



HAL
open science

Place de la sophrologie dans une approche pluridisciplinaire selon des médecins généralistes

Pierre-Marie Aubrée

► **To cite this version:**

Pierre-Marie Aubrée. Place de la sophrologie dans une approche pluridisciplinaire selon des médecins généralistes. Médecine humaine et pathologie. 2018. dumas-01869835

HAL Id: dumas-01869835

<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-01869835>

Submitted on 6 Sep 2018

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

UNIVERSITÉ de CAEN - NORMANDIE

FACULTÉ de MÉDECINE

Année 2018

THÈSE POUR L'OBTENTION
DU GRADE DE DOCTEUR EN MÉDECINE

Présentée et soutenue publiquement le : 30 Mai 2018

par

Mr AUBREE Pierre-Marie

Né (e) le 5 Février 1988 à Saint-Brieuc (*Côtes d'Armor*)

TITRE DE LA THÈSE :

**PLACE DE LA SOPHROLOGIE DANS UNE APPROCHE PLURIDISCIPLINAIRE
SELON DES MEDECINS GENERALISTES**

Président : Monsieur le Professeur VABRET François

Membres : Monsieur le Professeur DELAMILLIEURE Pascal

Monsieur le Docteur SAINMONT Nicolas

Monsieur le Docteur RABIAZA Andry, Directeur de thèse

Année Universitaire 2017 / 2018**Doyen**

Professeur Emmanuel TOUZÉ

Assesseurs

Professeur Paul MILLIEZ (pédagogie)

Professeur Guy LAUNOY (recherche)

Professeur Sonia DOLLFUS & Professeur Evelyne EMERY (3^{ème} cycle)**Directrice administrative**

Madame Sarah CHEMTOB

PROFESSEURS DES UNIVERSITÉS - PRATICIENS HOSPITALIERS

| | | |
|-----|-----------------------|-------------------------------------------|
| M. | AOUBA Achille | Médecine interne |
| M. | AGOSTINI Denis | Biophysique et médecine nucléaire |
| M. | AIDE Nicolas | Biophysique et médecine nucléaire |
| M. | ALLOUCHE Stéphane | Biochimie et biologie moléculaire |
| M. | ALVES Arnaud | Chirurgie digestive |
| M. | BABIN Emmanuel | Oto-Rhino-Laryngologie |
| M. | BÉNATEAU Hervé | Chirurgie maxillo-faciale et stomatologie |
| M. | BENOIST Guillaume | Gynécologie - Obstétrique |
| M. | BERGER Ludovic | Chirurgie vasculaire |
| M. | BERGOT Emmanuel | Pneumologie |
| M. | BIBEAU Frédéric | Anatomie et cytologie pathologique |
| Mme | BRAZO Perrine | Psychiatrie d'adultes |
| M. | BROUARD Jacques | Pédiatrie |
| M. | BUSTANY Pierre | Pharmacologie |
| Mme | CHAPON Françoise | Histologie, Embryologie |
| Mme | CLIN-GODARD Bénédicte | Médecine et santé au travail |
| M. | COQUEREL Antoine | Pharmacologie |
| M. | DAO Manh Thông | Hépatologie-Gastro-Entérologie |
| M. | DAMAJ Ghandi Laurent | Hématologie |
| M. | DEFER Gilles | Neurologie |
| M. | DELAMILLIEURE Pascal | Psychiatrie d'adultes |
| M. | DENISE Pierre | Physiologie |
| M. | DERLON Jean-Michel | Neurochirurgie |
| Mme | DOLLFUS Sonia | Psychiatrie d'adultes |
| M. | DREYFUS Michel | Gynécologie - Obstétrique |

| | | |
|-----|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| M. | DU CHEYRON Damien | Réanimation médicale |
| M. | DUHAMEL Jean-François <small>Éméritat jusqu'au 31/08/2018</small> | Pédiatrie |
| Mme | ÉMERY Evelyne | Neurochirurgie |
| M. | ESMAIL-BEYGUI Farzin | Cardiologie |
| Mme | FAUVET Raffaèle | Gynécologie – Obstétrique |
| M. | FISCHER Marc-Olivier | Anesthésiologie et réanimation |
| M. | GÉRARD Jean-Louis | Anesthésiologie et réanimation |
| M. | GUILLOIS Bernard | Pédiatrie |
| Mme | GUITTET-BAUD Lydia | Epidémiologie, économie de la santé et prévention |
| M. | HABRAND Jean-Louis | Cancérologie option Radiothérapie |
| M. | HAMON Martial | Cardiologie |
| Mme | HAMON Michèle | Radiologie et imagerie médicale |
| M. | HANOUI Jean-Luc | Anesthésiologie et réanimation |
| M. | HÉRON Jean-François <small>Éméritat jusqu'au 31/08/2018</small> | Cancérologie |
| M. | HULET Christophe | Chirurgie orthopédique et traumatologique |
| M. | HURAUULT de LIGNY Bruno <small>Éméritat jusqu'au 31/01/2020</small> | Néphrologie |
| M. | ICARD Philippe | Chirurgie thoracique et cardio-vasculaire |
| M. | JOIN-LAMBERT Olivier | Bactériologie - Virologie |
| Mme | JOLY-LOBBEDEZ Florence | Cancérologie |
| Mme | KOTTLER Marie-Laure | Biochimie et biologie moléculaire |
| M. | LAUNOY Guy | Epidémiologie, économie de la santé et prévention |
| M. | LE COUTOUR Xavier | Epidémiologie, économie de la santé et prévention |
| Mme | LE MAUFF Brigitte | Immunologie |
| M. | LEPORRIER Michel <small>Éméritat jusqu'au 31/08/2020</small> | Hématologie |
| M. | LEROY François | Rééducation fonctionnelle |
| M. | LOBBEDEZ Thierry | Néphrologie |
| M. | MANRIQUE Alain | Biophysique et médecine nucléaire |
| M. | MARCÉLLI Christian | Rhumatologie |
| M. | MARTINAUD Olivier | Neurologie |
| M. | MAUREL Jean | Chirurgie générale |
| M. | MILLIEZ Paul | Cardiologie |
| M. | MOREAU Sylvain | Anatomie/Oto-Rhino-Laryngologie |
| M. | MOUTEL Grégoire | Médecine légale et droit de la santé |
| M. | NORMAND Hervé | Physiologie |
| M. | PARIENTI Jean-Jacques | Biostatistiques, info. médicale et tech. de communication |
| M. | PELAGE Jean-Pierre | Radiologie et imagerie médicale |
| Mme | PIQUET Marie-Astrid | Nutrition |
| M. | RAVASSE Philippe | Chirurgie infantile |
| M. | REZNIK Yves | Endocrinologie |
| M. | ROUPIE Eric | Thérapeutique |
| Mme | THARIAT Juliette | Radiothérapie |
| M. | TILLOU Xavier | Urologie |

| | | |
|-----|-------------------|------------------------------------|
| M. | TOUZÉ Emmanuel | Neurologie |
| M. | TROUSSARD Xavier | Hématologie |
| Mme | VABRET Astrid | Bactériologie - Virologie |
| M. | VERDON Renaud | Maladies infectieuses |
| Mme | VERNEUIL Laurence | Dermatologie |
| M. | VIADER Fausto | Neurologie |
| M. | VIVIEN Denis | Biologie cellulaire |
| Mme | ZALCMAN Emmanuèle | Anatomie et cytologie pathologique |

PROFESSEUR DES UNIVERSITÉS

| | | |
|----|-------------------------------------------|-------------------|
| M. | LUET Jacques Éméritat jusqu'au 31/08/2018 | Médecine générale |
|----|-------------------------------------------|-------------------|

PROFESSEUR ASSOCIÉ DES UNIVERSITÉS A TEMPS PLEIN

| | | |
|----|-----------------|--------------|
| M. | VABRET François | Addictologie |
|----|-----------------|--------------|

PROFESSEURS ASSOCIÉS DES UNIVERSITÉS A MI-TEMPS

| | | |
|-----|---------------------------|-----------------------------------------|
| M. | de la SAYETTE Vincent | Neurologie |
| Mme | DOMPMARTIN-BLANCHÈRE Anne | Dermatologie |
| Mme | LESCURE Pascale | Gériatrie et biologie du vieillissement |
| M. | SABATIER Rémi | Cardiologie |

PRCE

| | | |
|-----|---------------|---------|
| Mme | LELEU Solveig | Anglais |
|-----|---------------|---------|

Année Universitaire 2017 / 2018**Doyen**

Professeur Emmanuel TOUZÉ

Assesseurs

Professeur Paul MILLIEZ (pédagogie)

Professeur Guy LAUNOY (recherche)

Professeur Sonia DOLLFUS & Professeur Evelyne EMERY (3^{ème} cycle)**Directrice administrative**

Madame Sarah CHEMTOB

MAITRES DE CONFERENCES DES UNIVERSITÉS - PRATICIENS HOSPITALIERS

| | | |
|-----|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| M. | ALEXANDRE Joachim | Pharmacologie clinique |
| Mme | BENHAÏM Annie | Biologie cellulaire |
| M. | BESNARD Stéphane | Physiologie |
| Mme | BONHOMME Julie | Parasitologie et mycologie |
| M. | BOUVIER Nicolas | Néphrologie |
| M. | COULBAULT Laurent | Biochimie et Biologie moléculaire |
| M. | CREVEUIL Christian | Biostatistiques, info. médicale et tech. de communication |
| Mme | DEBRUYNE Danièle <small>Éméritat jusqu'au 31/08/2019</small> | Pharmacologie fondamentale |
| Mme | DERLON-BOREL Annie <small>Éméritat jusqu'au 31/08/2020</small> | Hématologie |
| Mme | DINA Julia | Bactériologie - Virologie |
| Mme | DUPONT Claire | Pédiatrie |
| M. | ÉTARD Olivier | Physiologie |
| M. | GABEREL Thomas | Neurochirurgie |
| M. | GRUCHY Nicolas | Génétique |
| M. | GUÉNOLÉ Fabian <small>sera en MAD à Nice jusqu'au 31/08/18</small> | Pédopsychiatrie |
| M. | HITIER Martin | Anatomie - ORL Chirurgie Cervico-faciale |
| M. | LANDEMORE Gérard <small>sera en retraite à partir du 01/01/18</small> | Histologie, embryologie, cytogénétique |
| M. | LEGALLOIS Damien | Cardiologie |
| Mme | LELONG-BOULOUARD Véronique | Pharmacologie fondamentale |
| Mme | LEPORRIER Nathalie <small>Éméritat jusqu'au 31/10/2017</small> | Génétique |
| Mme | LEVALLET Guénaëlle | Cytologie et Histologie |
| M. | LUBRANO Jean | Chirurgie générale |

| | | |
|-----------|--------------------------|---------------------|
| M. | MITTRE Hervé | Biologie cellulaire |
| M. | REPESSÉ Yohann | Hématologie |
| M. | SESBOÛÉ Bruno | Physiologie |
| M. | TOUTIRAIS Olivier | Immunologie |

MAITRES DE CONFERENCES ASSOCIÉS DES UNIVERSITÉS A MI-TEMPS

| | | |
|------------|-----------------------------|-------------------|
| Mme | ABBATE-LERAY Pascale | Médecine générale |
| M. | COUETTE Pierre-André | Médecine générale |
| M. | GRUJARD Philippe | Médecine générale |
| M. | LE BAS François | Médecine générale |
| M. | SAINMONT Nicolas | Médecine générale |

REMERCIEMENTS

A Monsieur le Professeur François VABRET

*Pour m'avoir fait l'honneur d'accepter la présidence de ce jury de thèse.
Soyez assuré de ma reconnaissance et de mon plus profond respect.*

A Monsieur le Professeur Pascal DELAMILLIEURE

*Pour m'avoir fait l'honneur d'accepter de participer à ce jury de thèse.
Soyez assuré de ma reconnaissance et de mon plus profond respect.*

A Monsieur le Docteur Nicolas SAINMONT

*Pour m'avoir fait l'honneur d'accepter de participer à ce jury de thèse.
Soyez assuré de ma reconnaissance et de mon plus profond respect.*

A Monsieur le Docteur Andry RABIAZA, directeur de thèse, pour tes nombreux conseils, ton soutien et ta disponibilité.

Sois assuré de ma reconnaissance et de mon plus profond respect.

A tous les médecins généralistes qui ont acceptés de me rencontrer. Merci pour le temps que vous m'avez accordé, je sais à quel point il est précieux.

A Angelina, qui partage mon quotidien et qui m'a inspiré ce sujet. Merci pour ton amour, ta patience et ton soutien sans faille.

A ma fille Anna, qui partage notre quotidien depuis peu et l'illumine chaque jour.

A mes parents et mon frère, merci tout simplement d'être ce que vous êtes. Merci pour votre soutien depuis toujours.

A mes amis, mes co-internes d'avoir été présent à mes côtés.

LISTE DES ABREVIATIONS

ASALEE : Action de Santé Libérale En Equipe

AVC : Accident Vasculaire Cérébral

CHU : Centre Hospitalier Universitaire

CMP : Centre Médico-Psychologique

DMP : Dossier Médical Partagé

DU : Diplôme Universitaire

EMDR : Eye Movement Desensitization and Reprocessing

FEPS : Fédération des Ecoles Professionnelles en Sophrologie

FMC : Formation Médicale Continue

MCA : Médecine Complémentaire et Alternative

MIVILUDES : Mission Interministérielle de Vigilance et de Lutte contre les Dérives Sectaires

MJC : Maison des Jeunes et de la Culture

OMS : Organisation Mondiale de la Santé

ORL : Oto-Rhino-Laryngologie

RCP : Réunion de Concertation Pluridisciplinaire

RNCP : Répertoire National des Certifications Professionnelles

RSI : Régime Social des Indépendants

URSSAF : Union de Recouvrement pour la Sécurité Sociale et les Allocations Familiales

WONCA : World Organization of National Colleges, Academies and Academic Associations of General Practitioners/family Physicians

LISTE DES TABLEAUX ET FIGURES

| | |
|----------------------------------------------------------------------|---|
| Tableau 1 : Données sociodémographiques de l'échantillon..... | 7 |
|----------------------------------------------------------------------|---|

SOMMAIRE

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| INTRODUCTION..... | 1 |
| 1 – Définition..... | 1 |
| 2 - Méthode, principes et champ d'applications..... | 1 |
| 3 - La profession et sa formation..... | 3 |
| 3.1 - La profession de sophrologue..... | 3 |
| 3.2 - La formation..... | 3 |
| METHODOLOGIE..... | 4 |
| 1 - Le choix de la méthode..... | 4 |
| 2 - Constitution de la population de recherche..... | 4 |
| 3 – L'entretien..... | 4 |
| 4 - La retranscription des données..... | 5 |
| 5 - L'analyse des données..... | 5 |
| RESULTATS..... | 7 |
| 1 - Présentation des données sociodémographiques de l'échantillon interrogé..... | 7 |
| 2 - La rencontre avec la sophrologie..... | 8 |
| 2.1 - Les premiers contacts avec la sophrologie..... | 8 |
| 2.1.1 Par la rencontre avec une sophrologue (quatre médecins)..... | 8 |
| 2.1.2 Dans le cadre de la préparation à l'accouchement (trois médecins)..... | 8 |
| 2.1.3 Par un patient (deux médecins)..... | 8 |
| 2.1.4 Par un proche (deux médecins)..... | 9 |
| 2.1.5 Durant les études (un médecin)..... | 9 |
| 2.1.6 Au cours d'une psychothérapie (un médecin)..... | 9 |
| 2.2 - Depuis quand recommandent-ils la sophrologie..... | 9 |
| 2.3 - Fréquence du recours à la sophrologie..... | 9 |
| 2.3.1 Un recours ponctuel (quatre médecins)..... | 9 |
| 2.3.2 Un recours régulier (deux médecins)..... | 10 |
| 2.3.3 Un recours exceptionnel (un médecin)..... | 10 |
| 2.3.4 Un recours quotidien (un médecin)..... | 10 |
| 3 – La pratique de la sophrologie..... | 10 |
| 3.1 - Les indications..... | 10 |
| 3.1.1 Les troubles anxieux et la gestion du stress (huit médecins)..... | 10 |

| | | |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 3.1.2 | les troubles du sommeil (quatre médecins)..... | 11 |
| 3.1.3 | Prise en charge de la douleur (quatre médecins)..... | 11 |
| 3.1.4 | Soins palliatifs et cancérologie (trois médecins)..... | 11 |
| 3.1.5 | Sevrage tabagique (deux médecins)..... | 12 |
| 3.1.6 | Préparation à une compétition sportive (un médecin)..... | 12 |
| 3.1.7 | Les troubles compulsifs alimentaires (un médecin)..... | 12 |
| 3.1.8 | Le syndrome de stress post traumatique (un médecin)..... | 12 |
| 3.1.9 | En Neurologie (un médecin)..... | 12 |
| 3.2 | - Les risques et contre-indications..... | 12 |
| 3.3 | - Les bénéfices de la pratique..... | 13 |
| 3.3.1 | Une diminution de la consommation de médicaments (cinq médecins)..... | 13 |
| 3.3.2 | Une meilleure gestion du stress et des émotions (quatre médecins)..... | 13 |
| 3.3.3 | Une diminution des symptômes cliniques (trois médecins)..... | 14 |
| 3.3.4 | Outil d'autonomisation / d'éducation thérapeutique (deux médecins)..... | 14 |
| 3.3.5 | Un bien être global (deux médecins)..... | 14 |
| 3.3.6 | Un gain de confiance en soi (un médecin)..... | 14 |
| 3.4 | - Des facteurs limitant le recours à la sophrologie..... | 14 |
| 3.4.1 | Pour les patients..... | 15 |
| 3.4.1.1 | Le coût (six médecins)..... | 15 |
| 3.4.1.2 | Méfiance à l'égard de la pratique (quatre médecins)..... | 15 |
| 3.4.1.3 | La nécessité d'implication personnelle / Le manque de motivation (trois médecins)..... | 15 |
| 3.4.1.4 | Non adhésion à la méthode ou au sophrologue (trois médecins)..... | 16 |
| 3.4.1.5 | La démographie des sophrologues (deux médecins)..... | 16 |
| 3.4.2 | Pour les médecins..... | 16 |
| 3.4.2.1 | La méconnaissance de la sophrologie (sept médecins)..... | 16 |
| 3.4.2.2 | La crainte des pratiques non conventionnelles / Profession non réglementée et mal organisée (trois médecins)..... | 17 |
| 3.4.2.3 | Le manque de temps (deux médecins)..... | 17 |
| 3.4.2.4 | La non connaissance des praticiens sophrologues à proximité (deux médecins)..... | 18 |
| 3.4.2.5 | La démographie des sophrologues (deux médecins)..... | 18 |
| 4 | - L'intégration de la sophrologie dans les prises en charges pluridisciplinaire..... | 18 |
| 4.1 | - Place de la sophrologie dans la prise en charge..... | 18 |
| 4.1.1 | Un complément dans la prise en charge globale des patients (sept médecins)..... | 18 |
| 4.1.2 | Parfois une alternative à la prise en charge allopathique (un médecin)..... | 19 |
| 4.2 | - Les échanges avec les sophrologues..... | 19 |
| 4.2.1 | Un manque de communication global (cinq médecins)..... | 19 |
| 4.2.2 | Des freins aux échanges..... | 20 |
| 4.2.2.1 | Le manque de temps et la multiplicité des interlocuteurs (quatre médecins)..... | 20 |
| 4.2.2.2 | Le secret médical (deux médecins)..... | 21 |
| 4.2.2.3 | Les praticiens ne se connaissent pas (deux médecins)..... | 21 |

| | | |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 4.2.2.4 | La non reconnaissance de la profession de sophrologue limite l'intégration dans les projets de santé (un médecin)..... | 21 |
| 4.2.3 | Quelques pistes pour améliorer les échanges..... | 21 |
| 4.2.3.1 | L'outil informatique (deux médecins)..... | 22 |
| 4.2.3.2 | L'intégration des sophrologues dans les maisons médicales (deux médecins)..... | 22 |
| 4.2.3.3 | Intégrer les sophrologues aux formations médicales continues (FMC) (un médecin)..... | 22 |
| 5 | La satisfaction | 22 |
| 5.1 | La sophrologie répond aux attentes des médecins et de leurs patients (huit médecins)..... | 22 |
| 5.2 | Un intérêt particulier en pédiatrie (deux médecins)..... | 23 |
| 5.3 | Un intérêt particulier en cas de réticence à la « psychologie » (un médecin)..... | 24 |
| 5.4 | Cependant un manque de retours sur la pratique (quatre médecins)..... | 24 |
| DISCUSSION | | 25 |
| 1 | Analyse des résultats | 25 |
| 1.1 | Une pratique non abordée dans nos cursus..... | 25 |
| 1.2 | Une pratique relativement homogène..... | 25 |
| 1.3 | Une pratique peu risquée et source de satisfaction..... | 25 |
| 1.4 | Des facteurs limitants le recours à la sophrologie..... | 26 |
| 2 | Confrontation à la pratique clinique | 27 |
| 2.1 | Une méthode semblant intéressante mais une absence de preuve scientifique..... | 27 |
| 2.2 | Une profession à réglementer..... | 27 |
| 2.3 | Des freins déontologiques..... | 27 |
| 2.3.1 | L'intégration dans les structures de soins..... | 27 |
| 2.3.2 | Le secret médical..... | 28 |
| 2.4 | Rapport de la Mission interministérielle de vigilance et de lutte contre les dérives sectaires (MIVILUDES) 2015..... | 28 |
| 3 | Limites de notre travail | 29 |
| 3.1 | La population..... | 29 |

| | |
|--------------------------------------|-----------|
| 3.2 – La réalisation de l'étude..... | 29 |
| 3.3 – L'analyse des données..... | 29 |
| CONCLUSION..... | 30 |
| BIBLIOGRAPHIE..... | 31 |
| ANNEXES..... | 34 |
| Entretien N°1..... | 34 |
| Entretien N°2..... | 37 |
| Entretien N°3..... | 41 |
| Entretien N°4..... | 45 |
| Entretien N°5..... | 48 |
| Entretien N°6..... | 53 |
| Entretien N°7..... | 56 |
| Entretien N°8..... | 60 |

INTRODUCTION

Les patients montrent un intérêt grandissant pour les médecines complémentaires et alternatives comme la sophrologie. Une thèse menée en 2012 dans le département de l'Oise mettait en évidence que 34,1% des patients interrogés avaient déjà eu recours aux médecines complémentaires et alternatives (MCA). [1] Une thèse menée deux ans plus tard en 2014 dans le département de Seine et Marne, montrait un intérêt pour les MCA chez 66,2% des patients interrogés. [2]

Ces méthodes permettent une approche globale de leur état de santé tel que défini par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) : « La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ». [3]

Une vision holistique de la prise en charge des patients soulignée dans la définition européenne de la médecine générale par la World Organization of National Colleges, Academies and Academic Associations of General Practitioners/Family Physicians (WONCA) et confirmée dans le « Research Agenda » ou l'exploration et l'évaluation des médecines alternatives fait partie des axes de recherches prioritaires, dans un modèle de prise en charge holistique. [4,5]

La sophrologie est une méthode visant à harmoniser le corps et l'esprit. Elle est à l'interface du yoga et de l'hypnose et s'intègre dans le cadre de ces pratiques complémentaires et alternatives.

La méthode est d'ailleurs déjà utilisée par de nombreux centres spécialisés et Centres Hospitaliers Universitaires (CHU) : soins palliatifs et cancérologie, centre anti-douleur, neurologie, centre du sommeil par exemple. Des études sont en cours, notamment au CHU de Rennes où l'équipe de neurologie réalise une étude dans la prise en charge de la maladie de Parkinson et la préparation à la stimulation cérébrale. [6]

En soins primaires, une thèse menée en 2007 auprès de 400 médecins généralistes dans le Midi-Pyrénées montrait un intérêt majeur pour la sophrologie. 85% des médecins interrogés portaient un intérêt à la sophrologie et 44% l'avaient proposé à un patient dans l'année écoulée. [7]

Cependant aucune étude ne s'est penchée sur la perception de la place de la sophrologie par les médecins généralistes dans le cadre d'une prise en charge pluridisciplinaire.

Notre objectif principal était d'analyser la place qu'accordent les médecins généralistes à la sophrologie dans le cadre d'une prise en charge pluridisciplinaire.

Les objectifs secondaires étaient d'explorer les apports et les limites de la sophrologie dans le cadre de ces prises en charge et de sonder le niveau de satisfaction des médecins généralistes vis-à-vis de cette méthode.

1 - Définition

La sophrologie est un néologisme créé par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo en 1960 (du grec sos, « harmonie, équilibre », phren « esprit, conscience » et logos, « science, étude ») [8] que l'on pourrait définir comme l'étude de la conscience en harmonie.

2 - Méthode, principes et champ d'applications

Alfonso Caycedo a mis au point deux méthodes d'entraînements personnels.

La relaxation dynamique synthèse de méthodes occidentales (training autogène de J.H. Schultz, relaxation progressive de E. Jacobson) et orientales (yoga, méditation bouddhique, zen). [9]. Basée

sur des stimulations corporelles associées à des exercices de respiration, elle se décline en douze degrés. Chacune des relaxations dynamiques peut être réalisée en séance individuelle ou de groupe. Les techniques spécifiques, méthode plus statique de « mentalisations » (visualisations), également associées à des exercices respiratoires, sont également adaptées à la pratique en groupe, mais plus volontiers en séance individuelle.

La sophrologie se pratique debout ou assis sur une chaise, en pleine lumière, sans musique douce ou autre artifice éloignant l'expérience du quotidien. Les exercices sont adaptés en fonction de l'objectif fixé avec le patient. Les séances durent en moyenne quarante-cinq minutes au cours desquelles chaque participant est libre d'adapter les propositions. La sophrologie se différencie en ce sens de l'hypnose beaucoup plus directive.

