

Sophrologie, EFT (Emotional Freedom Techniques), Hypnose Ericksonienne

- Exemple d'utilisation dans le traitement de l'addiction -

suivi du Mr réalisé par Carole Picot en Hôpital de Jour d'une Clinique Psychiatrique - Marseille -

Déconnexion avec son corps : sensations perturbées par alcoolisation et tabagisme. Anxiété. Sommeil hâché. Refus des émotions => alcoolisation pour oublier. Volonté de tout contrôler; Alimentation anarchique. Forte consommation de café. Mr Décide de devenir abstinent à l'alcool.

Sophrologie : 3 principes : 1- **Le schéma corporel comme réalité vécue** = s'ancrer dans le présent par la découverte de son corps : sensation, perception du corps, le corps en mouvement dans l'espace.

2- **L'action positive** = toute action positive sur un élément de la conscience se répercute sur la conscience toute entière.

3- **La réalité objective** = accepter les choses telles qu'elles sont et non comme on voudrait quelle soient.

Ecoute des tensions corporelles - Accueil des émotions
Respirations => initiation à la détente, lâcher prise.
Relaxation Dynamique => réappropriation de son corps pour prendre soin de lui, reprendre confiance et estime de soi.

Visualisations => gestion du stress en plein stress, des pulsions, des envies => anticiper positivement les situations à risque ou stressantes => se connecter à ses ressources et expériences réussies => stimuler sa création de projets et activités de bien-être => devenir autonome et utiliser seul ces outils.

Mr a repris son travail après 1an de prise en charge, qui aura duré 2 ans. Il est maintenant abstinent depuis 4ans, a baissé sa consommation de tabac et café. Alimentation équilibrée, sommeil récupérateur. Relation harmonieuse avec son enfant. Rencontre amoureuse. Continu son suivi avec son psychiatre et utilise toujours les "outils sophro"

Etudes scientifique

Sophro : 2012 Dr L.R.

Rusu tabacologue=>efficacité anxiété, dépression, stress professionnel

EFT : -2016 Ecole de médecine Ben Gurion (Israël)=>diminution des scores d'anxiété.

- 2017 Institut Transcendances (USA)

=>4à10 séances est un traitement efficace du stress post-traumatique

H, 50ans, divorcé, 1 enfant de 15 ans
addiction alcool + tabac, café++
alimentation irrégulière,
trouble du sommeil.
Suivi par un psychiatre addictologue
sous pharmacothérapie.
Suivi par un psychologue.
Groupe de paroles

Mr a grandi en foyer d'accueil. Arrivé un soir à 9 ans => peur.

18 ans, quitte le foyer pour un appartement, seul le soir => peur => 1ère alcoolisation pour trouver le calme

50ans, tendance à s'alcoolisait plus le soir

EFT : Technique d'acupression, réalisée par la personne elle-même, couplée à une phrase délimitant le problème =>

Libération des émotions restantes en lien avec ses événements traumatisants => disparition de cette peur diffuse.

Hyperactivité pour ne pas penser, fatigue avec symptômes corporels.

Mr décide d'être abstinent

Hypnose éricksonienne :

Inconscient = réservoir actif de ressources

La métaphore / le conte thérapeutique :

=> amorcer un changement de comportement et le renforcer.

Auto-hypnose : => apprendre la bienveillance vis-à-vis de soi.

=> calmer soi-même son corps et son mental pour une récupération complète

Exemple en lien avec la formation de l'auteur : Carole PICOT - infirmière D.E, sophrologue-pédagogue, praticienne EFT, formée en hypnose éricksonienne (initiation, perfectionnement, analgésie/antalgie) - poster réalisé pour le congrès de la SFA 2020 -