

Rééducation suite à la Covid-19 : les effets bénéfiques de la sophrologie démontrés à l'hôpital Simone Veil (Val d'Oise) - Etude de cas Sofr'expert

Les malades de la Covid doivent souvent faire face à de nombreux traumatismes. Après leur passage en réanimation, un grand nombre d'entre eux doivent alors débiter un parcours de rééducation, souvent suite à la mise en coma artificiel.

Ils souffrent en effet de symptômes multiples tels qu'une perte importante de poids (fonte musculaire due à l'alitement en réanimation), troubles cognitifs, troubles de la motricité, séquelles respiratoires...

En parallèle, la crise sanitaire a généré un stress énorme chez le personnel soignant, qui perdure depuis la première vague, mettant davantage en évidence les tensions et le mal-être au travail.

Comme de nombreux établissements de santé, l'hôpital Simone Veil dans le Val d'Oise a été confronté à cette situation inédite.

L'équipe [Sofr'expert](#), le spécialiste des projets d'accompagnement par la sophrologie, est donc intervenue au sein du service MPR (Médecine Physique et de Réadaptation), à raison de deux jours par semaine du mois d'avril à la fin juillet 2020, auprès des patients en unité post-covid (et post-réa).

La sophrologie est en effet une méthode d'accompagnement non-tactile qui allie la respiration consciente, la détente musculaire et la visualisation positive afin de favoriser des ressentis positifs. Elle permet de mieux se connaître, d'activer ses capacités de manière à retrouver un état de bien-être, mais aussi d'appréhender le quotidien avec sérénité et autonomie.

Résultat : un réel impact sur les patients et sur les soignants ultra-qualitatifs avec des bénéfices tangibles !



Du sur-mesure pour répondre aux spécificités d'un service hospitalier

Sofr'expert propose une approche personnalisée qui intègre les particularités des établissements de santé.

Dans le cas de l'hôpital Simone Veil, afin de mettre en place des séances de sophrologie efficaces dans les chambres des patients, il a fallu notamment :

- Réduire le temps de séance pour s'intercaler entre les différents soins (infirmiers, rééducatifs) ;
- Adapter la durée de la séance et les exercices en fonction de la capacité des patients à se concentrer (suivant leur état de fatigue) : 30 min en moyenne, à raison de deux séances par semaine pour chaque patient.

Un feedback a été mis en place avec les soignants pour permettre à l'équipe de disposer de toutes les informations nécessaires sur l'état de santé des patients (humeur du moment, qualité du sommeil, isolement, peur, progrès, espoirs) et sur les nouvelles hospitalisations.

François Mélois, le fondateur, souligne :

"Grâce à cette collaboration pluridisciplinaire, nous avons pu personnaliser au maximum le contenu de chaque séance afin d'être au plus près des besoins des patients."



Un suivi de A à Z pour optimiser l'efficacité de l'accompagnement

En suivant les patients tout au long de leur hospitalisation, l'équipe Sofr'expert a pu **les aider à chaque étape de leur rééducation.**

Au début de leurs parcours, les patients ont surtout exprimé le désir de s'apaiser, de retrouver un sommeil réparateur, de mieux vivre les conséquences post traumatiques, de se reconnecter à leur corps (souvent diminué, amaigri et endolori) et de gérer leurs émotions (la peur, la colère, l'isolement, la culpabilité d'être tombé malade...).

Ensuite, les accompagnements au service de leur rééducation ont pu être orientés en fonction de leur progression (ex : préparation mentale pour renforcer leur combativité) mais aussi parfois de leur découragement (impression de stagner, rééducation douloureuse...). Tout l'enjeu était donc d'aider les patients à rester acteurs de leur rétablissement.

Enfin, Sofr'expert a travaillé sur la libération des appréhensions pour aider les patients à quitter ce lieu de santé devenu leur lieu de vie, mais aussi à se projeter de manière constructive dans leur « nouvelle vie » et retrouver leurs familles.

Avec les équipes de l'hôpital, Sofr'expert a partagé la même dynamique : mettre le patient au cœur des attentions. Et la dream team n'a pas hésité à se rendre disponible pour **accompagner aussi ses collègues, en première ligne face à la pandémie.**

"Nous avons aidé également les soignants à relâcher la pression, se libérer du poids des responsabilités, souffler, récupérer, lâcher les émotions lourdes..."



Des résultats positifs et tangibles

Du côté des patients

Sur un patient, pour une séance de 35 minutes, il a été constaté avant et après la séance : une baisse de la tension artérielle de 154,96 à 140,92, un ralentissement fréquence cardiaque de 100 à 80 et une meilleure saturation en oxygène (de 95 % à 98 %).