Elle se base sur trois principes fondamentaux que sont :

– Le schéma corporel comme réalité vécue

C'est une notion complexe, qui réunit les dimensions sensorielles, sensibles, physiologiques et la représentation que l'on se fait de son corps. Le schéma corporel est en perpétuelle évolution au cours de notre vie de la naissance à l'âge adulte, en traversant l'enfance et l'adolescence. La sophrologie amène le schéma corporel en toute objectivité à plus de réalité vécue, « il s'agit de sentir le corps, non de se le représenter ». [8]

– Le principe d'action positive

Il se base sur l'hypothèse que : « Toute action positive dirigée vers la conscience se répercute positivement sur tous les éléments psychiques de l'être ». [10]

Chacune de nos pensées agréables se répercutent positivement sur notre corps et notre esprit. La sophrologie par ce principe tend à dynamiser le positif (tout ce qui va bien chez l'individu), elle ne nie pas le symptôme mais ne s'y s'intéresse pas. Cela permet de mettre en parenthèse le négatif.

– La réalité objective

Il concerne en premier lieu le sophrologue. « Il se doit d'être le plus clair possible avec sa propre conscience, afin d'éviter de mêler sa propre histoire à celle de l'autre ». [8] Il s'agit d'apprendre à voir les choses plus comme elles sont que comme on croit qu'elles sont et de ne pas influencer l'individu.

Ce principe met en évidence également l'importance pour le sophrologue de rester dans son champ de compétences. [8]

Pour le sophronisant, ce principe lui permet de toujours pouvoir adapter les propositions du sophrologue à sa réalité, en fonction de ses limites physiques et psychiques.

La sophrologie se décline en plusieurs branches permettant de définir trois grands champs d'applications :

– La branche clinique ou médicale

C'est la branche qui nous intéresse le plus en médecine. Il n'existe pratiquement pas de spécialité médicale où la sophrologie ne puisse trouver sa place car elle accompagne le malade et l'aide à potentialiser ses ressources. La sophrologie peut être indiquée dans de nombreux domaines dont la psychiatrie, la neurologie, la rhumatologie, la gynécologie-obstétrique, la cancérologie et les soins palliatifs.

– La branche socio-prophylactique

Son champ d'action est très vaste et se rapproche du développement personnel. Elle s'adresse à tous dans un but de prévention, où la prise de conscience du corps entraîne une responsabilisation de

l'individu.

- La branche sophro-pédagogique

La sophrologie présente un intérêt certain dans le domaine de l'apprentissage et la préparation aux examens ou compétitions sportives. L'objectif est l'amélioration de la concentration et des performances.

3 - La profession et sa formation

3.1 La profession de sophrologue

Résumé en quelques points, voici comment la Fédération des écoles professionnelles en sophrologie (FEPS) définit la profession :

« Il propose à ses clients des techniques visant à mobiliser de façon positive leurs capacités et ressources potentielles »

« Le sophrologue n'est pas un psychothérapeute (sauf si c'est sa formation initiale). »

« Le sophrologue ne concurrence pas les professionnels de la santé : il ne pose pas de diagnostic, n'influence pas les choix thérapeutiques. »

« En restant scrupuleusement dans le cadre et les limites de ses compétences, il est un auxiliaire précieux pour les professionnels de la santé. » [11]

Le métier de sophrologue s'exerce majoritairement dans un cadre libéral. Actuellement la profession reste non réglementée, car elle n'est soumise à aucun ordre professionnel. Cependant, depuis plusieurs années, la profession de sophrologue tend vers une reconnaissance plus grande, elle est actuellement prise en compte par les Unions de Recouvrement des cotisations de Sécurité Sociale et d'Allocations Familiales (URSSAF), le Régime Social des Indépendants (RSI), les caisses de retraites, les caisses d'assurance maladie... Certaines formations donnent actuellement accès à un titre au Répertoire Nationale des Certifications Professionnelles (RNCP) avec une qualification de niveau trois. [12]

3.2 La formation

De par la non réglementation de la profession, la formation en sophrologie reste très hétérogène que ce soit dans sa durée mais également dans son contenu. Le nombre d'école ou d'organisme de formation est difficile à chiffrer en France. Il existe part ailleurs deux diplômes universitaire proposé par l'université de Lille 2 et l'université Jean Monnet de Saint-Étienne. [13,14]

Depuis plusieurs années la FEPS en partenariat avec le syndicat des sophrologues professionnels et la société française de sophrologie, ont mis en place des « états généraux de la formation en sophrologie » afin homogénéiser la formation et la validation d'une compétence professionnelle.

METHODOLOGIE

1 - Le choix de la méthode

Nous avons effectué une étude qualitative par entretien semi-dirigé. La méthodologie qualitative a été choisie en raison de la population restreinte de l'étude constituée des médecins généralistes recommandant la sophrologie auprès de leurs patients et de la méthode de recrutement choisie décrite ci-dessous. La semi-direction des entretiens permettait d'assurer la couverture de l'ensemble des objectifs primaire et secondaires de l'étude.

2 - Constitution de la population de recherche

Pour ce faire nous avons établis une liste de sophrologues sur le département des Côtes d'Armor pour des raisons de commodité personnelle. Le référencement des sophrologues dans les différents annuaires publics les plus courants reste aléatoire et englobe souvent d'autres professions apparentées.

Afin d'établir une liste plus précise nous avons croisé différents annuaires publics et professionnels : celui des pages jaunes, du syndicat des sophrologues professionnels et celui de l'institut de sophrologie de Rennes (seul institut de la région).

Une liste de huit sophrologues répartis sur le département a été établie.

Nous avons ensuite contacté par téléphone les différents sophrologues afin d'établir une liste de médecins leurs adressant de manière régulière des patients en sophrologie. Sept des huit sophrologues ont été joignables, ce qui a permis d'établir une liste de quinze médecins généralistes.

Nous avons sélectionné les médecins afin de constituer un échantillon représentatif avec recherche d'une variation maximale sur les critères suivants : sexe, âge, type d'exercice (seul, cabinet de groupe ou maison de santé), lieu d'exercice (rural, semi-rural ou urbain) et l'exercice ou non de pratiques complémentaires.

Neuf des quinze médecins ont ensuite été recrutés par téléphone. Un médecin a été écarté en raison de son faible nombre de recommandations de la sophrologie auprès de ses patients au moment du recrutement.

Au cours de l'entretien téléphonique nous avons précisé le sujet de notre étude et la méthode utilisée par entretien semi-dirigé.

3 - L'entretien

Les entretiens se sont déroulés d'octobre à décembre 2017.

Lors du contact téléphonique initial, nous avons exposé le moyen par lequel nous les avons recrutés. Ils étaient informés des conditions de l'entretien (enregistré via un dictaphone dans le lieu de leur choix), de la durée et du sujet. La méthodologie, à savoir des entretiens semi-dirigés retranscrit de manière anonyme, était décrite. Nous avons ensuite convenu d'une date et d'un lieu de rendez-vous.

Un consentement à l'enregistrement et à la participation aux entretiens était obtenu lors de ce contact initial.

Les entretiens ont eu lieu pour sept d'entre eux à leur cabinet, et un des médecins a été rencontré à son domicile, pour des raisons de commodités personnelles.

La grille d'entretien a été élaborée à partir des recherches bibliographiques. Elle regroupait les grands axes à aborder au cours des entretiens précédés de questions de présentations permettant d'ouvrir la discussion. En introduction, nous présentions les grands thèmes à aborder. Afin de garantir une cohérence et une fluidité dans les échanges, l'ordre de ceux-ci a été modulé selon les entretiens, au fil des idées abordées par l'interviewé.

Les entretiens ont été stoppés lorsque la saturation des données a été validée par les deux codeurs.

Ci-dessous la grille d'entretien, établie au préalable :

Thème N°1 : Présentation

Sexe ?

Age ?

Type d'exercice (isolé, groupe, maison/pôle de santé) ?

Lieu d'exercice (urbain, semi-rural, rural) ?

Pratiques associées : homéopathie, acupuncture, ostéopathie, hypnose, naturopathie, autre.

Thème N°2 : Rencontre avec la sophrologie

Comment avez-vous eu connaissance de la sophrologie ?

Depuis quand recommandez-vous la sophrologie ? Moins d'un an, entre un et trois ans, entre trois ans et cinq ans, cinq ans et plus.

En moyenne, combien de fois par an avez-vous recours à la sophrologie ?

Thème N°3 : Coté patient

Dans quelles indications avez-vous recours à la sophrologie ? (citez les trois indications principales)

Selon vous, quels bénéfices vos patients tirent-ils de cette pratique ?

Qu'est-ce qui selon vous limite le recours à la sophrologie ?

Quels sont pour vous les risques et contre-indications ?

Thème N°4 : Coté équipe pluridisciplinaire

Comment intégrez-vous la sophrologie dans vos protocoles de prise en charge pluridisciplinaire ?

Quelles sont les possibilités et limites des échanges avec les sophrologues ?

Thème N°5 : Satisfaction

Êtes-vous globalement satisfait de la sophrologie ?

La sophrologie répond-elle à vos attentes et à celle de vos patients et dans quelle mesure ?

4 - La retranscription des données

L'exploitation des données a été anonymisée. La retranscription des verbatims, s'est effectuée mot à mot dans son intégralité. Les messages non verbaux ont également été retranscrits comme les rires, les silences et expressions. Permettant ainsi de respecter l'expression des sujets, et de favoriser une analyse plus fine des données.

5 - L'analyse des données

L'analyse a commencé par un codage axial des verbatims. Ainsi chaque partie du verbatim a été

classé dans une catégorie représentant l'idée qu'il véhicule, puis regroupé en thème plus généraux définis à partir des catégories.

Puis chaque catégorie a fait l'objet d'une synthèse descriptive qui a permis de quantifier de manière approximative sa fréquence dans l'échantillon. Suivi d'une analyse plus interprétative des données.

Chaque entretien a bénéficié d'un double codage : un par l'investigateur principal qui a réalisé les entretiens et un second par une tierce personne. Les deux codages ont été confrontés afin d'établir une analyse finale.

RESULTATS

1 - Présentation des données sociodémographiques de l'échantillon interrogé

Les praticiens ont été décrits selon les modalités résumées dans le tableau 1.

Tableau 1 : Données sociodémographiques de l'échantillon

| | Référence des verbatims | Sexe | Age | Type d'exercice | Lieu d'exercice | Pratiques associées |
|---------------|-------------------------|----------|-------------|-------------------|-----------------|----------------------------|
| Praticien N°1 | (1) | Masculin | 40 – 50 ans | Cabinet de groupe | Urbain | X |
| Praticien N°2 | (2) | Féminin | 50 – 65 ans | Seul | Rural | Acupuncture et Homéopathie |
| Praticien N°3 | (3) | Masculin | 40 – 50 ans | Maison de santé | Urbain | X |
| Praticien N°4 | (4) | Masculin | 50 – 65 ans | Maison de santé | Rural | X |
| Praticien N°5 | (5) | Féminin | 30 – 40 ans | Maison de santé | Semi-rural | X |
| Praticien N°6 | (6) | Féminin | 50 – 65 ans | Seul | Urbain | Homéopathie |
| Praticien N°7 | (7) | Féminin | 40 – 50 ans | Seul | Semi-rural | X |
| Praticien N°8 | (8) | Féminin | 30 – 40 ans | Maison de santé | Semi-rural | X |

2 - La rencontre avec la sophrologie

2.1 Les premiers contacts avec la sophrologie

En dehors d'un médecin, aucun n'avait entendu parler de la sophrologie durant ses études ou au cours de sa formation professionnelle. Ils avaient découvert la sophrologie de diverse manière : par la rencontre avec une sophrologue (quatre médecins), dans le cadre de cours de préparation à l'accouchement (trois médecins), sur les conseils d'un patient (deux médecins), sur les conseils d'un proche (deux médecins), durant les études de médecine (un médecin) ou au cours d'une psychothérapie (un médecin).

2.1.1 Par la rencontre avec une sophrologue (quatre médecins)

« ne serait-ce que pour Mme..., que je vois... je la connais un petit peu donc... on a des enfants du même âge et elle m'avait présenté un petit peu son truc à l'école. » (1)

« Et bien en fait par Mme..., qui exerce ici ! Et qui est venue m'en parler ! » (4)

« Rencontre avec la sophrologie... bah pour moi euh... c'est... c'est probablement y a une quinzaine d'années. Parce que j'avais quelqu'un qui s'en occupait aussi pour les bébés, les handicapés, les enfants handicapés. » (6)

« Et donc en effet l'infirmière sophrologue qui travaille sur le... sur l'hôpital de X, avec qui on a un petit peu discuté de... » (8)

2.1.2 Dans le cadre de la préparation à l'accouchement (trois médecins)

Trois médecins ont entendu parler de la sophrologie dans le cadre de cours de préparation à l'accouchement dispensé par les sages-femmes.

« J'en ai eu peut-être plus connaissance quand ma femme a accouché, dans le cadre de la préparation à l'accouchement voilà... C'est ça en fait qui m'a plus sensibilisé, elle a fait une préparation à l'accouchement pour tous les accouchements avec une sage-femme qui était euh... Qui faisait de la sophrologie. Et voilà, donc ça a été ma première sensibilisation. » (3)

« bon je connaissais quand même un petit peu de nom, je connaissais le recours à la sophrologie par les sages-femmes en particulier. » (4)

« j'ai entendu parlé la première fois quand j'étais enceinte...Voilà ! C'est juste euh... Ou un petit peu avant. C'était surtout pour moi une pratique euh... une pratique euh... ouais une pratique de... de... de... de femme enceinte. » (7)

2.1.3 Par un patient (deux médecins)

« Comment j'ai eu connaissance, d'abord par les patients je pense. C'est les premiers qui m'ont parlé de sophrologie parce qu'eux même avaient lu des articles » (1)

« aussi par le retour de certains patients » (8)

2.1.4 Par un proche (deux médecins)

« sur le plan personnel j'ai un beau frère qui est très angoissé... Et qui fait de la sophro et qui m'a dit que ça lui fait beaucoup de bien, donc ça m'a conforté dans l'idée que c'était quand même... que ça faisait du bien quoi. » (1)

« par des amis médecins à moi qui en faisaient, à qui ça apportait du bien-être. » (8)

2.1.5 Durant les études (un médecin)

« La sophrologie pendant l'internat, les stages notamment en rhumato, en euh... les lombosciatiques chroniques, les fibromyalgies... Voilà, ouais surtout en rhumato. » (5)

2.1.6 Au cours d'une psychothérapie (un médecin)

« A ouais y avait m'a « psy » aussi, j'ai fait une petite psychothérapie quand j'étais plus jeune et du coup elle m'en avait parlé un peu. » (7)

2.2 Depuis quand recommandent-ils la sophrologie

Aucun des médecins interrogés ne recommandaient la sophrologie depuis moins d'un an, trois médecins recommandaient la sophrologie depuis 1 à 3 ans, deux médecins depuis 3 à 5 ans et trois médecins depuis plus de cinq ans.

2.3 Fréquence du recours à la sophrologie

La majorité des médecins ont fait le constat de la difficulté à évaluer la fréquence de leur recours à la sophrologie.

Il s'agissait cependant d'un recours plutôt ponctuel pour quatre des médecins. Deux autres évoquaient un recours régulier. Un des médecin une utilisation plutôt exceptionnelle de la sophrologie. Et enfin un des médecins l'utilisait quotidiennement.

2.3.1 Un recours ponctuel (quatre médecins)

« Pas tant que ça en fait... hum... pas tant que ça... Euh je dois envoyer une dizaine, une quinzaine peut-être de patients... pas plus... » (1)

« C'est un peu... C'est un petit peu ponctuel. » (2)

« Oui quand même ponctuellement plutôt. » (4)

« C'est un peu compliqué de... Je dirais au moins une fois par mois. » (5)

2.3.2 Un recours régulier (deux médecins)

« Fréquemment... Euh... Oh je pense que je dois en parler régulièrement... Je dirais peut-être deux fois par mois. » (3)

« C'est souvent hein ! Deux à trois fois par mois... Mais souvent, régulièrement, fréquemment, c'est dans mon habitude. » (7)

2.3.3 Un recours exceptionnel (un médecin)

« Allez on va dire trois, quatre par an. » (8)

2.3.4 Un recours quotidien (un médecin)

« Mais tous les jours ! Tous les jours j'invite les gens à..., à aller voir le sophrologue. » (6)

3 – La pratique de la sophrologie

3.1 Les indications

Neuf indications sont ressorties des différents entretiens. Les indications principales utilisées par la majorité des médecins interviewés étaient : Les troubles anxieux et la gestion du stress (huit médecins), les troubles du sommeil (quatre médecins) et la prise en charge de la douleur (quatre médecins).

Six autres indications ont été évoqué : la cancérologie et les soins palliatifs (trois médecins), le sevrage tabagique (deux médecins), la préparation à une compétition sportive (un médecin), les troubles compulsifs alimentaires (un médecin), le syndrome de stress post traumatique (un médecin) et enfin la neurologie (un médecin).

L'ensemble des indications ont été détaillé si dessous par ordre de fréquence :

3.1.1 Les troubles anxieux et la gestion du stress (huit médecins)

L'ensemble des médecins avait recours à la sophrologie dans la prise en charge des troubles anxieux et la gestion du stress.

A noter que parmi ceux-ci, quatre soulignaient l'intérêt de la sophrologie dans cette indication auprès de la population pédiatrique.

« Le principal c'est l'anxiété généralisée chronique, c'est les grands anxieux. » (1)

« Pour les gens qui sont très... Comment on va dire... Euh... Très sensibles, très émotifs, qui pour un rien... [...] et un petit peu mieux gérer le stress, les angoisses, etc... » (2)

« Aux adultes aussi, mais pour des ados c'est vraiment intéressant » (2)

« Le syndrome anxio-dépressif on va dire, en mettant l'accent sur l'anxiété. » (3)

« Chez les adolescents, j'aurai tendance à conseiller ça aussi, pour éviter le... Enfin ouais, comme on donne pas trop de médicaments quand même chez les ados. » (3)

« Mais des situations d'anxiété un peu mal vécues quand même. » (4)
« c'est chez les enfants ou chez les jeunes, euh..., lorsqu'ils vivent des situations de stress, pas des stress gravissimes bien entendu, mais des stress... » (4)

« Bien en un c'est les troubles anxieux. » (5)

« Les trois indications principales ? Euh..., bah l'anxiété, les troubles du sommeil, le tabac » (6)

« Ah bien donc les troubles euh... anxieux. » (7)

« Les enfants agités tout ça... Donc y a pas mal de choses avec les enfants. » (7)

« quand je vois qu'il y a un contexte un petit peu d'anxiété, de stress » (8)

3.1.2 Les troubles du sommeil (quatre médecins)

« Parfois un petit peu les troubles du sommeil... » (1)

« Et puis je pense ça les aide à se détendre, à dormir aussi quelques fois » (2)

« Les trois indications principales ? Euh..., bah l'anxiété, les troubles du sommeil, le tabac » (6)

« Dès que je... dès que je parle troubles du sommeil avec un patient » (7)

3.1.3 Prise en charge de la douleur (quatre médecins)

« Oui ! Gestion de la douleur et de la... et du diagnostic en cancérologie par exemple... ça j'ai déjà envoyé des gens pour ce motif-là (1)

« Si les gens qui ont des douleurs chroniques aussi. Parce que bon ça peut être une... ça peut être un bon... ouais ça peut être une bonne aide. » (2)

« et puis ensuite la sophrologie, et bien pour mes douloureux chroniques du dos. » (5)

« surtout des douleurs euh... intercostales, ou des douleurs euh... des rachialgies avec un bilan étiologique, organique qui est rassurant quoi. » (8)

3.1.4 Soins palliatifs et cancérologie (trois médecins)

« Oui ! Gestion de la douleur et de la... et du diagnostic en cancérologie par exemple... ça j'ai déjà envoyé des gens pour ce motif-là (1)

« Autrement en cancérologie aussi, j'ai pas mal de patients... » (3)

« C'est vrai que dans ce cadre-là, elle aussi euh... Moi je l'ai pas cité parce que du coup tous nos patients souvent c'est plutôt elle qui gère le..., le côté soins palliatifs. » (5)

3.1.5 Sevrage tabagique (deux médecins)

« Les trois indications principales ? Euh..., bah l'anxiété, les troubles du sommeil, le tabac » (6)

« Mais... ouais tout ce qui est l'aide au sevrage tabagique » (7)

3.1.6 Préparation à une compétition sportive (un médecin)

« Alors je recommande pas mal chez les sportifs » (3)

3.1.7 Les troubles compulsifs alimentaires (un médecin)

« Les troubles compulsifs alimentaires. » (6)

3.1.8 Le syndrome de stress post traumatique (un médecin)

« Si un peu syndrome post traumatique aussi. » (8)

3.1.9 En Neurologie (post Accident Vasculaire Cérébral (AVC), Parkinson...) (un médecin)

« c'est quand même un peu en neurologie et dans le domaine des AVC, ou euh... maladie de Parkinson aussi. » (4)

3.2 Les risques et contre-indications

La pratique de la sophrologie semblait comporter peu de risques et contre-indications pour la majorité des médecins.

Seul le manque de compétence de certains praticiens était souligné par trois médecins, et un médecin soulignait le risque de dérive des pratiques inductives et suggestives dont fait partie la sophrologie.

Pour ce qui est des contres indications, seule les pathologies psychiatriques complexes ont été relevées par trois médecins.

« Quand on a à faire à des thérapeutes, euh... Comment on va dire ? Qui sont conscients de la force de ce qu'ils peuvent faire, enfin de la puissance de leur travail. Parce que mine de rien c'est quand même un... C'est une... Un travail sur l'inconscient léger mais l'inconscient quand même. » (2)

« Si, le praticien est bon je ne pense pas. Non, non... » (3)

« Je pense qu'il y a pas de risques véritables, hormis avoir un mauvais thérapeute. Qui entre guillemets euh..., sanctionnerait tous les gens de pouvoir aller voir quelqu'un d'autre. » (6)

« Je dirai que si on cible mal l'indication, je pense qu'elle peut se sentir en difficulté. Avec des personnes, en particulier qui ont des pathologies psychiatriques évidemment. Euh..., donc c'est surtout ça le risque. » (4)

« A part oui..., c'est plutôt quand on a un malade avec des gros... Un psychopathe ou un paranoïaque, d'aller le mettre dans les bras du thérapeute. Ouais j'essayerai d'éviter ! Mais après les paranos en général ils... ils nous bernent bien. » (5)

« Ou alors des mauvaises euh... des mauvaises indications, ou on serait passé à côté d'un... d'un trouble anxieux cachant une vraie pathologie psychiatrique qui va décompenser euh... voilà. » (7)

3.3 Les bénéfices de la pratique

Divers bénéfices ont été attribués à la pratique de la sophrologie par les praticiens interrogés. Les deux principaux cités étaient : la diminution de la consommation médicamenteuse citée par cinq des médecins, et ensuite une meilleure gestion du stress et des émotions citée par quatre des médecins.

Les autres bénéfices évoqués étaient : une diminution des symptômes cliniques (trois médecins), un outil d'autonomisation / d'éducation thérapeutique (deux médecins), un bien être global (deux médecins) et enfin un gain de confiance en soi (un médecin).

3.3.1 Une diminution de la consommation de médicaments (cinq médecins)

« Bah, justement ça, une plus grande autonomie au niveau de leurs émotions, moins prendre... Prendre moins de médicaments. Parfois les gens veulent pas en prendre du tout, donc c'est bien. » (2)

« Ouais, moins de médicaments... Et euh... Je pense aussi, j'ai une patiente qui est très très anxieuse, qui est très anti-médicaments et euh..., qui doit se faire enlever les deux seins parce qu'elle a... vous savez la mutation... Enfin bref, elle est prédisposée à avoir un cancer du sein. Donc c'est vrai, là je lui ai conseillé de faire ça un petit peu. Pourquoi pas même avant l'opération, pour essayer de... C'est vrai, je pense ça peut peut-être éviter le recours aux benzodiazépines. Euh... Ou limiter » (3)

« Clairement euh... ils arrivent à tirer que... ils consomment moins de médicaments » (5)

« Ah oui ! Oui, oui, oui tout à fait. Ouais, tout à fait. Ouais, ouais. Quand je veux..., quand je fais arrêter des anxiolytiques ou des... des somnifères » (6)

« L'arrêt des médicaments ! [...] Et l'arrêt des médicaments. C'est fondamental. » (7)

3.3.2 Une meilleure gestion du stress et des émotions (quatre médecins)

« Bah, justement ça, une plus grande autonomie au niveau de leurs émotions » (2)

« Bénéfice... Ouais je pense une meilleure gestion du stress » (3)

« Et puis sur la gestion de l'anxiété. » (5)

« La gestion euh... de ses propres euh... l'apprentissage de leurs troubles anxieux, [...] Le pourquoi euh... oui c'est plutôt l'apprentissage ouais... de la gestion de l'anxiété au quotidien. » (7)

3.3.3 Une diminution des symptômes cliniques (trois médecins)

« Et éviter, et je pense diminuer tout le côté psychosomatique. Enfin tout le côté somatisation de l'angoisse. C'est à dire en gros moins de symptômes, moins d'anxiété, moins de tachycardie, moins de maux de ventre... Tout ça... » (3)

« Bien ils tirent euh... véritablement un bénéfice, sur la gestion de la douleur. [...] Et puis sur la gestion de l'angoisse. » (5)

« Euh... voilà, vraiment sur du... enfin sur du bien être des... des bons retours, une diminution forcément des symptômes et puis un gain de confiance en soi aussi » (8)

3.3.4 Outil d'autonomisation / d'éducation thérapeutique (deux médecins)

« Les ados parce que ça leur donne aussi un outil... un outil de... pour pouvoir être autonome. C'est ça qui est vraiment intéressant. » (2)

« C'est plus de la... de la gestion du quotidien. C'est le principe de l'éducation thérapeutique. » (7)

3.3.5 Un bien être global (deux médecins)

« Et puis je pense ça les aide à se détendre, à dormir aussi quelques fois, se relaxer, se détendre. » (2)

« Ils arrivent à avoir un meilleur bien-être physique, psychologique dans le sens aussi ou on voit bien que en famille euh... [...] Enfin voilà, un bien être un peu global sur... [...] Donc si on est... si on arrive à mieux gérer, on est aussi plus dans... plus accessible, plus disponible pour sa famille, ses enfants, son mari, enfin... Donc je pense que réellement on tire du bénéfice, que on arrive à être dans le bien vivre, plutôt que uniquement dans la souffrance. » (5)

3.3.6 Un gain de confiance en soi (un médecin)

« Euh... voilà, vraiment sur du... enfin sur du bien être des... des bons retours, une diminution forcément des symptômes et puis un gain de confiance en soi aussi » (8)

3.4 - Des facteurs limitant le recours à la sophrologie

De multiples facteurs limitants le recours à la sophrologie ont été mis en évidence par les médecins interrogés au cours des entretiens. Nous avons fait la différence entre les facteurs limitants pour les médecins et pour les patients.

