

Les capacités

*Reprise*

Phénodescription

### **2) Ressentir les bienfaits de la chimiothérapie**

*Chauffage corporel :*

Respirations tête droite, penchée haut, penchée bas.

*Relaxation dynamique :*

Tra-Tac

Rotations axiales

Prana

*Induction :*

Respiration rythmée 2/6 puis 2/8 puis au carré

Point de contact

Induction descendante

*TAIS*

Sophronisation de base vivantielle avec visualisation du voyage dans le corps humain et découverte des bienfaits de la chimio, retour à l'extérieur du corps..

Sophronisation respiration synchronique de bien

Les capacités

*Reprise*

Phénodescription

### **3) S'adapter à l'adversité et la dépasser**

*Chauffage corporel :*

Respirations tête droite.

*Relaxation dynamique :*

Moulinets

Karaté

Polichinelle

RD 4 avec douche de positif pour laver les toxines et les évacuer dans la terre

*Induction :*

Respiration rythmée au carré

Point de contact

Induction descendante

*TAIS*

Sophronisation de base vivantielle avec visualisation d'un arbre à travers les saisons

Les capacités

*Reprise*

Phénodescription

### **4) Ressentir une progression vers le mieux**

*Chauffage corporel :*

Respirations tête droite.

*Relaxation dynamique :*

Moulinets

Karaté

Polichinelle

*Induction :*

Respiration du serpent

Point de contact

Induction descendante

*TAIS*

Sophro-programmation future

Sophro respiration synchronique sur le bien être et le bonheur

Les capacités

*Reprise*

Phénodescription

### **5) Voir l'évolution positive tout au long de l'année, objectif positif**

*Chauffage corporel :*

Respirations tête droite, basculement et ancrage. Lumière dans la lecture du schéma corporel.

*Relaxation dynamique :*

Moulinet

Karaté

Polichinelle

*Induction :*

Respiration du serpent

Point de contact

Induction descendante

TAIS

Projection sophronique des capacités. (été, rentrée scolaire et janvier 2009)

Sophronisation respiration synchronique.

Les capacités

*Reprise*

Phénodescription

### **C.) Texte « Virginie : Voir l'évolution positive tout au long de l'année »**

Installée confortablement, je te propose de passer mentalement en revue les différentes parties du corps en contact avec le canapé...

L'arrière de ta tête est certainement en appui, puis peut-être la nuque.

Les épaules puis le dos.

N'hésites pas à te repositionner pour être le plus confortablement installée.

Tes bras sont également en appui, peut-être en partie sur toi et en partie sur le canapé.

Puis ton bassin est bien calé, tes fesses et tes cuisses en appui elles aussi, puis tes mollets, tes talons et tes pieds.

Et prendre conscience quelques instants de ce confort dans le canapé, comme si cette sensation de confort pouvait être un signal à ton esprit et à ton corps pour qu'ils puissent se détendre et se laisser aller, une parenthèse dans le rythme de la journée.

Puis je te propose de porter, à présent, ton attention sur le sommet de ta tête, et de retrouver dans tes souvenirs ou ton imagination, les sensations de contact de doigts sur la peau de ton cuir chevelu, les sensations agréables d'un doux massage. Et peut-être laisser ces doigts chercher l'endroit le plus agréable de la tête, sur le dessus du crâne ou derrière les oreilles, juste celui qui est bon pour toi.

Déplacer à présent, ton attention au niveau de ton front, puis imaginer celui-ci devenir aussi lisse qu'un galet, s'agrandir comme si tes sourcils pouvaient s'écarter l'un de l'autre.

Puis c'est au tour de tes paupières, tout juste fermées, tout juste posées comme un rideau naturel et permettre ainsi à ton regard de ne plus chercher à voir.

Le relâchement gagne ton nez, tes narines. Et peut-être peux-tu sentir l'air légèrement frais lorsque tu inspires par le nez, et l'air légèrement plus tiède lorsque tu expires.

Puis ce sont tes joues qui se relâchent, les dents se desserrent, la mâchoire inférieure retombe légèrement, la bouche s'entrouvre. Et ta langue va pouvoir se poser confortablement, naturellement dans la bouche.

La gorge se dénoue, et c'est à présent toute ta tête qui est un peu plus détendue.

Je te propose de porter à présent ton attention au niveau de ta nuque, comme si tu pouvais ressentir chacun des muscles de ta nuque se relâcher, les uns après les autres et sentir le relâchement s'installer dans ta nuque comme une douce caresse et ressentir cette caresse glisser sur tes trapèzes, puis jusqu'aux arrondis de tes épaules.