De façon plus générale, l'équipe soignante considère que la sophrologie a permis de « *libérer mentalement et émotionnellement les patients afin d'optimiser le temps de rééducation* ». Les séances individuelles et collectives ont constitué un « *levier sur la motivation et l'investissement* ». Cela leur a permis d'être **totallement présents et réellement acteurs dans leur prise en charge rééducative.**

Les 30 patients suivis durablement ont d'ailleurs tous estimés que la sophrologie s'intègre naturellement dans le pluridisciplinaire du service et **60 % d'entre eux souhaitent poursuivre cet accompagnement au-delà de leur "épisode" hospitalier.**

"Les patients sont plus disponibles mentalement pour leur prise en charge rééducative et peuvent avancer dans la récupération de leur autonomie tant physique que psychologique, les deux étant intimement liés."

Dr Catherine Guillemot, médecin référente spécialisée dans la médecine physique, hôpital Simone Veil



Du côté du personnel soignant

La sophrologie a aidé les soignants à gérer leurs émotions parfois lourdes, pour souffler et récupérer. Depuis l'été 2020, Sofr'expert continue d'ailleurs d'accompagner certains d'entre eux.

Parmi les **bienfaits constatés de la sophrologie** à partir de leurs témoignages, il y a notamment :

- Une récupération physique, mentale et émotionnelle facilitée puisqu'elle se fait en quelques minutes ;
- Un relâchement du corps positif (ex : sur les Troubles Musculo-Squelettiques dus à la pénibilité de leurs tâches) ;
- Une sensation d'apaisement ;
- Une meilleure concentration ;
- Une qualité de vie au travail améliorée : la présence des sophrologues a apporté une légèreté dans ce contexte très pressurant.

L'équipe a aussi émis le **souhait de pouvoir bénéficier durablement de cet accompagnement**. Le staff médical a constaté que les patients étaient plus impliqués et l'équipe savait qu'une grande part de la charge émotionnelle était prise en charge par les sophrologues.

Sofr'expert, une société pionnière en placement de sophrologues certifiés

Sofr'expert répond à tous les besoins des institutions publiques et privées en leur proposant un accompagnement sophrologique sur-mesure.

Le bureau Sofr'expert assure un suivi continu dès la conception des accompagnements et tout au long de leurs réalisations en présentiel et distanciel. L'équipe est composée d'experts, des sophrologues certifiés et spécialisés compétents pour répondre aux besoins spécifiques de votre établissement ou structure.

Avec, toujours, la volonté de placer l'éthique au cœur de toutes ses interventions.

"Nous plaçons l'Humain au centre de notre attention, et nous veillons à rester alignés avec nos valeurs - Écoute, Adaptabilité et Confidentialité - dans chacune de nos actions. "

Après une première expérience réussie au sein du service de rééducation post-covid de l'hôpital Simone Veil dans le Val d'Oise (95) à l'été 2020, la Dream Team mène actuellement des expériences similaires dans d'autres établissements.

Interlocuteur privilégié qui coordonne les structures et ses équipes d'intervenants, Sofr'expert peut d'ailleurs intervenir dans tous les services des établissements, en particulier dans les services de rééducation (ex : gestion de Covid longs) ainsi qu'au niveau que la Qualité de Vie au Travail (QVT).

Prochainement, Sofr'expert va aussi investir l'univers du sport pour aider à l'optimisation des capacités psychocorporelles.

A propos de la Dream Team

"Avec Sofr'expert, nous ambitionnons d'intégrer la sophrologie de manière pérenne dans les équipes pluri-disciplinaires des hôpitaux publics et cliniques privées."

[François Mélois](#), Fondateur



Professionnel de la relation d'aide pendant plus de 20 ans, François Mélois est sophrologue certifié et spécialisé.

Il a été de nombreuses années formateur au métier de sophrologue certifié, avant de créer la société Sofr'expert.

[Paolo Chaves](#), Intervenant superviseur



Sophrologue certifié depuis 2013, Paolo Chaves accompagne des individus en cabinet et forme des groupes en entreprise. Il est expert en Gestion du Stress aéronautique pour Air France.

Depuis la création de Sofr'expert, il est intervenant et superviseur de l'équipe de sophrologues.

Pour en savoir plus

Découvrir l'étude de cas Hôpital Simone Veil (Val d'Oise)
: <https://sofredirect.com/wp-content/uploads/etude-de-cas-sofredirect-0521.pdf>

Site web : <https://sofredirect.com/>

LinkedIn : <https://www.linkedin.com/company/sofredirect>

Contact Presse

Agnès André

Téléphone : 06 72 25 65 04

Email : hello@agence-cause.com