Selon les médecins interrogés, pour les patients deux facteurs limitants principaux ressortaient : Le coût de la pratique évoqué par six médecins et la méfiance à l'égard de la sophrologie évoquée par quatre médecins.

Pour les médecins deux éléments principaux ressortaient également : la méconnaissance de la sophrologie citée par sept médecins et la méfiance à l'égard des pratiques non conventionnelles ou des pratiques non réglementées citée par trois médecins.

En voici la liste ci-dessous par ordre de fréquence. Évidemment, certains éléments concernaient les deux protagonistes.

3.4.1 Pour les patients

3.4.1.1 Le coût (six médecins)

« Ah ! Sans doute euh... parce que les séances sont payantes. Donc non remboursées sécu... Donc je pense que c'est comme pour les séances de psychothérapie. Euh... Y en a qui auraient certainement besoin, mais euh... Bah Ils sont limités par le prix quoi... » (1)

« Enfin c'est souvent le prix qui..., qui freine un peu je pense. Voilà. Et je serai très content si par exemple, si la... si dans telle ou telle maladie la « sécu » pouvait donner un remboursement. » (3)

« Deuxième facteur, ça peut être l'argent quand même aussi, bien sûr. » (4)

« Le gros... la grosse limite c'est le coût aussi, parce que le problème c'est que par rapport à l'ostéopathie, une ou deux séances des fois suffisent, la sophro, il en faut plusieurs. » (5)

« C'est le porte-monnaie ! » (6)

« Et puis euh... et puis le... et puis sûrement l'argent aussi, coté patient. » (7)

3.4.1.2 La méfiance à l'égard de la pratique (quatre médecins)

« Je pense qu'après les patients ils ont toujours un peu peur, quand moi je leur dis des fois, voir une sophrologue, voilà, il y a toujours un peu une crainte aussi des patients. » (5)

« Après je dis pas que certains euh... y a aussi le manque de confiance dans... dans la matière pour certains, voilà. » (6)

« Le fait que ce ne soit pas pris en charge, pas reconnu, nous on a beaucoup... [...] Bref. Euh... le côté un peu folklore aussi, qu'est-ce que c'est que cette pratique euh... parce que... voilà. [...] Le côté un peu magique des choses ou... thérapie quoi euh... Ouais c'est ça je suis « psy » euh... Le côté un peu, représentation on va dire de la profession. » (7)

« Et puis euh... et puis des fois les réticences aussi euh... bah surtout ici, on est quand même en semi-rural, RIRE donc dès qu'on commence à dire aux patients : « faudrait allez voir... » voilà quoi. On parle un peu de prise en charge différente, ils nous regardent avec des grands yeux. C'est pas encore trop dans les mœurs. » (8)

3.4.1.3 La nécessité d'implication personnelle / Le manque de motivation (trois médecins)

« Donc il y est allé parce qu'il me fait confiance, mais en fait il a fait une séance et il a été... Il a été euh... Il a éjecté. Mais je crois que c'est juste parce qu'il veut pas... Il veut pas faire d'efforts. Donc c'est des trucs persos quoi ! [...] A bien oui c'est ça ! Ça peut être une espèce de discipline que les gens refusent... » (2)

« Mais globalement euh..., ça marche bien ouais. Moi je trouve que ça marche bien, quand les gens évidemment sont motivés et puis sont... quand ils accrochent bien avec la sophrologue ou le sophrologue. » (3)

« Et bien la plainte justement, parce que certains aiment bien être là-dedans ! Et que le patient qui veut rester dans la plainte et bien la sophrologie ça ne marchera pas. Puisque justement il demande de mettre la plainte à distance. Donc euh... le recours il est là... la limite elle est là. C'est à dire que comme je disais au départ c'est les patients qui sont dans une démarche de soin, une volonté de se soigner. C'est un peu comme l'ostéopathie, moi j'ai une copine qui est kiné-ostéopathe. [...] Et c'est vrai, elle aimerait bien à terme faire que de l'ostéopathie, ou parce que justement c'est ce qu'elle voit en grande différence, c'est que chez le kiné euh... bien elle a des patients qui viennent là, on leur a prescrit, ça va être remboursé, ils sont très passifs, alors que dans l'ostéopathie, les gens ils sont actifs. C'est des gens qui ont envie d'aller mieux, ils ont une souffrance, ils ont une plainte, ils ont envie d'aller mieux, ils vont chez l'ostéopathe et ils vont faire une démarche. Et d'ailleurs ils savent qu'ils vont devoir financer en partie. Et donc s'ils sont là, c'est qu'ils sont motivés, ils sont dans un vrai projet. Et la... la limite euh... bien elle est là aussi, c'est qu'à un moment donné il y a des gens qui veulent être euh... qui veulent être passif que ça leur arrivent euh... juste, et puis du coup que ce soit gratuit. » (5)

3.4.1.4 Non adhésion à la méthode ou au sophrologue (trois médecins)

« Autrement, les limites... Oui c'est ça, c'est le... En ayant fait une première séance ça leur plaît pas. Voilà. La technique ne leur plaît pas, c'est l'aspect... mais c'est assez rare globalement. » (2)

« Mais globalement euh..., ça marche bien ouais. Moi je trouve que ça marche bien, quand les gens évidemment sont motivés et puis sont... quand ils accrochent bien avec la sophrologue ou le sophrologue. » (3)

« Après je les préviens toujours, qu'il y a une alchimie qui doit se créer entre le thérapeute et le patient, et que ça peut ne pas marcher. C'est pas parce que la sophro marche pas, c'est..., des fois c'est parce qu'on s'est pas senti à l'aise, il faut pouvoir se relâcher, donc qui dit relâchement dit un minimum de lâcher prise par rapport à la personne qui est en face de soi. Voilà. » (5)

3.4.1.5 La démographie des sophrologues (deux médecins)

« Bah, peut-être déjà il faut avoir un sophrologue euh..., ou une sophrologue pas trop loin. Donc ça peut être limitant. » (4)

« Donc euh... du coup je peux pas lui adresser, et je ne l'utilise plus comme euh... voilà euh... j'utilise les autres thérapeutes. Donc ça reste le recrutement. Ça reste la démographie des sophrologues. » (7)

3.4.2 Pour les médecins

3.4.2.1 La méconnaissance de la sophrologie (sept médecins)

« Bah la méconnaissance hein ! Je pense tout simplement. Faudrait à la limite euh... Ouais ce serait sympa que... qu'un sophrologue invite à une séance des médecins...

Pour découvrir simplement. Des séances découvertes quoi... » (1)

« Ils ne savent pas ce que c'est ! Qu'ils se fassent une petite séance... [...] C'est tout hein ! Moi je veux dire, moi j'ai plein de formation, j'ai fait plein de trucs et bien oui... je l'ai expérimenté moi-même. » (2)

« Oh, je pense la méconnaissance pour pas mal de médecins j'imagine. [...] Mais je pense que c'est un peu lié à notre formation, on en parle quand même très peu dès les études. Je pense ouais... Et puis dans les formations médicales continues (FMC) on en parle euh... on est assez peu confronté à... maintenant y a un peu plus de... enfin dans la... les machins, on voit, parfois on a des trucs pluridisciplinaires mais en général c'est des infirmières... les sophrologues non. » (3)

« Enfin à mon avis, c'est peut-être aussi la méconnaissance. Hein, voilà. Je pense que c'est la méconnaissance de ce que peut apporter la sophrologie. Oui, voilà c'est ça ! » (4)

« Le temps et puisqu'on est sur des pratiques un peu nouvelles, et qu'effectivement je pense que moi si j'en ai entendu parler pendant l'internat, parce que on commençait à avoir des prises en charges pluridisciplinaires dans les services, ou sur les prises en charges de la douleur on va commencer à dire il nous faut le psychologue, il nous faut le sophrologue, il nous faut machin... Je pense que ça c'est assez nouveau. » (5)

« Au bien le manque de formation côté généraliste, ça c'est sur on connaît pas. Euh... on connaît rien en fait en vrai ! » (7)

« Le manque de connaissance hein ! On n'est pas... on a pas de formation sur ça. » (8)

3.4.2.2 La crainte des pratiques non conventionnelles / Profession non réglementée et mal organisée (trois médecins)

« Mais c'est ça le drame de... le drame de plein de médecins généralistes c'est que... c'est comme ça... hop je connais pas donc ça peut être dangereux. [...] c'est la difficulté à dire je connais pas, mais vous pouvez aller voir. Ou je connais pas c'est nul, ou je connais pas c'est dangereux. Au lieu de dire : Ah je connais pas, ça serait rigolo que j'aïlle voir, pour voir si ça ne peut pas aider mes patients. » (2)

« Donc la méconnaissance des gens et effectivement le fait que ce soit peut-être pas très bien organisé comme profession. [...] Et puis il y a peut-être l'image de certains médecins pour qui certains sophrologues... effectivement c'est pas forcément des infirmiers, ça peut être des gens comme ça qui s'installent. » (3)

« Le fait que ce ne soit pas pris en charge, pas reconnu, nous on a beaucoup... [...] Bref. Euh... le côté un peu folklore aussi, qu'est-ce que c'est que cette pratique euh... parce que... voilà. [...] Le côté un peu magique des choses ou... thérapie quoi euh... Ouais c'est ça je suis « psy » euh... Le côté un peu, représentation on va dire de la profession. » (7)

3.4.2.3 Le manque de temps (deux médecins)

« Je sais pas on se demande si... mais ils sont globalement débordés, ils sont en truc de survie, d'urgence. [...] Je sais pas je crois qu'il y a une espèce de frilosité de la part des généralistes, qui est... qui est sûrement liée à une difficulté de gestion de leur temps et tout ça. » (2)

« Euh... le temps, parce que faut l'expliquer en consultation. Parce que ça va plus vite de prescrire

des benzodiazépines ou de dire allez voir un psychologue euh... et puis donner le numéro du centre médico-psychologique (CMP) et puis voilà. Il faut prendre le temps, les gens connaissent pas toujours, donc on leur explique ce que ça va être la sophrologie euh... les gens vont commencer par changer de tête, donc après va falloir les convaincre que bah si, ça va leur apporter du... du bien être euh... va falloir leur donner des coordonnées, va falloir les rassurer. Et puis... Oui, oui c'est... Je pense que y a de ça, y a beaucoup le temps qui va limiter. » (5)

3.4.2.4 La non connaissance des praticiens sophrologues à proximité (deux médecins)

« Euh... la méconnaissance peut être aussi euh... des praticiens ouais ! C'est à dire que Mme... je l'ai rencontrée une fois ou deux, je crois elle est même venue se présenter une fois, mais il y a longtemps. Mais, c'est vrai qu'avant de travailler avec quelqu'un, moi j'attends d'avoir beaucoup de retour et puis euh... une bonne certitude quoi. On va pas envoyer nos patients chez n'importe qui ! » (3)

« Euh... peut-être en effet aussi des sophrologues qui ne se font pas suffisamment connaître. » (8)

3.4.2.5 La démographie des sophrologues (deux médecins)

« Bah, peut-être déjà il faut avoir un sophrologue euh..., ou une sophrologue pas trop loin. Donc ça peut être limitant. » (4)

« Donc euh... du coup je peux pas lui adresser, et je ne l'utilise plus comme euh... voilà euh... j'utilise les autres thérapeutes. Donc ça reste le recrutement. Ça reste la démographie des sophrologues. » (7)

4 – L'intégration de la sophrologie dans les prises en charges pluridisciplinaires

4.1 Place de la sophrologie dans la prise en charge

Pour sept des médecins la sophrologie était un complément, elle s'intégrait comme un partenaire supplémentaire dans la prise en charge globale des patients. Ils soulignaient l'importance de la non exclusivité d'une pratique, mais au contraire la nécessité d'articuler quand cela est nécessaire la prise en charge du patient autours de tous les acteurs permettant d'améliorer les soins.

Un seul des médecins avait plutôt recours à la sophrologie comme une alternative, lorsqu'il souhaitait éviter une prise en charge médicamenteuse et particulièrement en pédiatrie.

4.1.1 Un complément dans la prise en charge globale des patients (sept médecins)

« Bah comme un appoint quoi... » (1)

« Je leur dit : là vous partez chez vous et euh... Ça va vous aidez, vous faites ça, donc moi je vous donne... Vous venez me voir deux fois, trois fois par an... On fait un traitement au long cours éventuellement. Et puis vous allez voir quelqu'un pour faire de la sophro chez vous quoi ! Voila.

Pour améliorer le coté émotionnel... [...] Oui, en complément de ce que je fais. Oui, oui, bien sûr. » (2)

« Pour moi, c'est un, une... c'est un des volets, un des partenaires que l'on doit avoir, voilà dans la prise en charge de pas mal de maladies. Mais ça... un des intervenants intéressant par exemple dans la cancérologie euh... la sophrologue je trouve ça très intéressant, la sophrologie euh... le kiné qui a son rôle, le cancérologue, le médecin traitant. Mais moi je mets ça au même titre qu'un partenaire qui apporte un... voilà. Je mets ça dans l'arsenal thérapeutique. Dans la prise en charge globale de la maladie, je trouve ça intéressant. » (3)

« Ah ouais, non ça va être un complément, si on prend l'exemple de mon patient là, qui a une colopathie fonctionnelle. Bah, c'est vrai qu'on va gérer sa colopathie fonctionnelle avec des antispasmodiques, enfin voilà, avec euh... et puis en même temps on va gérer le coté à coté, qui effectivement... qu'il soit lui conscient que ses facteurs de stress dans sa vie de tous les jours, bah augmentent sa colopathie et du coup de... de gérer un peu les deux ensemble et qu'il ait plusieurs méthodes pour euh... pour gérer. Euh... ouais c'est pas quelque chose qui vient, c'est quelque chose qui vient en plus quoi ! Je pense que c'est vraiment toujours la sophrologie, ça vient... c'est... c'est pas la sophrologie pour la sophrologie. C'est la sophrologie... Les patients douloureux chroniques, bien c'est pareil, on est quand même bien obligé de... d'articuler avec le kiné, d'articuler avec les médicaments, d'articuler avec éventuellement le rhumato ou le rééducateur euh... pour avoir quelque chose d'un peu... d'un peu global aussi, parce que ça suffira pas. » (5)

« Oui, moi je considère que c'est... ouais, c'est une corde de plus. Je suis pas intégriste de « l'homéo », je suis pas intégriste de « l'allo », j'utilise entre guillemets toutes les cordes pour essayer de soigner au mieux mon patient. » (6)

« C'est ça, que j'allais dire. Voilà, c'est plutôt ça. Ouais, c'est à dire que ça fait partie de mes prescriptions possibles. [...] Ouais, ça fait partie du panel de professionnels de santé qu'on a à notre disposition quoi. Comme on en a dans le coin c'est facile. » (7)

« Bah, ça va être un plus. Euh... ça va pas empêcher en effet, euh... la prise en charge chez le rhumato, ça va pas euh... voilà. C'est euh... j'arrête pas tout parce que il font de la sophrologie. C'est une prise en charge complémentaire et qui survient en général euh... après un peu échec de tout le panel de professionnels à qui on peut... » (8)

4.1.2 Parfois une alternative à la prise en charge allopathique (un médecin)

« Mais euh... plutôt une alternative éventuellement à des prises en charge médicamenteuses. Et je pense en particulier aux jeunes, ou aux enfants euh... que j'aime bien éviter de traiter par des médicaments, donc euh... donc voilà, c'est plus une alternative à des prises en charge qui restent quand même, des prises en charge légères malgré tout, bien sûr. Voilà. » (4)

4.2 Les échanges avec les sophrologues

4.2.1 Un manque de communication global (cinq médecins)

Une majorité des médecins interrogés (Cinq médecins) faisait le constat d'un manque de communication voire d'une absence totale de communication, impactant directement les interactions avec les sophrologues.

« Bah y a pas de réelle communication. C'est vrai que moi je conseille aux gens, je leur donne le nom c'est tout ! Mais j'écris pas de courrier y a pas de retour y a pas de... voilà. C'est juste le patient qui euh... qui euh... qui nous parle un petit peu de ses retours d'expériences. » (1)

« Avec Mme... j'ai des échanges. Elle me dit, elle me donne des nouvelles... donc les autres je sais pas puisque j'ai pas de relation spéciale avec d'autre. [...] « Bah écoutez... Si les gens... Si les sophrologues reçoivent des patients qui ont pris la carte chez moi et qui veulent me... m'en parler. Enfin peut être que les gens ne disent pas de chez qui ils viennent non plus. Donc ça peut être ça ! Moi, okay je veux bien. Moi tout de façon je suis toujours prête à avoir des entretiens avec mes confrères quels qu'ils soient... » (2)

« Après on n'a pas toujours de retour. » (3)

« Alors euh... moi je pense que pour les médecins, le problème que l'on a c'est que... qu'on est déjà en contact avec tellement de monde qu'on a parfois déjà du mal à... communiquer euh... soit déjà avec les infirmiers... bon moi je le fait avec Mme... parce que... parce qu'elle est proche, parce que c'est facile, et voilà effectivement on se rencontre de temps en temps, on se croise dans le couloir ou si on a quelque chose à se dire en particulier, on peut le faire très facilement. Euh... c'est vrai que si elle..., si elle était pas là je suis pas sûre que je communiquerai avec elle, faut être honnête. Et... c'est vrai qu'on a déjà du mal, on en parle ici un peu avec les... y a un cabinet infirmier sur X, bon on essaye de... de mettre... comment dirai-je... mettre en place des liens. Enfin c'est pas très évident quand même, quand on est pas sur le même lieu. » (4)

« Sophro, bah la, quand j'ai orienté, j'ai pas eu de retour. Et ça c'est un peu gênant. Donc euh... voilà, ça vaudrait le coup qu'il ait une adresse comme nous pour... pour communiquer, pour qu'on ai vraiment euh... C'est le manque de retour quoi ! Y a pas de communication du tout. » (8)

4.2.2 Des freins aux échanges

Différents facteurs limitants à ces échanges ont été mis en évidence au fil des entretiens. Le manque de temps et la multiplicité des interlocuteurs semblaient être les principaux freins à ces interactions (quatre médecins). Venaient ensuite les problèmes déontologiques à travers le secret médical (deux médecins) et la non reconnaissance comme professionnel de santé des sophrologues (un médecin) et pour finir le fait que les différents protagonistes ne se connaissaient pas (deux médecins).

4.2.2.1 Le manque de temps et la multiplicité des interlocuteurs (quatre médecins)

« Ouais, ouais, ouais. Alors après y a des moyens de communication, c'est toujours pareil, parce que bien... euh, on est pas mal pris et que téléphone on n'a pas trop le temps, l'e-mail ça peut être pratique quand on connaît les gens. Je pense que le côté informatique, plus tard peut être le dossier médical partagé (DMP), ça peut être vachement bien, mais faut connaître bien les gens quoi. Il faut vraiment se connaître et puis visuellement... Se rencontrer quoi ! » (3)

« Alors euh...Moi je pense que pour les médecins, le problème que l'on a c'est que... qu'on est déjà en contact avec tellement de monde qu'on a parfois déjà du mal à... communiquer euh... soit déjà avec les infirmiers... » (4)

« Bah, nous c'est le temps ! Véritablement c'est le temps ! » (5)

« La limite des échanges c'est le temps. Des fois on est en manque de temps, après on est... » (7)

4.2.2.2 Le secret médical (deux médecins)

« Si ça peut arriver ça. Moi je pense que... si, si ça peut arriver. Même si je pense qu'elle a... Enfin les sophrologues sont soumis à un secret professionnel. Pour autant, ils sont pas considérés comme une profession de santé, euh... avec les obligations des professions de santé. Donc effectivement le partage du secret médical à mon avis reste... limitant. » (4)

« Bah après c'est le secret médical qui nous limite aussi, parce que y a un moment donné c'est pas des médecins donc euh... on peut pas discuter avec eu de la pathologie de fond, on peut pas... c'est ce que les patients vont bien vouloir donner et puis nous on va pas pouvoir donner euh... d'informations complémentaires quant aux traitements, quant aux antécédents, au terrain sous-jacent. Donc ça, ça va limiter parce que obligatoirement on est un peu... on est vraiment euh... bloqués par ce secret médical [...] » (5)

4.2.2.3 Les praticiens ne se connaissent pas (deux médecins)

« Ouais, ouais, ouais. Alors après y a des moyens de communication, c'est toujours pareil, parce que bien... euh, on est pas mal pris et que téléphone on n'a pas trop le temps, l'e-mail ça peut être pratique quand on connaît les gens. Je pense que le coté informatique, plus tard peut être le DMP, ça peut être vachement bien, mais faut connaître bien les gens quoi. Il faut vraiment se connaître et puis visuellement... Se rencontrer quoi ! » (3)

« [...] et puis qu'effectivement on connaît pas forcément euh... moi mes... y a deux, deux collègues sophrologues que je connais donc euh... à titre personnel mais pas suffisamment non plus pour avoir un rapport de confiance ou on peut discuter... donc voilà c'est le... le fait que l'on ne se connaissent pas suffisamment [...] » (5)

4.2.2.4 La non reconnaissance de la profession de sophrologue limite l'intégration dans les projets de santé (un médecin)

« La par exemple, la... les... on nous pousse à nous constituer en équipe de soin primaire, ce qu'on était déjà avant, mais maintenant on doit le formaliser tout ça, constituer en association tout ça, montrer au gouvernement qu'on est là. Donc euh... sauf que tous ces thérapeutes la on peut pas les mettre dedans. [...] Voilà, la loi ! » (7)

4.2.3 Quelques pistes pour améliorer les échanges

Différents éléments ont été évoqué dans l'optique de faciliter les échanges avec les sophrologues : l'utilisation de l'outil informatique à travers les messageries sécurisées et le Dossier Médical Partagé (DMP) (deux médecins), l'intégration des sophrologues dans les maisons médicales ou pôles de santé, permettrait de par la proximité entre les professionnels, de mieux se connaître et de favoriser également les échanges (deux médecins) et enfin la possibilité d'intégrer les sophrologues dans certaines Formations Médicales Continues (FMC), afin de pouvoir se rencontrer (un médecin).

4.2.3.1 L'outil informatique (deux médecins)

« Ouais, ouais, ouais. Alors après y a des moyens de communication, c'est toujours pareil, parce que bien... euh, on est pas mal pris et que téléphone on n'a pas trop le temps, l'e-mail ça peut être pratique quand on connaît les gens. Je pense que le côté informatique, plus tard peut être le DMP, ça peut être vachement bien, mais faut connaître bien les gens quoi. Il faut vraiment se connaître et puis visuellement... Se rencontrer quoi ! » (3)

« Les possibilités ? Bah c'est vrai qu'on a une messagerie euh... sécurisée et je trouve euh... moi la, les podologues par exemple me font des comptes rendus, les kinés aussi. Sophro, bah la, quand j'ai orienté, j'ai pas eu de retour. Et ça c'est un peu gênant. Donc euh... voilà, ça vaudrait le coup qu'il ai une adresse comme nous pour... pour communiquer, pour qu'on ait vraiment euh... C'est le manque de retour quoi ! Y a pas de communication du tout. » (8)

4.2.3.2 L'intégration des sophrologues dans les maisons médicales (deux médecins)

« Bon moi je le fais avec Mme... parce que... parce qu'elle est proche, parce que c'est facile, et voilà effectivement on se rencontre de temps en temps, on se croise dans le couloir ou si on a quelque chose à se dire en particulier, on peut le faire très facilement. Euh... c'est vrai que si elle..., si elle était pas là je suis pas sûre que je communiquerai avec elle, faut être honnête. » (4)

« Et donc d'essayer d'avancer ensemble sur des éléments qu'on peut récupérer l'une et l'autre, là c'est vrai que les sophrologues, nous on n'a pas cette proximité qui fait qu'on peut avoir quelques, éventuellement quelques pistes. » (5)

4.2.3.3 Intégrer les sophrologues aux FMC (un médecin)

« Donc c'est vrai que faire partie d'une... Enfin dans le cadre d'une FMC locale inviter les sophrologues pour se rencontrer quoi. Après je pense que bah... se connaître un petit peu mieux... » (3)

5 - La satisfaction

Tous les médecins interrogés étaient globalement satisfaits du recours à la sophrologie, qui semblait répondre à leurs attentes et à celles de leurs patients. Les retours de ces médecins étaient positifs sans préciser dans quelle mesure. Cependant la moitié des médecins soulignait un manque de retours sur la pratique tant auprès de leurs patients que des sophrologues.

Deux médecins exprimaient une satisfaction particulière auprès de la population pédiatrique. Et un médecin soulignait l'intérêt de la pratique en cas de réticences de certains patients à la « psychologie ».