La détente descend progressivement dans chaque muscle de tes bras pour arriver doucement jusqu'aux coudes, et continue progressivement dans les avant-bras pour arriver jusqu'aux poignets, et de ces poignets de se diffuser dans tes mains, dans la paume de tes mains, puis dans chacun de tes doigts, un par un jusqu'au bout des ongles. Et ressentir à présent tes deux bras un peu plus détendus, un peu plus lourds.

Revenir à présent en haut de ton dos, et imaginer pouvoir déposer ta colonne vertébrale, vertèbre après vertèbre comme lorsque l'on dépose une veste, et permette ainsi à chacun des muscles de ton dos de se relâcher, les uns après les autres.

Tout d'abord les omoplates, puis le milieu du dos, les lombaires puis le bas du dos et peut-être te donner la sensation que ton dos s'étale dans le canapé, s'alourdit comme si tu pouvais marquer un peu plus ton empreinte dans le canapé.

Puis c'est au tour de tes clavicules de se déverrouiller comme si elles pouvaient libérer ta cage thoracique et permettre à chacun de tes muscles de se relâcher et te laisser respirer librement, amplement, naturellement.

Peut-être peux-tu entendre ou ressentir les battements de ton cœur calmes et réguliers.

Puis c'est le plexus qui va se dénouer, se lisser lui aussi et c'est le tour de l'estomac et de ton foie de se relâcher, d'être détendus, calmes, de prendre leur place. Puis c'est au tour de tous les organes de ton ventre de se dénouer et de prendre leur place. Et peut-être as-tu la sensation que tout ton ventre est complétement mou, calme et détendu.

C'est tout le haut de ton corps qui est calme et détendu.

Puis le relâchement va se diffuser dans ton bassin, dans les muscles fessiers puis dans chacun des muscles de tes cuisses, doucement, progressivement, jusqu'à atteindre les genoux. Puis continuer sa progression dans tous les muscles de tes mollets jusqu'à atteindre tes chevilles.

Puis la détente va se diffuser dans la plante de tes pieds, puis dans chacun de tes orteils, un par un jusqu'au bout des ongles. Et c'est tes deux jambes qui sont à présent un peu plus détendues, un peu plus relâchées.

C'est le relâchement, et le bien être qui s'installe en toi, de la tête jusqu'aux pieds

Puis dans cet état de bien être et de détente, je te propose d'imaginer une belle journée d'été, le ciel est bleu, le soleil brille ni trop, ni trop peu juste comme tu l'aimes. Tu partages avec tes enfants un moment agréable, ils sont non loin de toi à jouer et profiter du moment présent.

Tu décides de profiter toi aussi de ce moment présent, d'être à l'écoute de tes sensations, de profiter de ce moment pour toi.

Te laisser la possibilité de te faire confiance, confiance sur le fait que tu prendras les bonnes décisions, quelque soit la décision, que tu seras en accord avec tes projets.

Puis c'est la rentrée scolaire, tu te sens bien car tu sais que tu as tout organisé comme il le fallait pour que la rentrée se passe le mieux possible pour chacun des membres de la famille, que tous se sentent équilibrés, toi aussi tu te sens équilibrée d'avoir tout prévu pour que chacun puisse avoir des moments pour soi.

Et te permettre ainsi de te laisser aussi des moments pour toi, pour t'épanouir, laisser le temps à ton corps la possibilité d'être bien et de guérir.

Quelle que soit l'endroit où se passe cette rentrée scolaire, tu es rassurée car tu sais que tu as pris la bonne décision, celle avec laquelle tu es en accord. Tu te sens apaisée.

Voilà déjà 4 mois de passer, nous sommes au début d'une nouvelle année, tu réalises tes projets personnels et tu en ressens un grand plaisir.

Tu te réjouis d'observer l'épanouissement de chacun des membres de la famille. Tu as confiance dans la vie qui est en place, quelque soit l'endroit où tu te trouves, tu sais que tu as pris la bonne décision, que tu es en accord avec elle. Que c'est la bonne décision pour que chacun des membres de ta famille se sente équilibré et puisse être bien.

Tu ressens cette sensation de plénitude et d'apaisement dans chaque partie de ton corps.

Tu prends une profonde inspiration et retiens quelques instant l'air dans tes poumons, tu concentres ton attention sur cette sensation de bien être, de paix et de sécurité, puis expires tout doucement cette sensation dans chaque partie de ton corps comme si tu voulais l'inscrire dans chaque partie de toi, jusque dans les moindres recoins.

Puis tu gardes cette sensation dans un coin de ta tête pour pouvoir y revenir, dans quelques heures, quelques jours, lorsque tu en auras besoin.

Te permettre de laisser venir à toi la capacité d'être confiante dans le fait que tu puisses prendre la bonne décision.