

La méthode Sophro-SEP

Expérience et réflexions d'un médecin atteint par la maladie.

Dr Yann LE COZ

J'ai élaboré la méthode Sophro-SEP au cours de mes 15 années d'expérience de vie avec la Sclérose en Plaques.

Ce programme m'a permis ainsi qu'à mes nombreux patients d'améliorer nos vies et de changer l'histoire dite «naturelle» de la SEP.

Ce programme est destiné aux Sophrologues, pour les toujours plus nombreux patients-clients qu'ils ont à prendre en charge tous les jours. J'ai appelé ce programme Sophro-SEP car le point central est la pratique de la Sophrologie, qui va aider à diminuer l'impact du stress et optimiser un mode de vie, optimal pour tenter d'arrêter l'évolution et récupérer au mieux des séquelles laissées par cette affection neurologique chronique.

J'ai été conforté dans l'élaboration de ce programme par les expériences similaires relatées par des médecins souffrant de la même maladie (Georges Jelinek -overcoming multiple sclerosis- et Terry Wahls -The Wahls protocol-.

Ce programme est basé sur mon expérience et les connaissances acquises sur la SEP, en tant que médecin consultant à l'UNISEP.

Elle ne remet pas en question les traitements actuels, mais est un guide pour modifier un mode de vie qui peut améliorer la qualité de vie des patients. Les connaissances sur la SEP augmentent rapidement ainsi que les possibilités thérapeutiques et il est important de se tenir au courant de ces connaissances.

J'ai décliné la méthode en plusieurs étapes, que le Sophrologue pourra adapter à ses patients-clients.

Il pourra le conseiller, le motiver et surtout utiliser cette merveilleuse boîte à outil qu'est la Sophrologie

1- Limiter l'impact du stress sur sa physiologie, par la pratique d'une Sophrologie moderne expliqué par les neurosciences.

2- Se connaître et connaître les récentes découvertes sur la SEP .

En résumé il s'agit d'une maladie multi-factorielle auto-immune qui va permettre au système immunitaire de d'attaquer un composant du Système Nerveux Central, la myéline, qu'il ne reconnaît plus comme faisant parti de son organisme. Les lymphocytes restent en mémoire, prêts à se réveiller et à déclencher une nouvelle attaque dès que l'organisme se met en mode de défense.

Tout l'objectif de la méthode est de rétablir l'équilibre physiologique et d'éviter la rupture de l'homéostasie et là encore la Sophrologie a une place privilégiée.

3- Corriger les facteurs d'aggravation connus:

- déficit en vitamine D
- arrêter le tabac
- le surpoids.

4- Adopter une alimentation saine et adaptée.

Mes recommandations sont de trouver son régime adapté en suivant les recommandations de Seignalet ou de T. Wahls.

L'objectif est d'apporter tout ce qui est nécessaire à l'organisme pour parfaitement fonctionner, et obtenir son poids de forme

5-Reprendre une activité physique progressivement de plus en plus importante:

pour diminuer la fatigue par un reconditionnement cardio-vasculaire à l'effort, gagner en force musculaire, améliorer l'équilibre, les performances fonctionnelles et le bien être du pratiquant, favoriser la production des facteurs de croissance qui vont réparer les lésions neurologiques.

6-Corriger les déficits et les troubles.

Les poussées inflammatoires laissent parfois des séquelles motrices, sensibles, ou cognitives. Les troubles du sommeil et de l'humeur sont également très fréquents. Le Sophrologue peut aider son patient à retrouver l'harmonie la fonctionnalité de son organisme.

7- Développer sa conscience.

Je rappellerai la définition de José Nève de la Sophrologie: « méthode scientifique simple et naturelle créé pour maîtriser l'équilibre corps-esprit, étudier la conscience et développer les valeurs de l'existence humaine ». Derrière ces mots, il y a une réalité vécue qu'il faut expérimenter avec son patient-client afin qu'il découvre, conquiert et transforme son organisme, sa physiologie et qu'il fasse de sa santé, sa première valeur, un de ses principaux objectifs afin de vivre plus heureux.

La pratique assidue des différentes RDC du premier cycle et de la SAPAR permet d'atteindre ces objectifs. Quelques techniques spécifiques peuvent aider à corriger certains troubles particuliers dans la SEP.

Adaptabilité de la Sophrologie pour les personnes à mobilité réduite.

Les patients qui évoluent vers la forme progressive de la maladie ont souvent des difficultés de mobilité.

La grande force de la Sophrologie est son adaptabilité et le Sophrologue doit, tout en respectant la méthodologie initiale, faire preuve d'inventivité pour adapter la méthode aux possibilités de son patient-client.

J'ai vraiment acquis, par mon expérience personnelle, celles de mes patients et celle relatée par d'autres médecins la conviction que l'on peut maîtriser sa maladie, sa destinée, reprendre le contrôle de sa physiologie, de sa vie. Le sophrologue de par son expérience, sa maîtrise de cette merveilleuse boîte à outil qu'est la Sophrologie, l'alliance qu'il crée avec son client-patient est une pièce maîtresse pour que la personne atteinte de cette maladie, reprenne espoir et se réalise dans une vie harmonieuse.

Bibliographie recommandée.

- Thibault Moreau et Collectif Le point sur la Sclérose en plaques, . ARSEP
- Terry Wahls Sclérose en plaques : ma rémission grâce au régime paléo,
- Dr Seignalet L' alimentation ou la troisième médecine
- LE COZ Yann, Scléroses en plaques in CHENE Patrick-André, Médecine et sophrologie, tome III Ellebore editions, 2010, p.397-406,
- LE COZ Yann, Approche de la psychosomatique intégrative dans la SEP: étude de cas et hypothèse d'un modèle psychosomatique. mémoire de DU de psychosomatique intégrative, Faculté de Médecine La Pitié-Salpêtrière, Paris, 2011.
disponible sur la base de données du CNRS et sur le web libre accès
http://dumas.ccsd.cnrs.fr/docs/00/80/56/57/PDF/MEM_PSY_INTEGR_2011_LE-COZ_Yann.pdf
- José Nève Comment équilibrer la valeur historique de l'homme? Analyse comparative des théories sur la conscience d'Antonio Damasio et Alfonso Caycedo Juillet 2012