5.1 La sophrologie répond aux attentes des médecins et de leurs patients (huit médecins)

« Ah oui moi j'ai des bons retours chez les gens qui... euh... voilà seule limite en effet c'est le... Bah les gens s'arrêtent parce qu'ils ont pas trop de sous pour certains quoi... pour pratiquer les séances. C'est tout. Ça répond à mes attentes. J'ai pas souvenir d'avoir eu des mauvais retours. » (1)

« Oui tout à fait ! Oui, oui, oui tout à fait. Je vais dire les gens, les gens que j'ai adressés à Mme... qui m'en ont parlé sont ravis et sont contents et dans le... dans leur suivis, le soin ça se passe bien. Oui tout à fait bien hein. » (2)

« Oh, oui. Pour les gens qui en font ! Je vais dire, je suis satisfait... bah je pense que... pas assez de gens, comme le yoga ou le sport, y a beaucoup de gens qui..., qui ne le font pas. Enfin c'est souvent le prix qui... qui freine un peu je pense. Voilà. Et je serai très content si par exemple, si la... si dans tel ou tel maladie la « sécu » pouvait donner un remboursement. Alors, après ça c'est un débat... En tout cas voilà, moi je serais plus satisfait si les gens y allaient plus en fait. » (3)

« Moi j'ai pas eu de personne qui ai trouvé ça vraiment négatif. [...] Oui, oui. J'en suis... j'en suis satisfait. Euh... bah, oui, oui, y a des personnes manifestement ça a bien fonctionné. Soit parce que on a eu l'occasion d'en reparler et ils m'ont dit leur satisfaction, ou aussi parce qu'ils n'ont pas reparlé de leur problème et que... et que donc a priori le problème a été résolu. Voilà. Non globalement quand même euh..., voilà j'ai des retours tout à fait positifs. En particulier, je pense que chez les jeunes, c'est quand même vraiment un outil euh... vraiment, quand même utile. » (4)

« Bien, moi je trouve que c'est bien ! C'est sûr que les retours sont positifs, quand retour il y a eu. Parce que euh... y a des patients qui ont été et puis qui m'en ont pas fait cas derrière. Donc je ne sais pas si c'est parce que ça n'a pas convenu ou voilà... Y a des fois on en reparle pas. Et puis y a des patients à qui on a recommandé, mais qui n'ont jamais réussi à franchir le cap. Euh... Après quand les gens ont fait la démarche et..., généralement c'est bien efficace hein ! Enfin moi pour le coup, ils me disent : « Oui j'ai été voir celui que vous m'avez recommandé », en général, y a des résultats tout à fait probants. » (5)

« Oui, entièrement ! Bah elle répond à mes attentes parce qu'elle me permet de soigner les gens sans médicaments, ce qui ma foi est un point positif dans l'état actuel de notre santé et de nos caisses. Euh... dans quelles mesures aussi elle contente les patients ? Bah quand les patients arrêtent de fumer, arrêtent de manger, se sentent mieux, bah... c'est eux les premiers servis et les premiers contents. Voilà. Donc voilà. [...] Bah, écoutez euh... je dirai qu'à quatre-vingt-dix pour cent ils en sont contents. Y a une dizaine de pour cent d'échecs, mais ce qui est... ce qui est..., ce que je trouve peu. Voilà. » (6)

« On va dire oui, parce que euh... c'est vrai que c'est quand même relativement rare euh... mais euh... la plupart des patients que j'ai vu revenir de consultation euh... alors j'englobe tout hein, sophrologie, euh... méditation, hypnose, on va parler des praticiens qu'on a un peu dans le coin, sont plutôt globalement satisfaits en général. » (7)

« Bah, du bien être euh... voilà, moi j'ai que des retours positifs. » (8)

5.2 Un intérêt particulier en pédiatrie (deux médecins)

« Oui, oui, oui... Tout à fait ! Et surtout effectivement je trouve que Mme... travaille très bien avec les enfants, elle a un bon feeling avec les enfants, les ados et euh... ça je trouve ça vraiment super... Vraiment super, parce que c'est pas évident... pas évident avec les enfants. Ouais, ouais, c'est pas facile. » (2)

« Oui, oui. J'en suis... j'en suis satisfait. Euh... bah, oui, oui, y a des personnes manifestement ça a bien fonctionné. Soit parce que on a eu l'occasion d'en reparler et ils m'ont dit leur satisfaction, ou aussi parce qu'ils n'ont pas reparlé de leur problème et que... et que donc a priori le problème a été résolu. Voilà. Non globalement quand même euh..., voilà j'ai des retours tout à fait positifs. En

particulier, je pense que chez les jeunes, c'est quand vraiment un outil euh... vraiment, quand même utile. » (4)

5.3 Un intérêt particulier en cas de réticence à la « psychologie » (un médecin)

« Et d'autres alors, le « psy » c'est vraiment pas leur truc ! Ces gens-là, moi j'y pense souvent. Des gens vraiment qui me disent : « Ah non, moi j'ai pas envie de raconter ma vie, je suis pas..., ça me suffit de discuter avec mon généraliste, mais je suis stressé. » Bien je leur dis la sophrologie euh..., c'est pas de la psychologie, c'est... souvent, je prends d'ailleurs l'histoire des accouchements pour leur montrer que c'est un truc qui est..., qui est basé sur le souffle machin... Du coup c'est rassurant quoi. Ouais, ouais... » (3)

5.4 Cependant un manque de retours sur la pratique (quatre médecins)

« Pas trop, non... Enfin après ils en reparlent pas trop, mais ils disent ça me fait du bien. [...] Bah y a pas de réelle communication. C'est vrai que moi je conseille aux gens, je leur donne le nom c'est tout ! Mais j'écris pas de courrier y a pas de retour y a pas de... voilà. C'est juste le patient qui euh... qui euh... qui nous parle un petit peu de ses retours d'expériences. » (1)

« Après on n'a pas toujours de retour. C'est difficile de savoir qui est allé voir euh... c'est vrai que..., évidemment j'ai en tête quelques patients qui..., qui me disent : « Ah ouais, ça me fait vachement de bien tout ça ! » Mais après on n'a pas toujours un retour. Mais globalement euh..., ça marche bien ouais. Moi je trouve que ça marche bien, quand les gens évidemment sont motivés et puis sont... quand ils accrochent bien avec la sophrologue ou le sophrologue. Mais c'est plutôt..., je trouve ça vraiment intéressant moi. » (3)

« Bien, moi je trouve que c'est bien ! C'est sûr que les retours sont positifs, quand retour il y a eu. Parce que euh... y a des patients qui ont été et puis qui m'en ont pas fait cas derrière. Donc je ne sais pas si c'est parce que ça n'a pas convenu ou voilà... Y a des fois on en reparle pas. Et puis y a des patients à qui on a recommandé, mais qui n'ont jamais réussi à franchir le cap. Euh... Après quand les gens ont fait la démarche et..., généralement c'est bien efficace hein ! Enfin moi pour le coup, ils me disent : « Oui j'ai été voir celui que vous m'avez recommandé », en général, y a des résultats tout à fait probants. Mais y a certainement, certains patients qui ont peut-être fait la démarche mais qu'ont pas dit après... » (5)

« Sophro, bah là, quand j'ai orienté, j'ai pas eu de retour. Et ça c'est un peu gênant. » (8)

DISCUSSION

1- Analyse des résultats

1.2 Une pratique non abordée dans nos cursus

Le premier contact avec la sophrologie était varié dans l'échantillon de médecins interrogés. Excepté pour un d'entre eux, ils n'avaient pas eu connaissance de la sophrologie au cours de leur cursus ou à travers des formations professionnelles. Tous avaient découvert la sophrologie aux cours de différentes rencontres croisant leurs parcours professionnel ou personnel et familial, et la recommandent d'ailleurs majoritairement depuis moins de cinq ans.

Ils étaient d'ailleurs nombreux à souligner le manque de connaissance sur ces pratiques et le fait que l'on ne les aborde pas ou peu au cours de nos cursus. Cela peut être nuancé par l'âge moyen des praticiens interrogés et une possible évolution des prises en charges et de nos formations depuis. D'ailleurs le seul médecin ayant découvert la sophrologie au cours de ses études précise : « [...] *qu'on est sur des pratiques un peu nouvelles, et qu'effectivement je pense que moi si j'en ai entendu parler pendant l'internat, parce que on commençait à avoir des prises en charges pluridisciplinaires dans les services, ou sur les prises en charges de la douleur on va commencer à dire il nous faut le psychologue, il nous faut le sophrologue, il nous faut machin... Je pense que ça c'est assez nouveau.* » (5).

En effet la vision holistique de la prise en charge des patients articulée au sein d'équipes pluridisciplinaires est une évolution relativement récente de nos pratiques. On peut penser que nombre de ces « nouvelles » notions seront abordées à l'avenir dans nos cursus ou formations professionnelles.

1.2 Une pratique relativement homogène

Le recours à la sophrologie de notre échantillon de médecin était globalement homogène. On constate une utilisation majoritairement ponctuelle de la sophrologie, même si l'évaluation de la fréquence de recours reste aléatoire et difficilement précisable. Sur huit entretiens, sept des médecins sondés voyaient la sophrologie comme un complément aux prises en charge thérapeutiques plus conventionnelles, dans une vision globale de prise en charge des patients. Et seulement un médecin la percevait comme une alternative.

Les indications étaient assez consensuelles et nettement dominées par le domaine de la « psychiatrie et de l'addictologie » : avec notamment la prise en charge des troubles anxieux et du stress, qui reste l'indication principale pour l'ensemble des médecins sondés, la prise en charge des troubles du sommeil et le sevrage tabagique.

On retrouvait ensuite la prise en charge de la douleur, les soins palliatifs et la cancérologie.

Les autres indications semblent plus anecdotiques.

Concernant les indications, nos données semblent en adéquation avec la thèse de Maruejols A. de 2008 menée auprès de médecins sophrologues, qui retrouve des indications globalement superposables au notre, même si leurs pratiques restent beaucoup plus hétérogènes. [15] Probablement du fait de leur double compétence et de ce fait d'un recours plus fréquent à la sophrologie et d'une meilleure connaissance de celle-ci.

1.3 Une pratique peu risquée et source de satisfaction

La sophrologie paraît indiquée pour tous en dehors des pathologies psychiatriques lourdes et mal

équilibrées, et répond à l'unanimité aux attentes des médecins l'utilisant. Cependant la moitié d'entre eux soulevaient un manque de retours et donc une difficulté à réellement évaluer l'efficacité de la pratique.

Les médecins interviewés étaient globalement satisfaits du recours à la sophrologie et des retours de leurs patients. Certains étaient même favorables à une diffusion plus généralisée de la sophrologie dans certaines indications. Un des médecins soulevait même l'intérêt d'une prise en charge par l'assurance maladie pour certaines indications : « *Et je serai très content si par exemple, si la... si dans telle ou telle maladie la « sécu » pouvait donner un remboursement. Alors, après ça c'est un débat... En tout cas voilà, moi je serais plus satisfait si les gens y allaient plus en fait.* » (3)

Les bénéfices de la pratique étaient divers. Les principaux semblaient être : la réduction de la consommation médicamenteuse pour plus de la moitié des médecins, une meilleure gestion du stress et des émotions et enfin une amélioration des symptômes cliniques.

La France reste toujours un des premiers consommateurs de benzodiazépines et d'hypnotiques [16]. Il serait particulièrement intéressant d'évaluer réellement l'impact de la pratique de la sophrologie sur la consommation de ces molécules.

1.4 Des facteurs limitants le recours à la sophrologie

Le recours à la sophrologie restait quelque chose de ponctuel pour la majorité des praticiens. Cela s'expliquait en partie par le recrutement des patients et les indications de la sophrologie, mais certains facteurs limitants viennent se rajouter.

A commencer par le coût de la pratique. Six médecins soulignaient ce point comme un facteur limitant. Au même titre que d'autres pratiques plus conventionnelles comme le recours à un(e) psychologue, il n'y a pas de prise en charge par l'assurance maladie. En dehors de quelques mutuelles proposant des forfaits d'indemnisation pour leurs adhérents, les séances de sophrologie restent à la charge des patients. [17] Cela représente donc un frein important selon le niveau socio-économique de nos patientèles. Plusieurs des médecins nuançaient ce point en expliquant qu'il existe des solutions pour rendre la sophrologie plus abordable : l'existence de séances de groupes et la mise en place dans le cadre de certaines Maison des Jeunes et de la Culture (MJC) ou associations locales de séances de sophrologie à coût réduit.

Ensuite, la méconnaissance de la sophrologie par les professionnels de santé semble également un obstacle majeur. Sept des huit médecins soulignent ce point, déjà soulevé dans des travaux plus anciens. [7]

Un manque de connaissance s'expliquant probablement par différents facteurs : le manque de temps et la multiplicité des pratiques complémentaires ne permet pas ou peu aux médecins généralistes de s'informer sur l'ensemble de ces pratiques. Ces notions ne sont pas non plus abordées au cours des formations initiales ou continues. Or le recours et l'intérêt des patients pour les MCA est important, comme le montre deux thèses récentes de 2012 et 2014 [1,2]. En tant que coordinateur du parcours de soins et de la prise en charge globale des patients, il paraît donc important de pouvoir informer et guider ces derniers dans leurs choix.

Et enfin la méfiance à l'égard de ces pratiques alternatives tant de la part des patients que des praticiens, semble être le troisième point principal à la limitation du recours à la sophrologie. La question de la rationalité scientifique de ces pratiques est ici soulevée, mais également la formation et la compétence réelles des professionnels sophrologues. Nous détaillerons ce point crucial un peu plus loin.

2 - Confrontation à la pratique clinique

2.1 - Une méthode semblant intéressante mais une absence de preuve scientifique

Au vu des différents entretiens, la sophrologie semble intéressante à intégrer dans nos pratiques. La satisfaction globale auprès des médecins sondés est unanime et les bénéfices apportés aux patients non négligeables. Elle aurait donc toute sa place dans une vision holistique de la prise en charge des patients en médecine générale.

Cependant la médecine occidentale est une science basée sur les preuves, ce qui fait cruellement défaut à la sophrologie. En effet il n'y a que très peu d'études sur le bien-fondé de la pratique et son intégration dans la prise en charge globale des patients.

On note pourtant un intérêt pour la pratique et des études sont actuellement en cours : notamment au CHU de Rennes dans la prise en charge de la maladie de Parkinson et la préparation à la neurostimulation. [6]

Les sophrologues sont également soucieux de l'évaluation de leurs pratiques et ont créé en 2008 l'observatoire national de la sophrologie dans l'optique de participer à l'évaluation et la validation de la sophrologie.

2.2 Une profession à réglementer

La sophrologie est une profession non réglementée. Tout un chacun peut se prétendre sophrologue sans avoir reçu de formation spécifique. Même si un titre RNCP existe actuellement et que de nombreux organismes reconnaissent la profession de sophrologue, on ne peut que se questionner sur les réelles compétences des praticiens sophrologues et sur le contrôle et l'évaluation de leurs pratiques. Avant de généraliser l'utilisation de la sophrologie dans la pratique quotidienne des médecins généralistes, et pour éviter toutes dérives un encadrement plus strict de la profession semble un point essentiel.

Un deuxième point important qui découle du premier est l'harmonisation de leur formation. Même si une partie des écoles de sophrologie (FEPS) se sentent concernées par cet aspect et ont d'ailleurs mis en place en partenariat avec le syndicat des sophrologues professionnels et la société française de sophrologie, des « états généraux de la formation en sophrologie » afin d'homogénéiser la formation et la validation de leur compétence professionnelle, il persiste une grande disparité de la formation avec des cursus extrêmement réduits et de contenu varié. On peut donc légitimement se questionner sur la qualité de la formation reçue et la compétence professionnelle qui en découle.

2.3 Des freins déontologiques

2.3.1 L'intégration dans les structures de soins

L'intégration des sophrologues non professionnels de santé dans les structures de soins pose des problèmes déontologiques. En effet les règles qui encadrent le partage de locaux notamment dans les maisons et pôles de santé limitent l'intégration de ces professions non médicales. Le code de déontologie sur ce point est clair : « *Est interdite toute facilité accordée à quiconque se livre à l'exercice illégal de la médecine.* » [18]. Il précise qu'un médecin se rendrait complice d'exercice illégal de la médecine en leur adressant des patients, en travaillant avec eux, en recevant des patients en leurs présence ou en allant soi-même leur demander des soins. Le conseil départemental de l'ordre de Haute-Garonne précise dans un article sur les cabinets médicaux et les salles d'attentes que : « *Les*

règles professionnelles des médecins leur font interdiction d'accorder quelque facilité que ce soit à qui se livre à l'exercice illégal de la médecine. Le fait de partager des locaux avec d'autres professionnels de santé donne naturellement un surcroît de crédit à ses personnes. Aussi, le partage de locaux avec des personnes qui se livrent à l'exercice illégal est contraire aux règles professionnelles et peut donc donner lieu à sanction disciplinaire. [...] Ainsi, toute personne qui, sans être médecin ou professionnel de santé, pratique des activités de soins ou présente son activité comme destinée à soulager des maux ou symptômes, commet un exercice illégal de la médecine. Nombreuses sont à l'heure actuelle les professions dans le cadre desquelles un exercice illégal de la médecine peut être commis, selon la jurisprudence, et qui appellent donc une vigilance particulière.» [19] Or les sophrologues et autres praticiens de MCA non médicaux, ne font pas partie des professionnels de santé régis par le code de la santé public. [20] La chambre syndicale de sophrologie, évoque également ce problème du partage des locaux avec les professions de santé [21].

Il est donc important de prendre des précautions avant de collaborer avec ces différents praticiens. Même si l'on constate ici un flou entre les textes officiels, leurs interprétations et le recours « fréquent » à ces différentes pratiques par les médecins libéraux généralistes et spécialistes mais également certains centres hospitaliers, qui ont recours aux praticiens de MCA dans la prise en charge globale des patients.

2.3.2 Le secret médical

Les dispositions relatives au secret médical son également un point important à prendre en considération dans la collaboration avec les sophrologues. Même si en effet les sophrologues sont soumis à un secret professionnel dans le cadre de leur pratique, le secret médical qui s'impose à notre profession, ne nous permet pas de divulguer des informations médicales concernant un patient. [22]

Pourtant la loi du 27 janvier 2016 de modernisation de notre système de santé complétée de plusieurs décrets a remis en cause ce principe en permettant à d'autres professions de participer à cet échange d'informations couvertes par le secret médical, sous certaines conditions. Une liste de professionnels médico-sociaux et sociaux répartis en neuf groupes a été définie, incluant notamment des professionnels non professionnels de santé comme les ostéopathes, les chiropracteurs, psychologues et psychothérapeutes. [23] Mais les sophrologues n'y figurent toujours pas.

2.4 – Rapport de la Mission interministérielle de vigilance et de lutte contre les dérives sectaires (MIVILUDES) 2015

Le dernier rapport de la MIVILUDES parut en décembre 2016, confirme la position déjà prise par le passé sur le risque de dérive sectaire de certaines pratiques du domaine de la santé et du bien-être. Elle précise que : *« Toute dérive thérapeutique n'est pas forcément sectaire. Un « professionnel » de la santé peut faire appel à une thérapeutique non éprouvée, complémentaire ou alternative, mais qui ne comporte pas de danger en soi. La dérive thérapeutique devient sectaire lorsqu'elle essaie de faire adhérer le patient à une croyance, à un nouveau mode de pensée. Prétendant l'inutilité des traitements conventionnels, le pseudo-praticien demande au patient d'avoir toute confiance en lui, car lui seul détient la méthode « miracle » seule apte à le guérir. Il y a un endoctrinement et une sujétion psychologique qui conduisent le patient petit à petit à rompre avec la médecine conventionnelle, puis avec sa famille et son environnement. » [24]*

Il souligne aussi que certaines méthodes potentiellement à risques seraient de plus en plus répandues et que la santé et le bien être représenteraient 40% des signalements reçus par la MIVILUDES.

Il cible particulièrement les thérapies inductives comme l'hypnose auxquelles la sophrologie peut s'apparenter, avec notamment le risque de manipulation psychologique et de création de faux souvenirs.

Il rejoint également notre questionnement quant à la réglementation de ces professions en précisant que : *« l'absence de réglementation de ce type d'activité favorise tous les excès et expose les plus fragiles à un risque de manipulation mentale. » [24]*

3 – Limites de notre travail

3.1 La population

Notre échantillon de huit médecins peut paraître relativement faible. Cependant la saturation des données a été obtenue et confirmé par le double codage. Un échantillon plus grand nous aurait certainement permis d'apporter plus de diversité dans le profil des médecins interrogés. En effet il aurait été intéressant de rencontrer d'autres médecins jeunes de la catégorie 30-40 ans et notamment de sexe masculin que nous n'avons malheureusement pas réussi à recruter.

Par ailleurs le fait de ne sélectionner que des médecins recommandant la sophrologie peut induire un biais de sélection.

3.2 La réalisation de l'étude

Nous avons construit notre grille d'entretien en s'inspirant du peu de bibliographie sur le sujet et dans l'optique de répondre au mieux à notre problématique. Cependant notre grille est perfectible et d'autres questions auraient pu être posées.

Concernant l'entretien, notre inexpérience de la technique semble être le principal point négatif. En effet avant la réalisation de cette étude nous n'avions aucune expérience de la méthode et parfois certains points sur lesquels nous n'avons pas rebondi auraient nécessité quelques précisions. A contrario, le cours des discussions nous a parfois détourné du sujet.

Or dans une étude qualitative par entretien semi-dirigé, la neutralité et la compétence de l'intervieweur impactent la fiabilité des résultats.

Par ailleurs le fait que nous connaissions personnellement le médecin 1, induit un possible biais. Ce lien de proximité a pu affecter directement les réponses de ce dernier.

3.3 L'analyse des données

L'analyse des verbatim et de leur sens dans le contexte produit une quantité de données, qu'il faut organiser et regrouper en thème. Or, ce processus opératoire dépendant peut impacter les résultats par erreur d'interprétation. Le double codage des entretiens, dont un par une personne n'ayant pas participé à ces derniers permet d'améliorer la neutralité de l'interprétation, garant d'une reproductibilité de l'analyse.

Concernant la validité externe, les verbatims n'ont pas été relus par les participants.

CONCLUSION

A notre connaissance, notre travail est le premier à s'être penché sur la perception de la place de la sophrologie par les médecins généralistes dans le cadre d'une prise en charge pluridisciplinaire.

Les médecins interrogés utilisaient majoritairement la sophrologie de manière ponctuelle et dans diverses indications. Parmi celles-ci, la prise en charge des troubles anxieux et la gestion du stress font l'unanimité et sont utilisées par l'ensemble des médecins. Deux autres indications, que sont la prise en charge de la douleur et les troubles du sommeil, semblent susciter un intérêt particulier.

La pratique de la sophrologie semble apporter de nombreux bénéfices à la prise en charge des patients. Elle favoriserait la gestion du stress et des émotions et permettrait de réduire la consommation médicamenteuse. Point crucial si l'on s'intéresse à l'importante consommation de benzodiazépine et d'hypnotique en France.

Seules les pathologies psychiatriques lourdes semblent être des contre-indications. Cela permet une utilisation large de la méthode, notamment auprès de la population pédiatrique, pour laquelle le recours aux thérapeutiques médicamenteuses n'est pas une solution aisée.

Par ailleurs, les risques que semblent comporter la pratique se limitent au manque de compétences de certains praticiens sophrologues et au risque de dérive des pratiques inductives et suggestives dont fait partie la sophrologie.

Certains facteurs limitent le recours à la sophrologie. Notamment le coût de la pratique et la méconnaissance de la méthode qui semble être respectivement pour les patients et les médecins les principaux obstacles. On note également une méfiance à l'égard de ces pratiques non conventionnelles et mal encadrées.

Les médecins généralistes interviewés voient la sophrologie comme une méthode complémentaire. Ils intègrent volontiers la sophrologie aux autres intervenants médicaux et paramédicaux dans une vision holistique de la prise en charge du patient et de ses pathologies.

Cependant ils dénotent un manque de communication global avec les sophrologues, lié au manque de temps et à la multiplicité des interlocuteurs. Mais également à des problèmes déontologiques tels que le secret médical et la non reconnaissance de la profession de sophrologue, limitant de fait son intégration dans les projets de santé.

Le recours à la sophrologie semble répondre aux attentes des médecins généralistes et de leurs patients. Ils sont tous satisfaits de cette pratique, même s'ils font part d'un manque de retour.

Au vu de l'intérêt, des bénéfices et de la satisfaction à l'égard de la sophrologie, il serait intéressant d'évaluer et d'étudier scientifiquement cette méthode, et pourquoi pas de l'intégrer de manière plus généralisée dans des protocoles de prise en charge.

BIBLIOGRAPHIE

[1] AIT M'HAMMED Moloud

Évaluation du recours aux médecines complémentaires et alternatives en médecine générale dans le département de l'Oise.

Thèse d'exercice : Médecine. Médecine générale : Amiens : 2012AMIEM096

[2] ROUDIER Anna

Recours aux approches complémentaires en médecins : revue de la littérature et enquête dans un cabinet de médecine générale.

Thèse d'exercice : Médecine. Médecine générale : Paris 6 : 2014PA06G055

[3] ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTE (OMS)

Préambule à la constitution de l'Organisation mondiale de la Santé, tel qu'adopté par la Conférence internationale sur la Santé, New York, 19 juin -22 juillet 1946; signé le 22 juillet 1946 par les représentants de 61 États. (Actes officiels de l'Organisation mondiale de la Santé, n°. 2, p.100) et entré en vigueur le 7 avril 1948.

[4] WORLD ORGANIZATION OF NATIONAL COLLEGES, ACADEMIES AND ACADEMIC ASSOCIATIONS OF GENERAL PRACTITIONERS/FAMILY PHYSICIANS (WONCA)

La définition européenne de la médecine générale - médecine de famille. WONCA Europe; 2002. [En ligne]

Disponible sur :

<http://www.woncaeurope.org/sites/default/files/documents/WONCA%20definition%20French%20version.pdf>

(Consulté le 12/12/2017)

[5] HUMMERS-PRADIER E, et al.

Research Agenda for General Practice / Family Medicine and Primary Health Care in Europe - Summary. EGPRN, Maastricht, Hannover; 2010. [En ligne]

Disponible sur : https://www.egprn.org/file/dd9ff9da-e367-4d09-9a97-ccb9246/RA_Summary_EGPRN.pdf

(Consulté le 13/12/2017)

[6] NEUMAGER C.

Se préparer à la stimulation cérébrale par la sophrologie.

L'écho. Déc 2013 ; (n°117) : 14-15.

[7] POURNAIN Nadège

La sophrologie en médecine générale : évaluation des connaissances et des pratiques des médecins généralistes en Midi-Pyrénées.

Thèse d'exercice : Médecine : Toulouse 3 : 2007TOU31071

[8] ESPOSITO R, AUBERT D, GAUTIER P, et al.

Sophrologie, lexique des concepts, techniques et champs d'application.

Issy-les-Moulineaux : Elsevier Masson, 2010

[9] ETCHELECOU B.

Sophrologie : applications thérapeutiques.

Paris : InterEditions, 2012

[10] CHENE P-A.

Initiation à la sophrologie.

Paris : Ellébore éd., 2008

[11] FEDERATION DES ECOLES PROFESSIONNELLES EN SOPHROLOGIE

La profession. [En ligne]

Disponible sur : <http://feps-sophrologie.fr/la-profession.html>

(Consulté le 12/12/2017)

[12] SYNDICAT DES SOPHROLOGUES PROFESSIONNELS

Le métier de Sophrologue : proche des professionnels de santé. [En ligne]

Disponible sur : <http://www.syndicat-sophrologues-professionnels.fr/la-sophrologie/le-metier-de-sophrologue/>

(Consulté le 12/12/2017)

[13] UNIVERSITE DE LILLE 2

Service commun de la formation continue - Sophrologie. [En ligne]

Disponible sur : <http://scfc.univ-lille2.fr/le-catalogue-de-la-formation-continue/sophrologie.html#c479>

(Consulté le 20/05/2018)

[14] UNIVERSITE JEAN MONNET SAINT ETIENNE

DU Synthèse des techniques de relaxation et sophrologie. [En ligne]

Disponible sur : <https://www.univ-st-etienne.fr/fr/formation/du-sante-ZN/sciences-technologies-sante-STs/du-synthese-des-techniques-de-relaxation-et-sophrologie-program-du-synthese-des-techniques-de-relation-et-sophrologie.html>

(Consulté le 20/02/2018)

[15] MARUEJOULS Anne

Utilisation de la sophrologie par les médecins généralistes : une étude exploratoire.

Thèse d'exercice : Médecine : Grenoble 1 : 2008GRE15098

[16] AGENCE NATIONALE DE SECURITE DU MEDICAMENT ET DES PRODUITS DE SANTE

État des lieux de la consommation des benzodiazépines en France. 2017 [En ligne]

Disponible sur : <http://ansm.sante.fr/S-informer/Points-d-information-Points-d-information/Etat-des-lieux-de-la-consommation-des-benzodiazepines-Point-d-Information>

(Consulté le 21/02/2018)

[17] CHAMBRE SYNDICALE DE SOPHROLOGIE

Mutuelles remboursement. [En ligne]

Disponible sur : <https://www.chambre-syndicale-sophrologie.fr/mutuelle-sophrologie-sophrologue/>

(Consulté le 23/04/2018)

[18] CONSEIL NATIONAL DE L'ORDRE DES MEDECINS

Code de déontologie médical. Article 30 - Complicité d'exercice illégal. [En ligne]

Disponible sur : <https://www.conseil-national.medecin.fr/article/article-30-complicite-d-exercice-illegal-254>

(Consulté le 15/01/2018)

[19] CONSEIL DE L'ORDRE DES MEDECINS DE LA HAUTE GARONNE

Salle d'attente des cabinets médicaux. 2017. [En ligne]

Disponible sur : <http://www.ordmed31.org/exercice-medical/installation/article/salle-d-attente-des-cabinets>

(Consulté le 15/01/2018)

[20] CODE DE LA SANTE PUBLIQUE

Quatrième partie : Professions de Santé. [En ligne]

Disponible sur :

<https://www.legifrance.gouv.fr/affichCode.do?cidTexte=LEGITEXT000006072665&dateTexte=20170907>

(Consulté le 15/01/2018)

[21] CHAMBRE SYNDICALE DE SOPHROLOGIE

Partage de local : règles à connaître en tant que sophrologue. [En ligne]

Disponible sur : <https://www.chambre-syndicale-sophrologie.fr/partage-de-local-regles-a-connaître-tant-sophrologue/>

(Consulté le 15/01/2018)

[22] CONSEIL NATIONAL DE L'ORDRE DES MEDECINS

Code de déontologie médicale. Article 4 – Secret professionnel. [En ligne]

Disponible sur : <https://www.conseil-national.medecin.fr/article/article-4-secret-professionnel-913>

(Consulté le 15/01/2018)

[23] CODE DE LA SANTE PUBLIQUE

Article R1110-2 modifié par Décret n°2016-994 du 20 juillet 2016 – art. 1. [En ligne]

Disponible sur :

<https://www.legifrance.gouv.fr/affichCodeArticle.do?cidTexte=LEGITEXT000006072665&idArticle=LEGIARTI000032924956&dateTexte=&categorieLien=id>

(Consulté le 16/01/2018)

[24] MISSION INTERMINISTERIELLE DE VIGILANCE ET DE LUTTE CONTRE LES DERIVES SECTAIRES (MIVILUDES)

2015 – Rapport au premier ministre. [En ligne]

Disponible sur : [http://www.derives-](http://www.derives-sectes.gouv.fr/sites/default/files/publications/francais/Miviludes%20rapport%202015%20web.pdf)

[sectes.gouv.fr/sites/default/files/publications/francais/Miviludes%20rapport%202015%20web.pdf](http://www.derives-sectes.gouv.fr/sites/default/files/publications/francais/Miviludes%20rapport%202015%20web.pdf)

(Consulté le 16/01/2018)

ANNEXES

Entretien N°1

Comment avez-vous eu connaissance de la sophrologie ?

Comment j'ai eu connaissance, d'abord par les patients je pense. C'est les premiers qui m'ont parlé de sophrologie parce qu'eux même avaient lu des articles dans des... Et puis je leur ai dit pourquoi pas, allez-y et puis certains ont trouvé... euh... ont trouvé ça très efficace. Donc Déjà par les patients. Par les cours de médecine je ne suis pas sûr, je suis pas sûr qu'on ait beaucoup abordé le sujet, peut être sur certains thèmes par moment ça apparaissait. Euh..., par des présentations, ne serait-ce que pour Mme..., que je vois... je la connais un petit peu donc... on a des enfants du même âge et elle m'avait présenté un petit peu son truc à l'école. A l'époque ça m'avait fait un petit peu peur, parce qu'elle m'avait dit aussi « on s'occupe des cancers aussi etc.. » Ouh la j'ai dit qu'est ce qu'elle me fait... RIRES Elle me dit « non non non non on ne traite pas les cancers, enfin on les aide à surmonter... à accepter... l'épreuve quoi ». Donc euh... donc du coup euh... Donc euh... oui et puis elle m'avait parlé, euh... on avait échangé là-dessus, sur ses pratiques etc... Euh quoi d'autre, sur le plan personnel j'ai un beau frère qui est très angoissé...

D'accord.

...Et qui fait de la sophro et qui m'a dit que ça lui fait beaucoup de bien, donc ça m'a conforté dans l'idée que c'était quand même... que ça faisait du bien quoi.

Beaucoup d'expériences personnelles quoi.

Voilà !

D'accord, et donc ça fait un moment du coup... Depuis combien de temps vous recommandez la sophrologie auprès de vos patients ?

Oh... Ça fait 4-5 ans quoi...

Entre 3 et 5 ans globalement ?

Hum.

Ok, et vous la recommandez fréquemment ? En moyenne par an ?

Pas tant que ça en fait... hum... pas tant que ça... Euh je dois envoyer une dizaine, une quinzaine peut-être de patients... Pas plus...

D'accord... euh... concernant les indications vous avez des indications préférentielles ? Enfin vos trois indications principales quoi...

Enfin... euh... Le principal c'est l'anxiété généralisée chronique, c'est les grands anxieux. Euh... Leur apprendre à gérer un petit peu le quotidien et pas angoisser à tout bout de champs...

Oui...

J'ai l'impression que ça marche plutôt bien dans cette indication là. Parfois un petit peu les troubles du sommeil...

Oui...

Euh... Euh... Quoi d'autre encore... C'est à peu près les deux seules indications pour lesquelles j'envoie... SILENCE

Après je ne connais pas toutes les indications non plus! Donc euh... Voilà mais c'est...

Il y en a beaucoup d'autres c'est vrai, si on balaye large euh... gestion de la douleur, en oto-rhino-laryngologie (ORL) les acouphènes...

Oui ! gestion de la douleur et de la... et du diagnostic en cancérologie par exemple... ça j'ai déjà envoyé des gens pour ce motif là, en leur disant que ça pouvait leur aider de parler puis d'apprendre à respirer euh... De tout ça quoi.

D'accord.

Voilà.

Selon vous quels bénéfices vos patients tirent de la pratique ?

Bah, plutôt bons... J'ai des bons retours !

Ouais ?

Ouais !

Ils sont satisfaits globalement ?

Ouais !

Ils vous en reparlent ou...

Pas trop, non... Enfin après ils en reparlent pas trop, mais ils disent ça me fait du bien...

D'accord...

Voilà. Donc euh... SILENCE

Qu'est ce qui selon vous toujours coté patient... et en même temps praticien limite le recours à la sophrologie ?

SILENCE

Qu'est ce qui limite ?... En tant que ?...

Enfin coté patient par exemple qu'est ce qui limite le... le recours pour les patients à la sophrologie... Le fait d'y aller quand vous leur recommandez ...

Ah ! Sans doute euh... parce que les séances sont payantes. Donc non remboursées sécu... Donc je pense que c'est comme pour les séances de psychothérapie. Euh... Y en a qui auraient certainement besoin, mais euh... Bah Ils sont limités par le prix quoi... Et... Ouais c'est essentiellement ça. Sinon il n'y aurait pas de limite hein.

Et pour les médecins ? Est-ce que vous pensez qu'il y a quelque chose qui limite le recours ?

Bah la méconnaissance hein ! Je pense tout simplement. Faudrait à la limite euh... Ouais ce serait sympa que... qu'un sophrologue invite à une séance des médecins...

Pour découvrir simplement. Des séances découvertes quoi...

Elles n'étaient pas venues se présenter les sophrologues ?

Y a peu de communication aussi en fait ! Si si euh... si si la sophrologue en bas m'avait dit qu'elle faisait des... elle était venue se présenter elle m'avait dit qu'elle faisait des séances de sophro. Et euh... comment... et Mme... quand je l'avais rencontrée on avait parlé un petit peu aussi... SILENCE

Vous dites qu'il y a peu de communication du coup entre...

Bah il n'y a pas de réelle communication. C'est vrai que moi je conseille aux gens, je leur donne le nom c'est tout ! Mais je n'écris pas de courrier y a pas de retour y a pas de... voilà. C'est juste le patient qui euh... qui euh... qui nous parle un petit peu de ses retours d'expériences. SILENCE

Voilà.

Est-ce que vous pensez qu'il y aurait des possibilités d'échange plus importantes ou des limites d'échange avec les sophrologues ?

Non après tout pourquoi pas échanger sur les prises en charge des patients. Tout à fait. Sur un coup de fil ou... sur des choses comme ça quoi.

Moi ça ne me dérange pas hein ! SILENCE

Alors sinon qu'est-ce que vous fixez comme contre-indications ou risques à la pratique de la sophrologie ? Quand vous adressez quelqu'un est ce qu'il y a des limites ?

Sincèrement je ne sais pas... J'en vois pas trop... Mais peut-être qu'il y en a ? Peut-être que... on n'est pas dans la psychothérapie on est plus euh... Ouais... Donc... Euh... On n'est pas vraiment dans la psychothérapie donc je pense pas qu'il y aurait de réelles limites. Mais je ne sais pas, tu en as peut-être à me donner ? SOURIR

Euh... Ce qui ressort souvent quand même, il y en a une principale c'est surtout tous les... les troubles psychiatriques sévères euh... non stabilisés. Les schizophrénies, les psychoses... Globalement...

Ouais bon, ah oui oui mais... Euh... Et encore euh... Est-ce que c'est une réelle contre-indication ? Est-ce que c'est... c'est... De la sophrologie pourrait pas être faite en milieu psychiatrique ? Pour les aider à... en accompagnement. Je ne suis pas sûr que ce soit une réelle contre-indication. RIRE

Euh... C'est une contre-indication pour le sophrologue libéral quoi on va dire... SILENCE

OK, du coup si on voit un peu coté... enfin... dans votre prise en charge, coté équipe pluridisciplinaire, comment vous intégrez la sophrologie dans vos protocoles de prise en charge ?

Bah comme un appoint quoi...

Comme un appoint ?

Ouais... Une aide importante même !

Et donc pour terminer la satisfaction ? Vous en êtes plutôt...

Ah oui moi j'ai des bons retours chez les gens qui... euh... voilà seule limite en effet c'est le... Bah les

gens s'arrêtent parce qu'ils n'ont pas trop de sous pour certains quoi... pour pratiquer les séances. C'est tout. Ça répond à mes attentes... je n'ai pas souvenir d'avoir eu des mauvais retours. SILENCE
Voilà !
Merci beaucoup pour cet entretien. RIRE

Entretien N°2

Alors qu'est-ce que vous voulez savoir ?

Alors comment avez-vous connu la sophrologie ?

Euh... ça fait fort longtemps... ça fait fort longtemps euh... qu'est-ce que je vous dirais moi, je ne sais pas peut être quinze ans, vingt ans. Un truc comme ça. Mais bon pas forcément en... je l'ai connu mais j'avais pas forcément de praticiens à donner, enfin à conseiller.

C'était une expérience personnelle ?

Non pas du tout j'ai jamais fait ! Je crois que j'ai jamais fait de sophrologie perso moi. Non, j'ai jamais fait ça. Non, non, donc c'était parce que bah je trouvais le... Je trouvais... Euh... J'ai failli me former d'ailleurs un moment et puis bon, ça ne s'est pas fait. Je trouvais la méthode euh... intéressante et à priori digne d'intérêt. Donc euh... ouais, ouais, ouais bien sûr ! Ouais... donc en plus moi je suis... je fais de l'acupuncture, donc les gens qui ne veulent pas de médicaments... SILENCE

Oui...

Il faut trouver des solutions autres. Ouais...

Vous ne faites que de l'acupuncture et de l'homéopathie, ou également médecine générale plus classique ?

Non ! Non, non, non... du tout. A part des renouvellements d'ordonnances pour simplifier la vie de mes patients. RIRE

De mon propre chef RIRE, Non pas vraiment...

Donc quasiment une quinzaine d'années que vous connaissez la sophrologie...

Oh oui au moins je pense.

Et vous la recommandez depuis... euh... plus récemment que cela ?

Bah je la recommande... disons que... oui j'ai proposé à mes patients d'en faire. Oui, après j'avais pas forcément de thérapeute à leur... à leur proposer ! Là il y en a, y en a de plus en plus et puis des gens... Des gens fort... fort efficaces. Dont Mme... que je connais très bien et j'ai une totale confiance en elle... Voilà. Mais y en a d'autres, y en a plein d'autres. Mais bon elle je la connais.

Donc c'est plus simple...

Ouais, ouais.

Donc oui plus de cinq ans que vous recommandez la sophrologie ?

Ah oui, oui, oui... Oui ça fait... c'est ça... Oui facile. SILENCE

En moyenne, vous adressez combien de patients par an ?

Quoi vous dire ? Oui c'est ça... C'est un peu... C'est un petit peu ponctuel. Si vous voulez moi perso, je vois surtout les petits tas de cartes qui disparaissent. Après je ne sais pas ce qu'ils en font. Ils sont fort intéressés en tout cas, ça c'est sûr. Moi personnellement euh... sophrologie... Qu'est-ce que je pourrais vous dire ? Je n'en sais rien... J'ai pas de... RIRE

J'ai pas de statistiques... Je ne sais pas. Je ne saurais vous dire. Je ne saurais vous dire... SILENCE

Et donc oui les gens vous paraissent intéressés ? Ils vous en parlent un peu ?

Oui, oui, oui, les gens... Euh... les gens sont contents. Si des fois des ados... Si, si, j'ai des ados ! Je suis en train de refaire mon petit truc là. Les ados parce que ça leur donne aussi un outil... un outil de... pour pouvoir être autonome. C'est ça qui est vraiment intéressant. Donc quand ils vont voir un sophrologue, euh... Mme... entre autres, puisqu'il se trouve que je connais sa façon de travailler, leur propose des techniques euh... Aux adultes aussi, mais pour des ados c'est vraiment intéressant puisqu'ils n'ont pas forcément besoin de demander... Ouais, c'est bien. Donc je propose ça souvent pour les problèmes d'ados. C'est bien... Euh... Donc c'était quoi la question ? Vous m'avez dit...

Non... Euh... On parlait du recours que vous aviez à la sophrologie ?

Ouais, c'est ça. Ouais, ouais, ouais... Donc euh... Pour les gens qui sont très... Comment on va dire... Euh... très sensibles, très émotifs, qui pour un rien... partent en... Donc ça leur permet de se poser, de respirer, de se calmer. Pareil d'avoir des techniques... MIME TECHNIQUES DE RESPIRATION

Pour un peu se donner de l'air et un petit peu mieux gérer le stress, les angoisses, etc... Donc c'est ce qu'ils me disent hein... En fait c'est ça. Par exemple j'ai une dame là, qui est allée voir Mme... récemment. Et elle me dit « ah, oui. Si, si... le soir quand je rentre du travail. Je commence par me faire une petite séance pour me détendre, pour me relaxer. Et du coup j'arrive à faire plein d'autres trucs après ». Sinon elle serait là, en train de s'énerver après le travail... Des choses comme ça, quand

il y a une petite inquiétude, un souci, quelque chose comme ça. Hop elle se fait sa petite séance et puis elle est très...très contente, très... Les gens sont ravis dans l'ensemble. Ouais...

Donc dans vos indications vous diriez donc... les grands anxieux, les émotifs...Les adolescents parfois aussi...

Oui, les ados aussi, tout à fait...

Vous avez d'autres indications préférentielles ?

Qu'est ce... Autrement qu'est-ce que je pourrais... Euh... Non, a priori c'est principalement ça. Alors si, peut-être... Si les gens qui ont des douleurs chroniques aussi. Parce que bon, ça peut être une, ça peut être un bon...Ouais ça peut être une bonne aide. Oui, oui, oui, oui tout à fait. SILENCE

D'accord... SILENCE

Selon vous, quels bénéfices vos patients tirent de la pratique ?

Bah, justement ça, une plus grande autonomie au niveau de leurs émotions, moins prendre... Prendre moins de médicaments. Parfois les gens veulent pas en prendre du tout, donc c'est bien. Euh... Et puis je pense ça les aide à se détendre, à dormir aussi quelquefois, se relaxer, se détendre. Oui, si c'est vrai, c'est une très belle méthode... moi je trouve ça vraiment... vraiment bien.

SILENCE

Auprès de vos patients, qu'est ce qui limite le recours à la sophrologie pour vous ?

Les limites, ça va être les limites des gens. C'est à dire... Euh... Je lui ai adressé récemment un monsieur... Un monsieur qui commence à avoir des troubles du fonctionnement un peu cérébral... N'est-ce pas. On va dire, je sais pas trop... Perte de mémoire... Et euh... Je pensais que ça pouvait l'aider. Donc il y est allé parce qu'il me fait confiance, mais en fait il a fait une séance et il a été... Il a été euh... Il a éjecté. Mais je crois que c'est juste parce qu'il veut pas... Il veut pas faire d'efforts. Donc c'est des trucs persos quoi ! C'est vraiment... lui ça lui cassait les pieds. Parce qu'il est dans son truc il est bien... Lui c'est les autres qui ne sont pas bien, ça femme entre autres ! Non mais c'est ça...

C'est vrai...

Donc, euh... D'ailleurs elle devrait en faire ! Je lui ai dit mais... RIRE

Elle devrait en faire pour se détendre un peu, elle... Mais elle le fait pas. Et donc non, non. Il a dit : « Ah non, mais je fais ça déjà tout seul... Euh... J'ai pas besoin de vous. » Voilà !

Autrement, les limites... Oui c'est ça, c'est le... En ayant fait une première séance ça leur plaît pas. Voilà. La technique ne leur plaît pas, c'est l'aspect... mais c'est assez rare globalement. Parce que d'abord les gens. Quand les gens prennent la carte ils m'en parlent après... Je leur dit « oui, oui bien sûr, c'est tout à fait bien ! ». Donc c'est qu'ils sont intéressés et puis comme je pense que Mme... fait toujours une première séance d'essai dans toutes ses techniques... Donc ça se passe bien. Si ça se passe bien ils continuent sinon... Mais c'est rare, c'est rare les gens qui sont pas contents. Ça leur fait tellement de bien de se relaxer !

Oui, mais c'est ça. Moi pour avoir essayé, sur le coup il y a un truc immédiat de détente qui est agréable...

Oui, oui bien sûr...

Donc même si on n'adhère peut-être pas sur le fonctionnement au long cours... Euh... Parce que ça demande de pratiquer un peu à la maison...

A bien oui c'est ça ! Ça peut être une espèce de discipline que les gens refusent... Oui, oui, oui. Je ne sais pas si elle fait des petites cassettes ou des petits... Enfin pas des cassettes, maintenant c'est plus des cassettes, mais des petits enregistrements... SILENCE

Est-ce que selon vous il y a des risques ou des contres indications à la pratique de la sophrologie ?

Franchement je ne vois pas. Franchement non y a aucune contre-indication, les risques non... Quand on a à faire à des thérapeutes, euh... Comment on va dire ? Qui sont conscients de la force de ce qu'ils peuvent faire, enfin de la puissance de leur travail. Parce que mine de rien c'est quand même un... C'est une... Un travail sur l'inconscient léger mais l'inconscient quand même. Non, non, y a pas de contre-indication. Franchement non. Enfin je n'en ai jamais rencontré en tout cas. Je ne me suis pas dit, tiens cette personne là jamais je ne lui proposerai de faire de... Voilà. Non, non, jamais, non, non...

SILENCE

Et donc oui, le sérieux des professionnels... Vous évoquiez ça ?

C'est ça ! C'est ça le truc... Y a des gens en qui j'ai totale confiance, et puis des gens que je ne connais

pas. Donc moi je ne sais pas. Je ne peux pas dire qu'ils sont bien ou pas bien... Je dis : je ne les connais pas ! Donc euh... Mais vous faites une première tentative. Je dis aux gens si vous vous sentez confortable et en sécurité, allez-y. Si c'est pas évident ni retournez pas ! C'est tout. Parce que on est pas obligé d'être en... même si c'est... C'est pas forcément une question de... de bon sophrologue, de bon thérapeute, c'est juste qu'on peut ne pas avoir d'atomes crochus.

Oui, un Feeling...

Ça peut ne pas passer, hein ! Les gens me disent à bien oui mais... RIRE

Y a des gens qui me disent, non mais mon médecin je ne suis pas très à l'aise avec lui, il me fait un peu peur. RIRE

Je dis : « bien il faut changer, hein ! » « Ah bien oui mais... » RIRE

Vous faites comme vous voulez...

Si ça ne vous dérange pas d'avoir peur...

Oui, voilà hein ! RIRE

Voilà bon... SILENCE

Donc vous, dans votre pratique... C'est vrai que c'est peut-être un peu biaisé vous faites beaucoup d'acupuncture et... Comment vous intégrez la sophrologie dans vos prises en charge ?

Hum... Ça peut être des gens à qui je propose autre chose, par exemple les techniques de eye movement desensitization and reprocessing (EMDR), des choses comme ça... Et qui n'en veulent pas. Enfin ça n'arrive pas très souvent. Et donc je leur dis bien vous avez la sophrologie. C'est ça ou des gens qui... Qui ne peuvent pas me voir plus qu'une ou deux fois parce qu'ils habitent pas ici. Moi j'ai des tas de gens qui viennent d'un peu partout, des touristes. Je leur dis : la vous partez chez vous et euh... ça va vous aider, vous faites ça, donc moi je vous donne... Vous venez me voir deux fois, trois fois par an... On fait un traitement au long cours éventuellement. Et puis vous allez voir quelqu'un pour faire de la sophro chez vous quoi ! Voilà. Pour améliorer le côté émotionnel...

En complément un peu de vos...

Oui, en complément de ce que je fais. Oui, oui, bien sûr.

Ou en alternative si jamais les gens n'adhèrent pas...

Oui, oui, oui... Mais en complément souvent. SILENCE

Au niveau des échanges avec les sophrologues, vous me dites qu'il n'y a pas beaucoup d'échanges, de retours ?

Avec Mme... j'ai des échanges. Elle me dit, elle me donne des nouvelles... donc les autres je sais pas puisque j'ai pas de relation spéciale avec d'autre.

Selon vous qu'est ce qui limite un peu ces échanges ? Ou qu'est ce qui pourrait les améliorer ?

Les faciliter ?

SILENCE / PENSIVE

Bah écoutez... Si les gens... Si les sophrologues reçoivent des patients qui ont pris la carte chez moi et qui veulent me... m'en parler. Enfin peut être que les gens ne disent pas de chez qui ils viennent non plus. Donc ça peut être ça ! Moi, okay je veux bien. Moi de toute façon je suis toujours prête à avoir des entretiens avec mes confrères quels qu'ils soient... même des médecins ! RIRE

Voilà !

Donc vous êtes globalement, si on termine sur la satisfaction, satisfaite de la pratique ?

Oui, oui, oui... Tout à fait ! Et surtout effectivement je trouve que Mme... travaille très bien avec les enfants, elle a un bon feeling avec les enfants, les ados et euh... ça je trouve ça vraiment super... Vraiment super, parce que c'est pas évident... pas évident avec les enfants. Ouais, ouais, c'est pas facile.

Donc ça répond plutôt bien à vos attentes et à celles de vos patients...

Oui tout à fait ! Oui, oui, oui tout à fait. Je vais dire les gens, les gens que j'ai adressé à Mme... qui m'en ont parlé sont ravis et sont contents et dans le... dans leur suivi, le soin ça se passe bien. Oui tout à fait bien hein. SILENCE

Je repensai à une petite chose...

Oui.

Sur le recours. Donc pour les patients on a discuté un peu de ce qui les limitait. Et concernant les praticiens qu'est ce qui, vous pensez, limite les médecins généralistes à adresser des patients en sophrologie ?

Ils ne savent pas ce que c'est ! Qu'ils se fassent une petite séance...

Vous n'êtes pas la première à me le dire... RIRE

C'est tout hein ! Moi je veux dire, moi j'ai plein de formations, j'ai fait plein de trucs et bien oui... je l'ai expérimenté moi-même. Alors ce que je pratique j'ai essayé et puis ça me plaît ou ça ne me plaît pas. Après je dis aux gens, moi ça ne me plaît pas mais vous pouvez essayer !

SONNERIE TELEPHONE

Excusez-moi je vais répondre tout de suite.

UN MOMENT PASSE

Mais c'est ça le drame de... le drame de plein de médecins généralistes c'est que... c'est comme ça... hop je connais pas donc ça peut être dangereux. J'en sais rien moi !

Et par rapport à la pratique... Des risques de dérive ?

Dérive je sais pas mais euh... c'est la difficulté à dire je connais pas, mais vous pouvez aller voir. Ou je connais pas c'est nul, ou je connais pas c'est dangereux. Au lieu de dire : Ah je connais pas, ça serait rigolo que j'aïlle voir, pour voir si ça ne peut pas aider mes patients. Je sais pas on se demande si... mais ils sont globalement débordés, il sont en truc de survie, d'urgence. Bon en même temps avant ils étaient pas et ils ne faisaient pas non plus... RIRE

Je sais pas je crois qu'il y a une espèce de frilosité de la part des généralistes, qui est... qui est sûrement liée à une difficulté de gestion de leur temps et tout ça. Mais qui existait déjà avant donc c'est que... je sais pas une espèce de fermeture il sont dans leur truc et puis quand leur truc marche pas... En plus ils sont mal parce qu'ils se sentent quelques fois impuissants.... Euh... Enfin je vois bien les réactions des patients : « ouais il m'a dit... ». Non, non, bien allez voir quelqu'un d'autre ! Je sais pas moi. C'est la complémentarité...

C'est pas exclure une technique...

Mais non ! C'est au contraire, c'est ajouter ! C'est ajouter ! Moi je demande que ça. C'est quand même dommage quoi ! INDIGNE

Le but c'est quand même que les gens aillent bien ! On a signé pour ça ! SILENCE

Bon bien, très bien. Merci beaucoup en tout cas. C'était intéressant.

Je vous en prie.

Entretien N°3

Alors pour commencer comment vous, vous avez eu connaissance de la sophrologie ?

C'est une bonne question ça... Ah, ça c'est la question qui tue ! Euh... Je pense que c'est au fil... Pas dans les études je pense, plutôt au fur et à mesure de l'exercice et on se rend compte que y a pas mal de patients qui ont besoin de se faire aider dans le cadre de la prise en charge de l'anxiété, du stress, des dépressions... Et c'est vrai que....

Alors, non, non... Non, non ! J'en ai eu peut-être plus connaissance quand ma femme a accouché, dans le cadre de la préparation à l'accouchement voilà... C'est ça en fait qui m'a plus sensibilisé, elle a fait une préparation à l'accouchement pour tous les accouchements avec une sage-femme qui était euh... Qui faisait de la sophrologie. Et voilà, donc ça a été ma première sensibilisation. Voilà !

Donc expérience plutôt personnelle. Vous depuis quand recommandez-vous la sophrologie auprès de vos patients ?

Depuis que ma plus grande est née, c'est à dire qu'elle a bientôt 17 ans donc euh... Voilà ! Au oui donc une bonne quinzaine d'année...

D'accord. Très bien. SILENCE

En moyenne, vous la recommandez à quelle fréquence par an ?

Fréquemment... Euh... Oh je pense que je dois en parler régulièrement... Je dirai peut-être deux fois par mois.

Quand même...

Ouais, ouais, ouais... Facilement. J'en parle souvent dans un éventail de possibilités, chez des gens qui sont stressés, qui prennent ou pas des anxiolytiques. Et je leur dis souvent : « bah écoutez il y a d'autres solutions aussi ». Alors je ne parle pas que de la sophrologie, je parle aussi beaucoup du sport, après voilà... je parle aussi du yoga pourquoi pas. Yoga, sport, sophrologie, c'est un peu les trois trucs euh... Un petit peu mes trucs... Les trucs dont je parle le plus. Plus tout ce qui est thérapies bien sur, psychothérapies hein... Voilà. Ouais, ouais...

D'accord...

L'hypnose, j'en parle aussi... Euh... Pas mal. De l'hypnose, je sais pas j'ai plutôt tendance à penser aujourd'hui que c'est plus une solution... Très intéressante, mais plus sur une durée... Relativement courte peut être ? Et la sophrologie, s'inscrit peut-être plus dans la durée... Mais je me trompe peut-être ?

Non, mais je voyais un peu cela comme ça, avec un travail de fond plus sur la sophrologie, qui implique peut-être plus les patients...

Ouais ! Sans travail psychologique, ce qui peut être intéressant chez certains patients. Des patients allergiques à la « psycho », qui ne veulent surtout pas... Et là je leur dis : « sophro, c'est pas psycho. Vous n'allez pas raconter votre vie » et... donc voilà... SILENCE

Alors maintenant on va aborder le côté patient... Euh... Quelle sont vos trois indications principales dans lesquelles vous avez tendance à recommander la sophrologie ?

Euh... Le syndrome anxio-dépressif on va dire, en mettant l'accent sur l'anxiété. Donc l'anxiété. Alors je recommande pas mal chez les sportifs qui ont une mauvaise gestion du stress... Je pense à... J'allais dire des gamins... Enfin des gens assez jeunes qui font du sport en compétition et qui ont du mal à gérer le stress. Donc ça, j'ai assez souvent recommandé là-dedans. Ça marche plutôt bien je trouve d'ailleurs ! Euh... Autrement en cancérologie aussi, j'ai pas mal de patients... Alors d'ailleurs, Mme... travaille avec la ligue contre le cancer et euh... J'ai pas mal de patients qui sont suivis par ce biais là. Donc euh... Alors euh... Non, c'est évidemment dans le cadre de l'accompagnement. Voilà, mais... Donc l'anxiété, le sport euh...

L'accompagnement des cancers...

Ouais voilà. Le, le... dans le cadre de la grossesse oui mais c'est pas nous qui l'indiquons vraiment... Euh... pas trop chez les enfants. Chez les adolescents, j'aurai tendance à conseiller ça aussi, pour éviter le... Enfin ouais, comme on donne pas trop de médicaments quand même chez les ados.

Ouais, c'est à peu près ça globalement.

Ouais...

Ouais. Ouais, ouais, ouais... SILENCE

Donc oui, vous me disiez, c'est peut-être plus organisé... Enfin je vous entendais, dans les

réseaux de cancérologie par exemple, il y a déjà peut être une organisation avec des sophrologues qui interviennent ?

En tout cas, ici il y a une équipe de la ligue contre le cancer qui est assez dynamique dans le coin. Avec... J'ai pas mal de patients qui sont dedans. Et euh... Et puis je sais que Mme... Voilà, il y a au moins deux fois par an des sessions qui sont organisées via la ligue contre le cancer, qui sont prises en charge, et donc les gens ne payent pas, avec Mme... Et c'est vrai que j'ai eu pas mal de bons retours là-dedans. Donc je trouvais ça vraiment intéressant. Ouais.

D'accord... *SILENCE*

Selon vous toujours, quels bénéfices vos patients tirent de la pratique ?

Bénéfice... Ouais je pense une meilleure gestion du stress, et puis moins d'anxiété et sûrement moins de médicaments aussi pour ceux qui en prennent. Ouais, moins de médicaments... Et euh... Je pense aussi, j'ai une patiente qui est très très anxieuse, qui est très anti-médicaments et euh..., qui doit se faire enlever les deux seins parce qu'elle a vous savez la mutation... Enfin bref, elle est prédisposée à avoir un cancer du sein. Donc c'est vrai, là je lui ai conseillé de faire ça un petit peu. Pourquoi pas même avant l'opération, pour essayer de... C'est vrai, je pense ça peu peut être éviter le recours aux benzodiazépines. Euh... Ou limiter. Ouais, ouais...

Et éviter, et je pense diminuer tout le côté psychosomatique. Enfin tout le côté somatisation de l'angoisse. C'est à dire en gros moins de symptômes, moins d'anxiété, moins de tachycardie, moins de maux de ventre... Tout ça...

Et moins de consommation médicamenteuse induite ?

Voilà, tout à fait... *SILENCE*

Qu'est ce qui selon vous limite, premièrement pour les patients et secondairement pour les médecins le recours, la recommandation de la sophrologie ?

Oh, je pense la méconnaissance pour pas mal de médecins j'imagine. Euh... la méconnaissance peut être aussi euh... des praticiens ouais ! C'est à dire que Mme... je l'ai rencontrée une fois ou deux, je crois elle est même venue se présenter une fois, mais il y a longtemps. Mais, c'est vrai qu'avant de travailler avec quelqu'un, moi j'attends d'avoir beaucoup de retour et puis euh... une bonne certitude quoi. On va pas envoyer nos patients chez n'importe qui ! Donc la méconnaissance des gens et effectivement le fait que ce soit peut-être pas très bien organisé comme profession. Donc on... et puis le prix pour les patients.

Pour les patients c'est certain.

Même si euh..., c'est toujours l'éternel débat ; Je pense que l'on peut aussi payer. Euh..., je pense pas que ce soit...que ce soit déraisonnable. Y a aussi je crois, des séances de groupes, y a des séances individuelles voilà. Bon après effectivement c'est inaccessible pour une certaine partie de la population.

Bien sûr.

Voilà. *SILENCE*

Très bien.

Est-ce que pour vous il y a des risques ou des contres indications à la pratique ?

Si, le praticien est bon je ne pense pas. Non, non...

D'accord.

Et maintenant coté équipe pluridisciplinaire, vous l'aviez un peu évoqué tout à l'heure : Quelles sont les possibilités, les limites justement de ces échanges avec les sophrologues ? Qu'est ce qui pourrait les améliorer ou qu'est ce qui limite ces échanges ?

SILENCE

Qu'est ce qui pourrait améliorer ? Bah J'imagine, les, les... Alors nous on a un réseau de FMC sur le coin ou on a intégré les paramédicaux.

D'accord.

C'est à dire que les paramédicaux sont invités à nos réunions. Alors les réunions ne les intéressent pas toujours, mais on a régulièrement des kinés ou des diététiciennes qui viennent par exemple. Donc c'est vrai que faire partie d'une... Enfin dans le cadre d'une FMC locale inviter les sophrologues pour se rencontrer quoi. Après je pense que bah... se connaître un petit peu mieux...

C'était quoi votre question ? J'ai perdu votre question là. *RIRE*

Quelles sont les possibilités et les limites d'échanges avec les sophrologues ?

Ouais, ouais, ouais. Alors après y a des moyens de communication, c'est toujours pareil, parce que bien... euh, on est pas mal pris et que téléphone on n'a pas trop le temps, l'e-mail ça peut être pratique quand on connaît les gens. Je pense que le coté informatique, plus tard peut être le DMP, ça peut être vachement bien, mais faut connaître bien les gens quoi. Il faut vraiment se connaître et puis visuellement... Se rencontrer quoi !

Les sophrologues en sont assez demandeurs. Enfin ceux que j'ai eu au téléphone.

Ouais. Mais je crois qu'il ne faut pas qu'ils hésitent aussi à... à venir nous rencontrer. Je crois que Mme... je crois que c'est la seule qui est passée ici. Autrement c'est vrai que... et moi quand je connais pas, je ne conseil pas ! SILENCE

Vous comment vous intégrez la sophrologie dans vos protocoles, dans vos prise en charge pluridisciplinaires ?

Pour moi, c'est un, une... c'est un des volets, un des partenaires que l'on doit avoir, voilà dans la prise en charge de pas mal de maladie. Mais ça... un des intervenants intéressant par exemple dans la cancérologie euh... la sophrologue je trouve ça très intéressant, la sophrologie euh... le kiné qui a son rôle, le cancérologue, le médecin traitant. Mais moi je mets ça au même titre qu'un partenaire qui apporte un... voilà. Je mets ça dans l'arsenal thérapeutique. Dans la prise en charge globale de la maladie, je trouve ça intéressant. Mais euh... je trouve ça intéressant et c'est vrai qu'après de pouvoir réfléchir un peu euh... bon ici c'est vrai en cancérologie y a les réunions de concertation pluridisciplinaire (RCP), mais les RCP c'est pas vraiment un... c'est euh... ce qui serait intéressant, c'est qu'on réfléchisse tous autour du malade, enfin dans l'idéal ! Parce que c'est compliqué, hein. Mais euh..., mais moi ça me dérangerai pas du tout qu'on m'appelle de temps en temps pour me dire : « voilà, j'ai vu euh... »

Ouais.

Mais ça je pense que les paramédicaux, les sophrologues n'osent peut-être pas trop. SILENCE

Bon alors, pour terminer tout ça. Êtes-vous globalement satisfait de la sophrologie ?

Oh, oui. Pour les gens qui en font ! Je vais dire, je suis satisfait... bah je pense que... pas assez de gens, comme le yoga ou le sport, y a beaucoup de gens qui..., qui ne le font pas. Enfin c'est souvent le prix qui... qui freine un peu je pense. Voilà. Et je serai très content si par exemple, si la... si dans telle ou telle maladie la « sécu » pouvait donner un remboursement. Alors, après ça c'est un débat... En tout cas voilà, moi je serais plus satisfait si les gens y allaient plus en fait. Et si je donnais... si on donnait moins de benzodiazépines ou moins d'antidépresseurs je serais très content bien sûr !

Ça ressort assez souvent ça, les consommations...

C'est évident, c'est évident... Je pense que c'est quelque chose qui marche vraiment bien. Après c'est praticien dépendant. Moi personnellement euh... je sais pas si je ferai de la sophrologie dans un groupe par exemple si j'en avais besoin. Je préférerais peut-être. Bon après voilà... mais c'est quelque chose de... Tout comme la psychothérapie, mais après je trouve c'est une arme intéressante en plus des autres, parce que y a des gens chez qui la psychothérapie, le psychanalyste peuvent être super intéressante. Et d'autres alors, le « psy » c'est vraiment pas leur truc ! Ces gens-là, moi j'y pense souvent. Des gens vraiment qui me disent : « Ah non, moi j'ai pas envie de raconter ma vie, je suis pas..., ça me suffit de discuter avec mon généraliste, mais je suis stressé. » Bien je leur dis la sophrologie euh..., c'est pas de la psychologie, c'est... souvent, je prends d'ailleurs l'histoire des accouchements pour leur montrer que c'est un truc qui est..., qui est basé sur le souffle machin... Du coup c'est rassurant quoi. Ouais, ouais...

SILENCE

D'accord. Donc selon vous la sophrologie répond plutôt à vos attentes et à celles de vos patients et dans quelle mesure ?

Je dis pas que j'ai énormément de patients... Après on n'a pas toujours de retour. C'est difficile de savoir qui est allé voir euh... c'est vrai que..., évidemment j'ai en tête quelques patients qui..., qui me disent : « Ah ouais, ça me fait vachement de bien tout ça ! » Mais après on n'a pas toujours un retour. Mais globalement euh..., ça marche bien ouais. Moi je trouve que ça marche bien, quand les gens évidemment sont motivés et puis sont... quand ils accrochent bien avec la sophrologue ou le sophrologue. Mais c'est plutôt..., je trouve ça vraiment intéressant moi.

Ça fait peut-être partie des limites euh..., le fait que les patients n'adhèrent pas tous à la méthode, à la technique ?

Ouais, ouais, ouais, ouais... Moi j'en ai fait un peu pour l'accouchement de ma femme ça, ça... J'ai pas

trop accroché parce que il fallait se représenter son périnée...et moi ça...

C'était plus compliqué... RIRE

Après je trouvais ça super pour l'accouchement ! C'est vachement bien... Et dans le cadre du sport euh..., ouais, ouais, c'est bien. Je connais pas mal de gens qui font de la natation dans le coin, de l'apnée et tout ça... Et ils en font pas mal. Tout comme le yoga... enfin c'est vraiment intéressant là-dessus... Ouais, ouais... SILENCE

Très bien. Merci beaucoup.

Effectivement, je trouve que c'est pas assez utilisé sûrement par la médecine. Alors je sais pas si les psychiatres utilisent ça trop ?...

Je sais pas si les psychiatres l'utilisent beaucoup. Je trouve que les..., enfin dans les spécialités, il y a des indications qui sont plutôt bien rodées, avec des organisations de parcours de soin. La cancérologie et les soins palliatifs, là ça se fait pas mal. Il y a même des CHU ou il y a des sophrologues... A Nantes notamment. Les ORL, dans les acouphènes, il y a des réseaux acouphènes qui sont pas mal et où ils ont des sophrologues intégrés. C'est vrai qu'il y a plusieurs réseaux..., le sommeil aussi. Et c'est vrai qu'en médecine générale, j'avais du mal à voir comment..., comment on peut l'articuler, les liens n'étaient pas si bien faits, et c'était un peu mon questionnement. SILENCE

Mais je pense que c'est un peu lié à notre formation, on en parle quand même très peu dans les études. Je pense ouais... Et puis dans les FMC on en parle euh... on est assez peu confrontés à... maintenant y a un peu plus de... enfin dans la... les machins, on voit, parfois on a des trucs pluridisciplinaires mais en général c'est des infirmières... les sophrologues non. Et puis il y a peut-être l'image de certains médecins pour qui certains sophrologues... effectivement c'est pas forcément des infirmiers, ça peut être des gens comme ça qui s'installent. Alors c'est vrai moi, Mme...le fait que ce soit une ancienne infirmière, c'était un truc au départ, qui été plus sécurisant pour moi. Tout comme les ostéopathes, j'aime bien qu'ils soient kiné à la base. C'est con mais ça me rassure toujours un peu quoi. Et puis après y a le retour...

OK, bah super.

Merci beaucoup en tout cas.

Entretien N°4

Donc vous la sophrologie, comment en avez-vous eu connaissance ?

Et bien en fait par Mme..., qui exerce ici ! *RIRE*

Et qui est venue m'en parler ! *RIRE*

Non, en fait euh..., bon je connaissais quand même un petit peu de nom, je connaissais le recours à la sophrologie par les sages-femmes en particulier. Voilà...

Euh..., je pense que ouais je connaissais essentiellement ce recours-là. *SILENCE*

D'accord.

C'est à peu près tout...

Et donc oui, c'est surtout quand Mme... est venue s'installer ici que...

C'est ça.

Et donc ça fait combien de temps que vous recommandez la sophrologie auprès de vos patients ?

Bah, en fait donc, depuis qu'elle est là, donc voilà je dirai à peu près deux à trois ans. Je ne sais plus exactement depuis quand elle est là. Moi je pense au..., je dirais pas loin de trois ans. Ouais à peu près.

SILENCE

D'accord. Et donc en moyenne vous adressez régulièrement..., combien de patient par an vers la sophrologie ?

Euh... Voilà une question bien difficile à répondre. Euh..., alors en fait sans recommander moi j'en parle finalement, voilà. Il y a des personnes à qui je..., voilà..., à qui j'ai l'impression que ça pourrait être bénéfique, donc dans ces cas-là je leur en parle. Euh... parce que en même temps, c'est quand même un peu aussi délicat, parce qu'évidemment euh... y a aucun lien direct professionnel, hiérarchique, quoi que ce soit avec euh... Mme..., bon je pense qu'évidemment ce qu'elle fait est intéressant pour certains patients, mais en même temps je suis un peu en conflit d'intérêt aussi euh..., puisque je lui loue un local ! *RIRE*

Donc voilà, moi je préfère en parler et évidemment je ne vais pas cacher non plus qu'elle est là. Qu'elle travaille ici, enfin voilà, je... *RIRE*

C'est un peu délicat en fait à gérer quand même.

Et donc oui, c'est quelque chose à quoi vous pensez ponctuellement dans votre pratique ?

Oui quand même ponctuellement plutôt. Tout à fait. *SILENCE*

D'accord. Est-ce que vous avez deux, trois indications préférentielles dans lesquelles vous avez tendance à vous dire que la sophrologie pourrait apporter quelque chose à vos patients ?

Oui... Alors euh..., moi je pense que déjà y a une indication qui me plaît bien parce que en plus c'est quelque chose..., ça paraît quand même relativement anodin pour eux, c'est chez les enfants ou chez les jeunes, euh..., lorsqu'ils vivent des situations de stress, pas des stress gravissimes bien entendu, mais des stress... je sais pas, style scolaire euh..., et qui ont parfois des petits troubles d'adaptation à l'école ou plus tard au collège ou au lycée. Je pense que ça leur apporte quelque chose. Ça ça me paraît être la première indication. *SILENCE*

Deuxième indication, parce que je sais que Mme... a travaillé un peu là-dessus, c'est quand même un peu en neurologie et dans le domaine des AVC, ou euh... maladie de Parkinson aussi. Donc ça ça en fait deux.

Et puis une troisième, et bah là... peut-être chez des adultes, mais là aussi des situations pas forcément de stress, mais des situations qui sont pas euh..., que moi je n'étiquette pas comme étant de l'anxiété vraiment pathologique. Mais des situations d'anxiété un peu mal vécues quand même. Voilà, donc en gros trois indications principales que je vois.

Selon vous, quels bénéfices vos patients tirent de la pratique ?

Euh..., bah moi je pense que y a une amélioration..., ça les aide hein ! Moi je crois que..., je dirai sauf exception. Sauf exception effectivement, ou dans ces cas-là on s'est peut-être un peu trompé d'indication entre guillemets. Euh... mais autrement dans l'ensemble quand même ça leur apporte une aide je pense, qui... Moi j'ai pas eu de personne qui ai trouvé ça vraiment négatif.

Plutôt des retours satisfaisants de la part des patients.

Ouais.

Qu'est ce qui selon vous limite le recours à la sophrologie, tant auprès des patients, que des praticiens qui adressent ?

Bah, peut-être déjà il faut avoir un sophrologue euh..., ou une sophrologue pas trop loin. Donc ça peut être limitant. Deuxième facteur, ça peut être l'argent quand même aussi, bien sûr. Bon après euh... je le présente quand même comme un recours qui est plutôt sur... quand même une relativement courte durée. Donc euh... enfin je sais que c'est un peu ce que Mme... privilégie et bon du coup ça reste plus abordable que si on part dans une pratique qui dure. SILENCE

Et pour les médecins qu'est ce qui selon vous les limite ?

Enfin à mon avis, c'est peut-être aussi la méconnaissance. Hein, voilà.

Je pense que c'est la méconnaissance de ce que peut apporter la sophrologie. Oui, voilà c'est ça !

SILENCE

Est-ce que selon vous il y a des risques à la pratique de la sophrologie ? Et des contre-indications ?

Alors, à mon avis les risques, plus que pour les patients ça peut être pour la sophrologue. Je dirai que si on cible mal l'indication, je pense qu'elle peut se sentir en difficulté. Avec des personnes, en particulier qui ont des pathologies psychiatriques évidemment. Euh..., donc c'est surtout ça le risque. Après le risque pour le patient, c'est effectivement si c'est pas indiqué, si c'est pas approprié et que c'est pas..., voilà, on aura pas de bénéfice.

Qu'il y ai vraiment des dangers à part ça, non moi j'en vois pas. Franchement, non.

Alors entre parenthèse l'avantage, c'est que moi je peux en parler éventuellement de temps en temps avec Mme... qui, qui effectivement m'a dit... Enfin c'était pas pour des patients que je lui avais adressé, mais enfin elle m'a dit clairement que, de temps en temps elle s'est retrouvée un peu en difficulté vis à vis de patients pour qui elle ne pouvait vraiment rien faire. Et elle leur a bien dit d'ailleurs. Voilà.

C'est un peu pour cela que j'ai parlé de ça... RIRE

C'est du vécu. RIRE

C'est vrai que pour vous du coup y a une... J'avais une question justement sur les possibilités et les limites des échanges avec les sophrologues ? C'est vrai du fait qu'elle soit dans la maison médicale, il y a peut-être une communication qui est plus...

Oui, oui.

Qui est plus naturelle.

Voilà, même si on se voit pas très souvent. Mais enfin... RIRE je veux dire non, non, mais on peut parler quand même.

Et donc selon vous, justement est ce qu'il y a des possibilités d'augmenter ces échanges ou des limites justement, à ces échanges avec les sophrologues ?

Alors euh... moi je pense que pour les médecins, le problème que l'on a c'est que... qu'on est déjà en contact avec tellement de monde qu'on a parfois déjà du mal à... communiquer euh... soit déjà avec les infirmiers... bon moi je le fait avec Mme... parce que... parce qu'elle est proche, parce que c'est facile, et voilà effectivement on se rencontre de temps en temps, on se croise dans le couloir ou si on a quelque chose à se dire en particulier, on peut le faire très facilement. Euh... c'est vrai que si elle..., si elle était pas là je suis pas sûre que je communiquerai avec elle, faut être honnête. Et... c'est vrai qu'on a déjà du mal, on en parle ici un peu avec les... y a un cabinet infirmier sur X, bon on essaye de... de mettre... comment dirai-je... mettre en place des liens. Enfin c'est pas très évident quand même, quand on est pas sur le même lieu.

Et donc pas de limites autres dans les échanges... question de déontologie..., échange sur les patients..., secret médical ?

Si, ça peut arriver ça. Moi je pense que... Si, si, ça peut arriver. Même si je pense qu'elle a... Enfin les sophrologues sont soumis à un secret professionnel. Pour autant, ils ne sont pas considérés comme une profession de santé, euh... avec les obligations des professions de santé. Donc effectivement le partage du secret médical à mon avis reste... limitant. SILENCE

Sinon, comment vous intégrez la sophrologie dans vos protocoles de prise en charge pluridisciplinaire ?

Hum, hum... SILENCE Alors comment répondre à cette question. Euh... SILENCE bien disons que... Enfin pour moi comme je le disais c'est un peu un recours parfois..., c'est un peu une alternative pour moi, à certaine prise en charge médicamenteuse ou plus lourde euh... de type euh... Enfin psychiatrique non, j'irai quand même pas jusque-là. Mais euh... plutôt une alternative éventuellement à des prises en charge médicamenteuses. Et je pense en particulier aux jeunes, ou aux enfants euh... que

j'aime bien éviter de traiter par des médicaments, donc euh... donc voilà, c'est plus une alternative à des prises en charge qui restent quand même, des prises en charge légères malgré tout, bien sur. Voilà.

SILENCE

Très bien. Euh... Pour terminer, globalement êtes-vous satisfait du recours à la sophrologie ? Est ce que ça répond à vos attentes, à celles de vos patients ?... Et dans quelle mesure ?

Oui, oui. J'en suis... j'en suis satisfait. Euh... bah, oui, oui, y a des personnes manifestement ça a bien fonctionné. Soit parce que on a eu l'occasion d'en reparler et ils m'ont dit leur satisfaction, ou aussi parce qu'il n'ont pas reparlé de leur problème et que... et que donc a priori le problème a été résolu. Voilà. RIRE

Non globalement quand même euh..., voilà j'ai des retours tout à fait positifs. En particulier, je pense que chez les jeunes, c'est quand vraiment un outil euh... vraiment, quand même utile. SILENCE Parce qu'on a pas souvent beaucoup de choses à proposer. SILENCE

Merci beaucoup... pour l'entretien. RIRE

De rien.

Entretien N°5

Et donc, comment avez-vous eu connaissance de la sophrologie ?

La sophrologie pendant l'internat, les stages notamment en rhumato, en euh... les lombo-sciatiques chroniques, les fibromyalgies... Voilà, ouais surtout en rhumato. Mon premier stage en faisant fonction d'interne et puis ensuite... SILENCE

Durant les études en fait...

Oui durant les études.

Et depuis quand je recommande la sophrologie ? Bien depuis euh... depuis entre 3 et 5ans, depuis que je suis installée. SILENCE

Combien de fois par an avez-vous recours à la sophrologie ?

Ouais...

C'est un peu compliqué de... Je dirais au moins une fois par mois.

Donc au moins une fois par mois vous adressez un patient...

Ouais.

Et vous avez des retours de la part de vos patients ?

Et j'ai des retours de la part de mes patients, ouais ! Ouais, ouais, ouais... Je pense à un patient la notamment, qui est revenu spécialement pour ça.

D'accord...

Ouais, pour refaire le point à un an de ce que l'on avait essayé de mettre en place ensemble...

SILENCE

Vous aviez essayé de caler un projet avec lui et... notamment avec la sophrologie ?

Ouais, tout à fait. Et lui en fait il a dévié de lui-même, après il a rencontré une hypnothérapeute et il fait les trucs avec les yeux la...

Ah les EMDR !

Hum, ouais... et il fait aussi cette pratique-là dans le cadre d'un trouble anxieux chez ce patient et d'une colopathie fonctionnelle.

Et donc justement, dans vos indications. Qu'elles sont vos trois indications principales, dans lesquelles vous avez tendance à recommander la sophrologie ?

Bien, en un, c'est les troubles anxieux. En un, c'est vraiment mes anxieux que j'ai pas envie de traiter euh..., qui sont souvent euh... Ouais souvent quand je sens que j'ai des patients qui sont..., qui ont une réflexion, qui essayent de..., qui élaborent des choses puis qui en même temps sont très vite euh..., démunis euh..., pour le reste. Mais on voit bien qu'ils ont envie de... Voilà. Ils font le pas, c'est des patients qui sont dans quelque chose euh..., dans un vrai travail et ils ont une vraie démarche. Alors la quand je vois qu'ils sont dans la plainte et que je peux les emmener vers quelque chose, je vais facilement leur proposer la sophrologie, pour ne pas leur proposer du médicamenteux. D'ailleurs y a même des patients qui ne veulent pas de médicamenteux ! Mais... mais certains pourraient avoir un peu trop rapidement le côté euh..., bien j'ai besoin de quelque chose qui me détende, là je suis stressé, je suis anxieux, j'ai... et donc j'essaye de leurs expliquer que tous les effets secondaires des médicaments et puis qu'en plus ça va régler le problème à court terme mais pas à long terme.

Bon ensuite la sophro dans mes patients fibromyalgiques. Alors là j'en ai..., j'en ai plus beaucoup en ce moment. J'en ai eu deux ou trois-là, mais j'en ai une qu'a déménagé. Euh... Mais dans la fibromyalgie aussi, ouais la sophro, là forcément ! SILENCE

Dans la gestion des douleurs ou plus sur le côté euh...

Bah, dans la gestion de la douleur. Dans la gestion de la douleur.

Et puis euh... et puis ensuite la sophrologie, et bien pour mes douloureux chroniques du dos. Ouais, ouais je trouve que c'est une... que c'est une bonne indication. SILENCE

Dans la maîtrise de la douleur, pour les chroniques. Ouais.

Ok...

Si, je devais citer trois indications ce seraient celles-là. SILENCE

Et selon vous, quels bénéfices ils tirent de..., de leur pratique les patients ?

Bien ils tirent euh... véritablement un bénéfice, sur la gestion de la douleur.

Ouais.

Et puis sur la gestion de l'anxiété.

D'accord.

Clairement euh... ils arrivent à tirer que... ils consomment moins de médicaments, ils arrivent à moins venir au cabinet. Ils arrivent à avoir un meilleur bien-être physique, psychologique dans le sens aussi ou on voit bien qu'en famille euh... au travail euh... moins d'arrêts de travail euh... moins de difficultés familiales. Enfin voilà, un bien être un peu global sur... sur aussi la manière dont... C'est sûr que quand on est douloureux, on est un peu pénible à vivre.

Ah c'est certain ! RIRE

Donc si on est... si on arrive à mieux gérer, on est aussi plus dans... plus accessible, plus disponible pour sa famille, ses enfants, son mari, enfin... Donc je pense que réellement on tire du bénéfice, que on arrive à être dans le bien vivre, plutôt qu'uniquement dans la souffrance.

D'accord. SILENCE**Qu'est ce qui selon vous limite le recours à la sophrologie ?**

Et bien la plainte justement, parce que certains aiment bien être là-dedans ! Et que le patient qui veut rester dans la plainte et bien la sophrologie ça ne marchera pas. Puisque justement il demande de mettre la plainte à distance. Donc euh... le recours il est là... la limite elle est là. C'est à dire que comme je disais au départ c'est les patients qui sont dans une démarche de soin, une volonté de se soigner. C'est un peu comme l'ostéopathie, moi j'ai une copine qui est kiné-ostéopathe.

Ouais.

Et c'est vrai, elle aimerait bien à terme faire que de l'ostéopathie, ou parce que justement c'est ce qu'elle voit en grande différence, c'est que chez le kiné euh... bien elle a des patients qui viennent là, on leur a prescrit, ça va être remboursé, ils sont très passifs, alors que dans l'ostéopathie, les gens ils sont actifs. C'est des gens qui ont envies d'aller mieux, ils ont une souffrance, ils ont une plainte, ils ont envie d'aller mieux, ils vont chez l'ostéopathe et ils vont faire une démarche. Et d'ailleurs ils savent qu'ils vont devoir financer en partie. Et donc si ils sont là, c'est qu'ils sont motivés, ils sont dans un vrai projet. Et là... la limite euh... bien elle est là aussi, c'est qu'à un moment donné il y a des gens qui veulent être euh... qui veulent être passifs que ça leur arrive euh... juste, et puis du coup que ce soit gratuit. Le gros... La grosse limite c'est le coût aussi, parce que le problème c'est que par rapport à l'ostéopathie, une ou deux séances des fois suffisent, la sophro, il en faut plusieurs. Il en faut plusieurs. Je pense qu'après les patients ils ont toujours un peu peur, quand moi je leur dis des fois, voir une sophrologue, voilà, il y a toujours un peu une crainte aussi des patients.

Hum.

Ça je pense que sa limite un peu aussi. Certains se sentent un peu euh... nous euh... juste pour temporiser ça, à... à la MJC ils font de la sophrologie, donc en cours euh... collectif. Donc avec pour le coup un prix qui est quand même beaucoup plus intéressant, puisque ça reste une activité de MJC, et puis ou les gens du coup n'ont pas ce côté un peu stigmatisant de : « je vais voir un sophrologue ». Là, c'est plus une activité dans le cadre de...

La relaxation...

Voilà exactement, une gym douce, quelque chose du taïso, du tai-chi, du tai chez pas quoi. Ça reste quelque chose qui pourrait être de cet ordre-là. Mais d'ailleurs des pratiques que moi je vais pouvoir aussi proposer à mes patients dans le sport, dans le... les mêmes patients fibromyalgiques ou douloureux chroniques ou anxieux, je vais pouvoir leur apporter par la sophrologie. La sophrologie, l'avantage c'est que s'ils peuvent être tout seul ou à deux ou trois, Mme X elle fait notamment des... des petits groupes...

D'accord.

Elle peut faire des petits groupes aussi, prendre quand elle a deux, trois patients ou elle sent que ça pourrait marcher ensemble, et donc il y a un côté un peu plus personnalisé que d'avoir euh... et puis quand on a des patients anxieux euh... leurs demander d'aller à un cours de sport, la plupart, ils disent ah non, non, rien que le groupe ça ne marchera pas.

Ça va les inquiéter.

Voilà, rien que le groupe ça les inquiète, donc du coup la sophro il y a ce côté-là ou c'est quand même bien, et après ça peut leur permettre d'aller vers autres choses. SILENCE

Est-ce que vous croyez que chez les médecins il y a des facteurs limitants, pour la recommander à leurs patients ?

Euh... le temps, parce que faut l'expliquer en consultation. Parce que ça va plus vite de prescrire des

benzodiazépines ou de dire allez voir un psychologue euh... et puis donner le numéro du CMP et puis voilà. Il faut prendre le temps, les gens connaissent pas toujours, donc on leur explique ce que ça va être la sophrologie euh... les gens vont commencer par changer de tête, donc après va falloir les convaincre que bah si, ça va leur apporter du... du bien être euh... va falloir leur donner des coordonnées, va falloir les rassurer. Et puis... Oui, oui c'est... Je pense que y a de ça, y a beaucoup le temps qui va limiter. Le temps et puis qu'on est sur des pratiques un peu nouvelles, et que effectivement je pense que moi si j'en ai entendu parler pendant l'internat, parce que on commençait à avoir des prises en charges pluridisciplinaires dans les services, ou sur les prises en charges de la douleur on va commencer à dire il nous faut le psychologue, il nous faut le sophrologue, il nous faut machin... Je pense que ça c'est assez nouveau. Et donc euh..., c'est sûr que après euh..., ma consœur elle a un diplôme universitaire (DU) de soins palliatif..

Ouais.

C'est vrai que dans ce cadre-là, elle aussi euh... Moi je l'ai pas cité parce que du coup tous nos patients souvent c'est plutôt elle qui gère le..., le côté soins palliatifs. Mais euh... avec le réseau de soins palliatifs, avec euh..., dès qu'on a des patients, c'est vrai que c'est aussi une bonne indication, la sophrologie dans ces cadres-là. Euh..., après c'est sûr que ça dépend aussi de nos affinités et puis ce qu'on fait en plus, quels patients on a dans notre recrutement. C'est vrai que moi j'ai beaucoup d'enfants...

Ouais.

La sophrologie, je ne la propose jamais aux petits.

D'accord... Ok.

Ouais, ça c'est pas du tout un truc que...

Que vous faites...

Ah, non !

Parce que j'ai pas mal des médecins qui le font chez les ados, les jeunes enfants dans les problèmes anxieux, les soucis scolaires... ça fait partie des indications qui sont ressorties fréquemment.

Alors moi, pas du tout, pas du tout. Euh..., peut être j'ai eu un ou deux ados. Mais vraiment ado, grand ado quoi, euh..., jeune adulte. Ouais 16-18 ou vraiment on a plus le profil de..., déjà de... Alors on ne peut pas encore parler de trouble de personnalité parce que on est encore dans la phase de construction, mais où on sent un peu comme ça les... Mais non, moi je les adresse plutôt au psychologue... Ouais aux psychologues les petits. Parce que en général ils règlent bien les choses et rapidement les choses. Donc ouais... Je pense que ça dépend vraiment de notre patientèle...

Oui, ça c'est certain.

C'est sûr que nos diabétiques hypertendus euh... voilà !

Quand on a que ça... RIRE

Quand on en a beaucoup, on n'a pas forcément accès. SILENCE

Est-ce que pour vous il y a des risques, des contres indications à la pratique de la sophrologie ?

SILENCE

Bah des risques euh... Moi j'en vois pas tellement des risques. Et des contre-indications euh..., bah non plus ! Je vois pas de contre-indications à faire de la sophrologie. A part oui..., c'est plutôt quand on a un malade avec des gros... Un psychopathe ou un paranoïaque, d'aller le mettre dans les bras du thérapeute. Ouais j'essayerai d'éviter ! Mais après les paranos en général ils..., ils nous bernent bien. Donc euh..., je pense que. Je suis pas sûr de tous pouvoir les..., de tous pouvoir les voir. Non, non, je vois pas tellement de contre-indications.

D'accord. Donc si on va dans vos prises en charge globales justement, comment intégrez-vous un peu la sophrologie dans vos protocoles de prise en charge ?

SILENCE

Alors, les prises en charges pluridisciplinaires ?

Ouais.

C'est à dire avec les autres collègues ou avec...

Ouais, comment vous articulez ça dans votre prise en charge ? C'est un complément, c'est une alternative euh... ?

Ah ouais, non ça va être un complément, si on prend l'exemple de mon patient là, qui a une colopathie

fonctionnelle. Bah, c'est vrai qu'on va gérer sa colopathie fonctionnelle avec des antispasmodiques, enfin voilà, avec euh... et puis en même temps on va gérer le coté à coté, qui effectivement... qu'il soit lui conscient que ses facteurs de stress dans sa vie de tous les jours, bah augmentent sa colopathie et du coup de... de gérer un peu les deux ensemble et qu'il ait plusieurs méthodes pour euh... pour gérer. Euh... ouais c'est pas quelque chose qui vient, c'est quelque chose qui vient en plus quoi ! Je pense que c'est vraiment toujours la sophrologie, ça vient... c'est... c'est pas la sophrologie pour la sophrologie. C'est la sophrologie.... Les patients douloureux chroniques, bien c'est pareil, on est quand même bien obligé de... d'articuler avec le kiné, d'articuler avec les médicaments, d'articuler avec éventuellement le rhumato ou le rééducateur euh... pour avoir quelque chose d'un peu... d'un peu global aussi, parce que ça ne suffira pas.

Et donc justement vous avez remarqué des articulations entre spécialistes euh..., spécialistes, sophrologies et puis médecine générale et vous... est ce qu'il y a.... ?

Non, non. SILENCE

Non en général le sophrologue, moi je vais avoir les retours de mes patients, je sais même pas si..., si ils ont le retour euh... Et après les gens qui sont suivis au centre anti-douleur, ceux-là ils nous échappent.

D'accord.

Nous en cabinet, pour le coup des fois on va avoir euh..., oui le dépannage médicamenteux ponctuel, un renouvellement d'ordonnance, mais on a pas du tout intégré la prise en charge donc on revoit le patient : « comment vous allez ? » ..., globalement ça va mieux ou ça va moins bien ou c'est pareil, mais enfin bon bref... Mais on n'a pas vu le patient de façon régulière pour voir : « ah bah, si je me sens quand même mieux, tient on a pu diminuer les antalgiques ». On a pas du tout le retour donc quand on voit les gens tous les 6 mois euh... on voit pas du tout si véritablement on a réussi à diminuer les consommations, ou si euh..., ou si d'ailleurs ils ont changé d'autres choses, parce qu'il y a toujours des ordonnances qui se superposent. Donc la quand ils sont suivis au centre anti-douleur avec souvent une prise en charge sophro..., euh..., là moi je l'ai plus du tout..

D'accord. SILENCE

Bon, et donc pour vous quelles sont les possibilités et les limitent des échanges avec les sophrologues ? Quelles sont les facteurs limitants de ses interactions ?

Bah, nous c'est le temps !

Ouais.

Véritablement c'est le temps ! Euh..., après euh..., les sophrologues nous sur le... Bah après c'est le secret médical qui nous limite aussi, parce que y a un moment donné c'est pas des médecins donc euh... on peut pas discuter avec eux de la pathologie de fond, on peut pas... c'est ce que les patients vont bien vouloir donner et puis nous on va pas pouvoir donner euh... d'informations complémentaires quant aux traitements, quant aux antécédents, au terrain sous-jacent. Donc ça, ça va limiter parce qu'obligatoirement on est un peu... on est vraiment euh... bloqué par ce secret médical et puis qu'effectivement on connaît pas forcément euh... moi mes... y a deux, deux collègues sophrologues que je connais donc euh... à titre personnel mais pas suffisamment non plus pour avoir un rapport de confiance ou on peut discuter... donc voilà c'est le... le fait que l'on ne se connaisse pas suffisamment et que en plus nous, on est tenu au secret professionnel. Hum. Et qu'on manque de temps pour éventuellement se dire : « bah se serait sympa de se rencontrer, on a plusieurs patients en commun... », on aurait un temps d'échange euh... voilà sur ce que... ce qu'on ressent les uns les autres. Ce que moi je fais par exemple avec la psychologue au cabinet.

D'accord.

C'est vrai que y a des fois elle va dire : « là je sens qu'il faudrait quand même une aide médicamenteuse euh..., enfin si tu le revois est ce que tu peux lui parler de ci ou de ça parce que nous on en a parlé ensemble mais moi je..., voilà je me pose la question, est ce qu'il y a quelque chose en dessous... » Et donc d'essayer d'avancer ensemble sur des éléments qu'on peut récupérer l'une et l'autre, là c'est vrai que les sophrologues, nous on n'a pas cette proximité qui fait qu'on peut avoir quelques, éventuellement quelques pistes. SILENCE

Et donc oui si on fini par la satisfaction, êtes-vous globalement satisfaite de la sophrologie ? Est-ce que ça répond à vos attentes et à celles de vos patients et dans quelle mesure ?

Bien, moi je trouve que c'est bien ! C'est sûr que les retours sont positifs, quand retour il y a eu. Parce

que euh... y a des patients qui ont été et puis qui m'en ont pas fait cas derrière. Donc je ne sais pas si c'est parce que ça n'a pas convenu ou voilà... Y a des fois on en reparle pas. Et puis y a des patients à qui on a recommandé, mais qui n'ont jamais réussi à franchir le cap. Euh... Après quand les gens ont fait la démarche et..., généralement c'est bien efficace hein ! Enfin moi pour le coup, ils me disent : « Oui j'ai été voir celui que vous m'avez recommandé », en général, y a des résultats tout à fait probants. Mais y a certainement, certains patients qui ont peut-être fait la démarche mais qu'ont pas dit après... Parce que voilà, ils étaient peut-être pas... euh... Ils étaient peut être déçus..., pas forcément du conseil mais du thérapeute enfin voilà... Après je les préviens toujours, qu'il y a une alchimie qui doit se créer entre le thérapeute et le patient, et que ça peut ne pas marcher. Ce n'est pas parce que la sophro marche pas, c'est..., des fois c'est parce qu'on s'est pas senti à l'aise, il faut pouvoir se relâcher, donc qui dit relâchement dit un minimum de lâcher prise par rapport à la personne qui est en face de soi. Voilà.

Très bien. Merci beaucoup.

Entretien N°6

Donc vous avez des pratiques associées ?

Oui, alors je fais de l'homéopathie, mais je ne l'affiche pas !

Volontairement... Oui parce qu'il n'y a plus d'homéopathe sur Saint-Brieuc...

Plus du tout ?

Bah, ils partent tous en retraite. Et je n'ai pas euh... moi je euh... On est en secteur 1, on n'a pas le droit de secteur 2, donc une consultation d'homéopathie chez quelqu'un que vous connaissez pas c'est une heure quoi ! A vingt-cinq euros je dépose le bilan. Voilà, alors on peut prendre des dépassements d'honoraires et tout, après on est sanctionné par la caisse. Ce qui est complètement crétin ! Donc euh... donc du coup j'en fais bénéficier mes patients, point barre.

Mais vous ne le faites pas en dehors ?

Non, non, non parce que c'est... bah c'est pas possible. Mais seulement ça se sait que je suis homéopathe quand même et... bah y a des gens qui viennent pleurer quoi ! C'est horrible.

C'est vrai qu'il n'y en a plus beaucoup, à Dinan aussi, pareil il y en avait un, il est parti. Euh... et les gens ne savaient plus chez qui aller.

Bah oui parce que de toute façon on est formaté... SONNERIE DE TELEPHONE Je vais couper ça. On est formaté anti « homéo », à la fac de X toujours, parce que moi j'ai fait la fac de X, on est carrément formaté anti « homéo ». AGACE

Puis moi au bout d'une dizaine d'années d'exercice j'avais fait le tour, ça m'emmerdai ! Euh... je voyais bien que les gens me racontaient des trucs, mais je savais pas quoi en faire, alors euh... c'est assez frustrant.

En effet...

Et bon j'étais plutôt euh... intéressée par des trucs en « homéo », parce qu'une copine m'en avait euh... m'avait montré. J'avais essayé ça marchait bien, je me dis tiens... Alors effet placebo ou pas ? Je n'en ai rien à foutre, je suis là pour soigner les gens ! Voilà, c'est ce que je me disais. Et puis bien du coup j'ai repris les études, j'ai refait trois ans...

Ouais.

Et euh... pour mon plus grand bonheur. Parce que ça m'a réappris à..., à écouter les gens et à savoir leurs proposer quelque chose. Donc voilà, ça m'a redonné un coup de « peps » dans ma pratique. Et donc évidemment j'étais ouverte à la sophro, à..., si j'avais eu le temps j'aurais refait de l'acupuncture. Voilà, je trouve que..., c'est plusieurs cordes à un arc ! Il y a l'allopathie, mais y a autre chose. Et certains médecins sont anti tout ! Donc voilà, bon après, les copains m'ont dit tu vas jouer avec tes bouboules ! RIRE

Mais c'est pas grave ! RIRE

Ce qui est grave c'est qu'il y en a plus. Et le souci, bah, c'est que du coup, bah... GRIMACE les pauvres gens, quand vous avez des gens qui viennent « pigner » dans votre salle d'attente devant tout le monde. Puis les autres y sont là : « ah c'est notre médecin on y touche pas ! » RIRE

On voit des trucs dantesques hein ! Dantesques dans la salle ! C'est comme ça. SILENCE

Alors comment avez-vous rencontré la sophrologie ?

Rencontre avec la sophrologie... bah pour moi euh... c'est... c'est probablement y a une quinzaine d'années. Parce que j'avais quelqu'un qui s'en occupait aussi pour les bébés, les handicapés, les enfants handicapés. Voilà. Et que ça m'intéressait, donc euh... du coup je me suis intéressée à la chose et j'ai trouvé que, bah c'était une corde de plus à mon arc.

Hum. SILENCE

Et depuis quand recommandez-vous la sophrologie ?

Bah, depuis que je me suis installée, c'est à dire dix-neuf ans.

D'accord.

Et en moyenne combien de fois par an vous recommandez la sophro ?

Mais tous les jours ! Tous les jours j'invite les gens à..., à aller voir le sophrologue. Ils y vont comme ils peuvent, parce que dans la mesure où il n'y a pas de remboursement. Voilà.

Après, on a la patientèle qui nous ressemble. Mes patients sont habitués à avoir des soins non remboursés.

Ouais.

Donc ils acceptent mieux que quelqu'un qui euh..., qui veut tout être remboursé quoi ! Voila.

SILENCE

Alors euh..., quelles sont vos trois principales indications dans lesquelles vous avez recours à la sophrologie ?

Les trois indications principales ? Euh..., bah l'anxiété, les troubles du sommeil, le tabac, voilà déjà.

D'accord.

Les troubles compulsifs alimentaires. Voilà, mais il y en a plein d'autres. J'en cite trois principaux.

Ouais, ouais, mais c'est... Et donc selon vous quels bénéfices vos patients tirent ils de la pratique ?

Bah, écoutez euh... je dirai qu'à quatre-vingt-dix pour cent ils en sont contents. Y a une dizaine de pour cent d'échecs, mais ce qui est... ce qui est..., ce que je trouve peu. Voila.

Et donc avez-vous constaté une impacte médicamenteuse ?

Ah oui ! Oui, oui, oui tout à fait. Ouais, tout à fait. Ouais, ouais. Quand je veux..., quand je fais arrêter des anxiolytiques ou des... des somnifères, parce que bon bah, le problème quand on s'installe, bien on reprend des dossiers. On n'a pas des gens tout neufs, tout vierges. Et ils ont des listes de médicaments qui étaient prescrites avant par des confrères, qui avaient pas forcément conscience de la gravité de ce qu'on leur faisait prescrire. Moi j'ai fait ça pareil aussi, y a vingt-cinq ans quand j'ai commencé hein ! J'ai vite changé de cap, mais c'est pas facile. Et puis les gens étaient consommateurs, demandeurs donc voilà. D'où l'intérêt également de la « sophro », de « l'homéo ».

Oui.

Voilà. Euh..., bénéfice bah oui. Bénéfice, oui parce qu'ils sont quand même intéressés de leur santé.

SILENCE

Et donc, qu'est ce qui selon vous limite le recours à la sophrologie ?

C'est le porte-monnaie !

Le porte-monnaie principalement.

Pour les miens hein. Après je dis pas que certains euh... y a aussi le manque de confiance dans... dans la matière pour certains, voilà. Heu...

Et auprès des praticiens, des médecins généralistes, qu'est ce qui selon vous limite le recours à la sophrologie ?

A bah, je sais pas parce que moi je travaille toute seule.

Ouais.

J'ai une philosophie très différente de mes collègues, je pense. Et du coup euh... on n'est pas forcément en adéquation. Quand les autres vous disent que vous jouez avec vos bouboules ou que... moi je sais pas si... Il faudrait poser la question à Mme X, si certains de mes collègues du coin lui adressent des patients, je sais pas. Donc euh...

Peut-être le côté pratique non reconnu ou peu reconnu pour l'instant ?

Oui, voilà. Y a quand même des choses bien..., bien calées. Bon en plus moi j'ai une amie qui est sophrologue sur Nantes, qui a écrit des bouquins, qui fait des choses très chouettes. Donc euh... Y a quand même de.... Je pense que c'est vraiment très bien. SILENCE

Selon vous quels sont les risques et les contres indications à cette méthode ?

Je pense qu'il n'y a pas de risques véritables, hormis avoir un mauvais thérapeute. Qui entre guillemets euh..., sanctionnerait tous les gens de pouvoir aller voir quelqu'un d'autre. C'est tout. Et des contre-indications j'en ai pas. SILENCE

D'accord, bon bah très bien.

Euh... et donc comment intégrez-vous la sophrologie dans vos protocoles de prise en charge pluridisciplinaire ?

Bah je l'intègre dans euh... dans pas mal de choses, en particulier dans l'anxiété. Qu'elle puisse être dans les syndromes dépressifs, dans la pathologie cancéreuse, dans... dans pas mal de choses comme ça. Donc voilà.

Comme une corde de plus, comme vous le disiez...

Oui, moi je considère que c'est... ouais, c'est une corde de plus. Je ne suis pas intégriste de « l'homéo », je suis pas intégriste de « l'allo », j'utilise entre guillemets toutes les cordes pour essayer de soigner au mieux mon patient. SILENCE

Voila. Après euh... j'entends des trucs horribles sur l'homéopathie, j'entends des trucs, mais j'ai jamais

tué quelqu'un avec de « l'homéo », moi ! Et j'ai dépanné quand même, beaucoup, beaucoup, beaucoup de choses. Pas tout, j'ai pas la prétention de soigner une appendicite avec de « l'homéo » ! Donc voilà, c'est une corde. SILENCE

D'accord. Et donc pour terminer êtes-vous globalement satisfaite de la sophrologie et dans quelles mesures répond-elle à vos attentes ?

Oui, entièrement ! Bah elle répond à mes attentes parce qu'elle me permet de soigner les gens sans médicaments, ce qui ma foi est un point positif dans l'état actuel de notre santé et de nos caisses. Euh... dans quelles mesures aussi elle contente les patients ? Bah quand les patients arrêtent de fumer, arrêtent de manger, se sentent mieux, bah... c'est eux les premiers servis et les premiers contents. Voilà. Donc voilà.

Entretien N°7

Donc premier thème, on va aborder votre rencontre avec la sophrologie. Alors comment avez-vous eu connaissance de la sophrologie ? SILENCE

Je pense que c'est... j'ai entendu parler la première fois quand j'étais enceinte...

Hum.

Voilà ! C'est juste euh... Ou un petit peu avant. C'était surtout pour moi une pratique euh... une pratique euh... SILENCE Ouais une pratique de... de... de... de femme enceinte. RIRE

Pour la préparation à l'accouchement...

Voilà, c'est ça. RIRE

Et puis... puis... puis... puis... A ouais y avait m'a « psy » aussi, j'ai fait une petite psychothérapie quand j'étais plus jeune et du coup elle m'en avait parlé un peu. Ouais. Mais pas euh... c'est là où j'avais découvert qu'en fait ça pouvait être autre chose... Ouais, ouais c'est ça. Avant je croyais que c'était que pour les femmes enceintes, et là elle m'en avait... fait deux trois petites techniques de méditation, respiration enfin des petits trucs qui s'approchaient un peu de ça. Mais on n'avait pas fait de la « sophro ». Mais elle m'avait dit qu'elle faisait de la « sophro » avec ses patients.

D'accord.

Donc en fait c'est comme ça que j'ai déconnecté la sophrologie de la femme enceinte. Oui... ouais ! RIRE

Sinon euh... j'ai pas eu de formation, j'ai jamais été regarder ce que c'était dans les bouquins euh... voilà. Donc c'est euh... Et euh... SILENCE

Et depuis quand vous recommandez la sophrologie du coup ?

Bah, euh... depuis que j'ai une sophrologue qui est venue se présenter à moi, que y a une sophrologue qui travaille à côté, que euh... j'ai intégré grâce à mon groupe euh... action de santé libérale en équipe (ASALEE), à mon infirmière ASALEE on fait la gestion des troubles du sommeil et euh... et le sevrage de tabac un petit peu avec ça. Mais c'est très récent tout ça. Ça s'est mis un peu en place... ça fait que trois ans que je suis là.

A oui d'accord.

Moi je viens de Paris, je me suis installée en octobre 2013. Courant 2014 j'ai dû commencer à me connecter avec le groupe ASALEE et puis après ça c'est fait euh... SILENCE

Petit à petit...

Voilà, et puis ici ces pratiques-là sont euh... SILENCE assez courantes, et on a plein d'étiopathe, naturopathe, ostéopathe euh... Donc on a plein de praticiens de médecine alternative, donc euh... Voilà, et puis je suis convaincu du bien-fondé justement de la médecine non allopathique quand elle ne raconte pas trop de bêtises on va dire. RIRE

Mais sinon euh... voilà ! Mais oui, oui, oui, oui d'abord la puissance de l'esprit.

Ouais... RIRE

Et vous recommandez régulièrement, en moyenne combien de fois vous avez recours à la sophrologie ?

Je ne peux pas dire. Là je suis en train d'attendre le gars des statistiques de mon logiciel pour essayer de m'aider à faire des petites statistiques justement. Des chiffres précis... Non, non c'est euh... SOUPIRE

Alors combien de fois dans l'année ? SILENCE

C'est un recours ponctuel...

C'est souvent hein ! Dès que je... dès que je parle troubles du sommeil avec un patient, ou quand j'ai envie de lui faire arrêter son Lexomil, ou plutôt son Imovane ou son Zolpidem. La récemment, quand le Zolpidem est passé dans la liste des stupéfiants euh... bah justement, j'ai un peu surfé sur la vague, en disant aux patients... C'est là qu'on a mis en place avec mon infirmière ASALEE euh..., la prise en charge spécifique du trouble du sommeil. Mais ça fait longtemps ouais... Au moins une fois par mois si tu... deux à trois fois par mois... Mais souvent, régulièrement, fréquemment, c'est dans mon habitude. SILENCE

Bon très bien...

Alors qu'elles sont... Enfin trois indications principales dans lesquelles... dans lesquelles vous recommandez la sophrologie ?

A bien donc les troubles euh... anxieux.

Ouais.

Les troubles anxieux et tout ce qui va autours : les troubles du sommeil, la gestion euh... on va dire des addictions, je pense que c'est un peu... limité dans les grosses addictions. Mais... ouais tout ce qui est l'aide au sevrage tabagique euh... euh... SILENCE

Y avait... La sophrologue que j'avais rencontré parlait des... parlait beaucoup de la relation euh... parents-enfants. Les enfants agités tout ça... Donc y a pas mal de choses avec les enfants. Mais j'ai... peut-être moins... parce que j'ai moins d'enfants. Mais... Donc ce serait plutôt ça ouais. Les troubles anxieux de manière globale, et puis plus spécifiquement euh... troubles du sommeil et addictions... aide au sevrage tabagique. Voilà.

D'accord. SILENCE

Très bien.

Et donc quels bénéfices, selon vous, tirent vos patients de la pratique ?

L'arrêt des médicaments ! La gestion euh... de ses propres euh... l'apprentissage de leurs troubles anxieux, peut être aussi le pourquoi un petit peu. Ils parlent un petit peu du pourquoi mais pas trop. Le pourquoi euh... oui c'est plutôt l'apprentissage ouais... de la gestion de l'anxiété au quotidien. SILENCE

Et les médicaments du coup ouais...

Et l'arrêt des médicaments. C'est fondamental.

Bon, qu'est ce qui selon vous limite le recours à la sophrologie ? Enfin en deux parties, d'une part pour les patients, qu'est ce qui limite leurs recours ? Et puis pour les médecins généralistes.

Au bien le manque de formation côté généraliste, ça c'est sur on connaît pas. Euh... on connaît rien en fait en vrai ! On apprend tellement de chose au départ dans la théorie que... tout ce qui est la mise en pratique des grandes euh... théories, bah on a du mal. On connaît pas, on apprend sur le tas en fait. Et puis euh... et puis le... et puis sûrement l'argent aussi, coté patient. Le fait que ce ne soit pas pris en charge, pas reconnu, nous on a beaucoup... enfin... Je crois que grâce au groupe ASALEE on arrive à faire des choses mais si y avait pas ça..., c'est sûr que ??? Bref. Euh... le côté un peu folklore aussi, qu'est-ce que c'est que cette pratique euh... parce que... voilà. SILENCE

Le côté un peu magique des choses ou... thérapie quoi euh... Ouais c'est ça je suis « psy » euh... Le côté un peu, représentation on va dire de la profession. Et puis sinon en général ??? J'arrive à sélectionner moi-même mes patients qui vont dire oui, ou... ou finalement, c'est pas non plus des tarifs excessifs donc euh... voilà on peut très bien se dire, c'est le tarif d'une consultation ou c'est le tarif de... finalement euh... ça vaut largement les paquets de cigarettes qu'on va réussir à économiser. Enfin voilà. Et puis des troubles du sommeil... Enfin le bénéfice qu'ils en tirent en général qui est plus important que ce que ça leur coûte. Ça peut être le frein je pense. SILENCE

Ouais.

Est-ce que selon vous il y a des risques ou des contres indications ?

A la sophrologie ?

Ouais.

A pas du tout ! RIRE

Bien, j'en vois pas trop des risques. Ou alors des mauvaises euh... des mauvaises indications, ou on serait passé à côté d'un... d'un trouble anxieux cachant une vraie pathologie psychiatrique qui va décompenser euh... voilà. Il faut que la sophrologue ou le sophrologue soit un petit peu au fait de ça quoi ! Après, je suppose que les formations sont bien faites. Mais... mais c'est tout.

Ouais.

Je vois pas trop de contre-indications à la sophrologie... Même le fait d'être enceinte c'est bon. RIRE

Ça marche pour tout le monde alors... RIRE

Ouais, après c'est plus du bon sens quoi. C'est sûr qu'un gars verrouillé sur euh... très euh... Moi je visualise un patient à qui j'ai osé proposer... RIRE dans la gestion des troubles du sommeil. Juste je lui ai dit... je lui ai demandé d'aller voir mon infirmière, j'ai jamais parlé de sophrologie hein. Mais vu comment il en est revenu euh... un peu remonté, je me suis dit : « ouais, j'aurai pu éviter de lui... j'aurai pu lui éviter ça ! » RIRE Il restait accroché à son Imovane, et puis voilà. RIRE Donc euh... voilà, après... mais c'est pas des contre-indications.

Non, non, non.

C'est juste du... des précautions à prendre, des euh... SILENCE

C'est peut-être pas adapté pour tous.

Bah, euh... je pense que rien n'est adapté pour tout le monde et que chaque euh... chaque discipline a ses indications et... et sa place quoi. SILENCE

Très bien.

Alors sinon, dans votre pratique quotidienne par rapport à la sophrologie, comment vous l'intégrez un peu dans... dans vos protocoles de prise en charge ? Quelle place vous lui donnez en fait ?

Oh, bien je lui donne la place que donne le groupe euh... enfin mon infirmière ASALEE. C'est à dire qu'en fait euh... euh... Quelle place je lui donne ? Dans mes protocoles ? Mais j'ai pas vraiment... enfin... à part le fait de... Comment elle fait ? En fait elle en a fait de la sophrologie. Alors est ce qu'elle fait elle-même de la sophrologie en tant qu'infirmière je sais pas. Euh... J'adresse, voilà. Euh...

Comme un complément ?

C'est ça, que j'allais dire. Voilà, c'est plutôt ça. Ouais, c'est à dire que ça fait partie de mes prescriptions possibles.

D'accord.

En disant euh... allez voir un « psy » ou quelque chose, mais peut être que d'aller voir une dame comme madame X à côté qui fait de la méditation, de la sophrologie ou plutôt euh... une psychothérapeute classique, analytique euh... enfin c'est là ou moi je... mais j'adresse quoi.

C'est une corde de plus ?

Ouais, ça fait partie du panel de professionnel de santé qu'on a à notre disposition quoi. Comme on en a dans le coin c'est facile.

Bien oui.

Quand on en a pas euh... on connaît pas.

Bien c'est aussi dans les limites au recours, y a peut-être certains coins ou il n'y a pas de sophrologues, ou les praticiens en ont pas connaissance et du coup ils ont pas de recours évident...

Voilà. Hum. En tout cas c'est pas les miens, parce que moi j'en ai. SILENCE

Alors, selon vous quelles sont les possibilités d'échanges supplémentaires ou les limites dans les échanges avec les sophrologues justement ?

Les limites des échanges ?

Pour nous en tant que médecin les limites dans les échanges les interactions ? SILENCE

Qu'est ce qui pourrait y avoir comme limite ? Euh... SILENCE

Problème de déontologie, de secret médical...

Bah, moi je les suppose soumis au secret médical, après euh... je sais pas si euh... peut-être de discuter d'un patient pour moi euh... ça implique que la personne surtout si elle se positionne comme thérapeute, encore je veux bien que ma secrétaire, ou ma femme de ménage ai des doutes. Mais... encore ma secrétaire elle en a pas. Euh... mais la sophrologue ou la psychothérapeute ou... ou la pédicure, pour reprendre les trois exemples des personnes non reconnu comme professionnels de santé par la sécurité sociale on va dire. Euh... mais qui... de qui on peut... enfin on parle du patient. Voilà. Après... C'est quoi la question ? RIRE

Les possibilités et les limites des échanges ?

Ah, les possibilités, c'est le temps ! RIRE La limite des échanges c'est le temps. Des fois on est en manque de temps, après on est... je sais pas si elles sont dans notre euh... La par exemple, la... les... on nous pousse à nous constituer en équipe de soin primaire, ce qu'on était déjà avant, mais maintenant on doit le formaliser tout ça, se constituer en association tout ça, montrer au gouvernement qu'on est là. Donc euh... sauf que tous ces thérapeutes là on peut pas les mettre dedans.

Non. SILENCE

Voilà, la loi !

Mais oui, ça fait partie des limites aussi.

Voilà, donc on travaille avec eux, mais pour les faire euh... participer... enfin, le temps quoi.

Et que moi, avec le groupe ASALEE avec qui j'ai pu faire ça, je sais même pas comment elle est rémunérée, si elle est rémunérée d'ailleurs. Enfin je veux dire après euh... ??? ??? ??? SILENCE

Ok.

Sinon il n'y a pas de limites si ce n'est le temps. Euh... le fait voilà euh... donc moi j'ai deux sophrologues avec qui..., plus mon infirmière qui... qui a une compétence en sophrologie, qui en a fait, enfin bref. Et euh... l'une des deux sophrologues avec qui je pensais travailler entre guillemets, c'est à dire qu'en fait elle ne fait plus que de la sophrologie d'entreprise. Elle n'est plus en libéral quoi.

D'accord.

Donc euh... du coup je peux pas lui adresser, et je ne l'utilise plus comme euh... voilà euh... j'utilise les autres thérapeutes. Donc ça reste le recrutement. Ça reste la démographie des sophrologues.

La démographie limite forcément les interactions. Ouais.

Hum. *SILENCE*

Et sinon, on va terminer par la satisfaction. Êtes-vous satisfaite globalement de la pratique de la sophrologie par vos patients et est ce qu'elle répond à vos attentes et dans quelle mesure ?

SILENCE PENSIVE

On va dire oui, parce que euh... c'est vrai que c'est quand même relativement rare euh... mais euh... la plupart des patients que j'ai vu revenir de consultation euh... alors j'englobe tout hein, sophrologie, euh... méditation, hypnose, on va parler des praticiens qu'on a un peu dans le coin, sont plutôt globalement satisfaits en général.

D'accord.

Et puis euh... *SILENCE*

Par contre, le retour sur investissement, du style tous mes patients ASALEE, euh... qui sont vus pour des troubles du sommeil, est ce qu'ils ont tous réussi à supprimer leur Imovane ou leur Zolpidem, ça je ne l'ai pas encore. C'est pas moi qui fait les statistiques. J'ai pas ce retour là.

Ça se serait intéressant d'ailleurs.

Mais euh... parce que c'est encore assez anecdotique, c'est assez difficile de dire. C'est plus facile de leurs dire : « si, si euh... vous êtes gros, hypertendu, vous risquez l'AVC, donc vous allez aller voir mon infirmière, puis on va sûrement réussir à travailler ensemble ». Plutôt que de leur dire : « si, si vous allez arrêter de prendre votre connerie là, et puis vous allez voir mon infirmière et on va... ». C'est plus délicat.

Hum.

C'est moins euh... *SILENCE*

C'est plus de la... de la gestion du quotidien. C'est le principe de l'éducation thérapeutique. Mais euh... C'est... on sent que la nuit, euh... on passe dans un autre monde et que à ce moment là, euh... les troubles anxieux nocturnes peuvent être plus importants que... que juste le fait de s'arrêter de manger trois gâteaux par jour.

Je pense.

Donc euh...

C'est peut-être dur à évaluer aussi, enfin avoir des critères objectifs sur l'efficacité.

Ouais... A part l'arrêt, le sevrage en médicaments, mais le reste euh... mais je suis sûre que ça se mesure d'une manière ou d'une autre. Quand le gars me rappellera et que l'on arrivera à faire des statistiques sur mon logiciel. Il m'énerve celui-ci. Enfin bref, voilà.

Très bien. Merci beaucoup.

Entretien N°8

Alors du coup premier thème, votre rencontre avec la sophrologie. Comment vous avez eu connaissance de la sophrologie ?

Euh... j'ai pas eu en gros, de présentation euh... y a jamais eu de cours, de conférence, c'était vraiment un peu par le bouche à oreille, euh... par des amis médecins à moi qui en faisaient, à qui ça apportait du bien-être.

D'accord.

Euh... et aussi par le retour de certains patients. Euh...

Qui vous en parlait un peu ?

Voilà, ouais. Et donc en effet l'infirmière sophrologue qui travaille sur le... sur l'hôpital de X, avec qui on a un petit peu discuté de...

Qui en fait du coup.

Qui en fait un petit peu du coup. Ouais, c'est elle qui a du vous orienter vers moi.

Ah oui d'accord ! Je ne savais pas qu'elle était infirmière également.

Ouais, ouais. SILENCE

Et donc ça fait combien de temps maintenant que vous recommandez la sophrologie auprès de vos patients ?

Euh... pff... ça fait... En fait c'est un petit peu au feeling quoi. C'est quand euh... quand je vois euh... quand je commence à bien connaître les patients, quand je vois qu'il y a un contexte un petit peu d'anxiété, de stress, qui favorise surtout des douleurs euh... intercostales, ou des douleurs euh... des rachialgies avec un bilan étiologique, organique qui est rassurant quoi. Dans toutes ces indications là. Ou des patients qui sont très stressés, qui ont des difficultés pour passer des entretiens à l'oral, des difficultés respiratoires, euh... des blockpnées, des choses comme ça.

D'accord.

C'est vraiment dans ces indications là. Essentiellement donc, facteur de stress avec répercussions sur les douleurs somatiques, des rachialgies un peu communes et puis euh... ensuite des difficultés...
SILENCE.

De l'anxiété.

Voilà. Hum. Et entraînant des difficultés sociales. Hum.

Je reviens à ma question, ça fait combien de temps que vous en parlez auprès de vos patients ?

Un an, on va dire un an.

Un an à peu près.

Je ne suis pas... RIRE Je suis pas installé depuis longtemps, donc voilà. Ouais. Et moi c'était, oui un ami interne, enfin qui était interne avec moi, qui en... qui était très stressé, qui... voilà.

Et qui pratiquait ?

Et qui pratiquait ça, et qui... voilà ça l'aidait à... à... comment, d'avoir une expression orale devant un public euh... voilà. Hum.

D'accord.

Pour moi c'est un peu une chose que j'apparente à l'hypnose. Voilà, et puis... Hum.

D'accord.

Et donc ouais, bon la question est peut-être, pour vous moins adaptée, mais combien de patient vous adressez par an ?

Allez on va dire trois, quatre par an.

D'accord.

Donc les indications on en a parlé un petit peu déjà. On disait plutôt la gestion des douleurs...

Voilà.

Et l'anxiété...

L'anxiété, euh... oui voilà.

Est-ce que vous avez une troisième indication ?

Bah, l'anxiété c'est toutes les blockpnées en fait. Voilà, les choses comme ça. Euh... SILENCE Si un peu syndrome post traumatique aussi.

Ouais.

J'ai adressé une dame pour euh... dans ce cadre là. Ouais. SILENCE

Bon. Et donc selon vous quels bénéfices vos patients tirent de la pratique ?

Bah, du bien être euh... voilà, moi j'ai que des retours positifs. SILENCE

Et est-ce que vous avez remarqué un impact sur... je sais pas leur prise médicamenteuse, sur des choses particulières ou pas du tout ?

Non, pour l'instant j'ai pas suffisamment... en général c'est associé quand même. Mais moi, c'est vrai que je me contente euh... enfin voilà, je ne me contente pas justement des prises en charge médicamenteuses, mais j'oriente aussi sur de l'hypnose également. Hum.

Ok, très bien.

Qu'est ce qui limite selon vous le recours à la sophrologie ? D'une part pour les patients et d'autre part auprès des médecins généralistes.

Le manque de connaissance hein ! On n'est pas... on a pas de formation sur ça. Euh... peut-être en effet aussi des sophrologues qui ne se font pas suffisamment connaître. Et puis euh... et puis des fois les réticences aussi euh... bah surtout ici, on est quand même en semi-rural, RIRE donc dès qu'on commence à dire aux patients : « faudrait allez voir... » voilà quoi. On parle un peu de prise en charge différente, ils nous regardent avec des grands yeux. C'est pas encore trop dans les mœurs. Ça rentre un peu, mais euh...

Oui petit à petit, je trouve aussi.

Ouais, c'est surtout en fait euh... c'est surtout les dames. C'est essentiellement les femmes que j'oriente vers les sophrologues. Ouais.

D'accord.

Toujours à peu près la femme entre quarante et cinquante ans. Des femmes un peu plus jeunes aussi mais voilà, c'est ces indications là. Pas dans... j'ai pas de... SILENCE Si j'ai peut-être une jeune fille pour de l'angoisse. Mais voilà, c'est vraiment... c'est toujours à peu près ce type de population. Ouais.

D'accord. Est ce qu'il y a des risques pour vous ou des contre-indications à la pratique de la sophrologie ?

Non.

Non ?

Non !

Très bien. RIRE

Je ne sais pas s'il y en a, mais pour moi y en a pas. RIRE

Euh... Alors, après dans vos prises en charge comment vous intégrez un peu la sophrologie ? Dans vos protocoles de prise en charge.

Bah, ça va être un plus. Euh... ça va pas empêcher en effet, euh... la prise en charge chez le rhumato, ça va pas euh... voilà. C'est euh... j'arrête pas tout parce que il font de la sophrologie. C'est une prise en charge complémentaire et qui survient en général euh... après un peu échec de tout le panel de professionnels à qui on peut... Voilà quand on commence à laisser entendre au gens, que peut-être il y a une part psychologique. Une fois qu'ils ont réussi à l'entendre euh... voilà ils sont plus ouverts à ça. Voila. Mais pour eux il faut avoir éliminé en effet tout ce qui est cardiaque pour les blockpnées, euh... le pneumologue, le machin... tout ça voilà.

Oui c'est pas de la première intention.

C'est pas de la première... SE REPREND Ça dépend euh... après voilà quand c'est la petite douleur costale et machin, oui, ouais. SILENCE

D'accord.

Et donc quelles... quelles sont pour vous les possibilités et les limites des échanges que l'on pourrait avoir avec les sophrologues ? SILENCE

Sur les patients, sur...

Les possibilités ? Bah c'est vrai qu'on a une messagerie euh... sécurisée et je trouve euh... moi la, les podologues par exemple me font des comptes rendus, les kinés aussi. Sophro, bah la, quand j'ai orienté, j'ai pas eu de retour. Et ça c'est un peu gênant. Donc euh... voilà, ça vaudrait le coup qu'il ait une adresse comme nous pour... pour communiquer, pour qu'on ait vraiment euh... C'est le manque de retour quoi ! Il n'y a pas de communication du tout.

D'accord. Et donc ça, ça améliorerait un peu les échanges.

Oh, bien ouais.

Et pas de limite déontologique, de secret professionnel ?

Non, bien je pense qu'ils sont tenus eux aussi à un secret professionnel. RIRE

Ouais.

Très bien.

Et donc sinon pour terminer, la satisfaction globale. Êtes-vous globalement satisfaite du recours à la sophrologie dans les... pour les patients à qui vous l'avez... vous l'avez recommandé ? Est-ce que ça a répondu à vos attentes, à celles de vos patients ?

Ouais. Oui.

Et dans quelle mesure ?

Euh... voilà, vraiment sur du... enfin sur du bien être des... des bons retours, une diminution forcément des symptômes et puis un gain de confiance en soi aussi.

Ouais.

Oui. C'est vraiment ce que j'ai remarqué. Ouais. SILENCE

Très bien. SILENCE

Et bien voilà. Merci beaucoup.

« Par délibération de son Conseil en date du 10 Novembre 1972, l'Université n'entend donner aucune approbation ni improbation aux opinions émises dans les thèses ou mémoires. Ces opinions doivent être considérées comme propres à leurs auteurs ».

VU, le Président de Thèse

VU, le Doyen de l'UFR Santé

VU et permis d'imprimer
en référence à la délibération
du Conseil d'Université
en date du 14 Décembre 1973

Pour le Président
de l'Université de CAEN et P.O

Le Doyen de l'UFR de Santé

TITRE DE LA THESE :

Place de la sophrologie dans une approche pluridisciplinaire par des médecins généralistes

RESUME :

Introduction : Les patients montrent un intérêt grandissant pour les médecins complémentaires et alternatives comme la sophrologie. Elles permettent une approche globale de leur état de santé. Notre étude avait pour objectif d'analyser la place qu'accordent les médecins généralistes à la sophrologie dans le cadre d'une approche pluridisciplinaire puis d'explorer les apports et les limites de la pratique et d'estimer la satisfaction des médecins. **Méthode :** Etude qualitative par entretiens semi-dirigés auprès de médecins généralistes des Côtes d'Armor recommandant la sophrologie avec analyse thématique du contenu. **Résultats :** Huit entretiens ont été menés. Les pratiques apparaissaient homogènes avec un recours ponctuel. Les indications dominantes étaient les troubles anxieux, la gestion du stress, les troubles du sommeil et la prise en charge de la douleur. Peu de risques et de contre-indications étaient exprimés. Les principaux bénéfices étaient la diminution de la consommation médicamenteuse et une meilleure gestion du stress et des émotions. Les médecins généralistes décrivaient la sophrologie comme un complément dans la prise en charge globale des patients en étant intégrée aux équipes pluridisciplinaires. Le coût et la méfiance vis-à-vis de la pratique étaient les principales limites au recours. Le défaut de communication et des freins déontologiques étaient soulignés. Tous les médecins interrogés étaient satisfaits. **Conclusion :** La sophrologie paraît être une méthode intéressante et complémentaire aux soins conventionnels dans une approche globale. Une évaluation scientifique et un meilleur encadrement sont nécessaires pour mieux intégrer la pratique.

MOTS CLES : Médecine Générale, Sophrologie, Médecine complémentaire et alternative, Equipe pluridisciplinaire