

L'efficacité de la Sophrologie Caycédienne scientifiquement démontrée

La sophrologie est une méthodologie vivantielle, basée sur les ressentis psychocorporels et personnels propres à chacun. Ses bénéfiques, dont attestent des milliers de descriptions de pratiques ou phénodescriptions, sont donc vécus de façon très personnelle et sont considérés comme très subjectifs par les tenants des méthodes d'analyses cartésiennes.

C'est pourquoi l'Institut de Sophrologie Caycédienne de Barcelone a décidé de mener une étude pour démontrer scientifiquement l'utilité et l'efficacité de son programme « Mieux-être et Sophrologie » dans la gestion du stress personnel et professionnel.

Dans le cadre de cette recherche, une étude prospective contrôlée a été réalisée dans un centre de santé de Barcelone, le « Centro de Atención Primaria de Cerdanyola » sous la direction du Dr. Koen van Rangelrooij, du Dr. Natalia Caycedo et du Dr. Antoni Bulbena, titulaire de la chaire de psychiatrie de l'Université Autonome de Barcelone avec la coordination du Dr. Rafael Solans i Buxeda. Ses conditions et sa méthodologie ont été approuvées par le comité éthique d'investigation de l'Université Autonome de Barcelone.

CERDANYOLA : UN « LABORATOIRE » DE RECHERCHE SUR LE MIEUX-ÊTRE



L'OBJECTIF DE CETTE ÉTUDE EST DE COMPARER L'EFFICACITÉ DU PROGRAMME « MIEUX-ÊTRE ET SOPHROLOGIE » AVEC UN PROGRAMME DE SESSIONS INFORMATIVES ET EXCLUSIVEMENT THÉORIQUES SUR LE THÈME DE LA SANTÉ PHYSIQUE ET MENTALE.

MÉTHODOLOGIE

Pour participer à l'étude 70 personnes âgées entre 18 et 70 ans et présentant des risques de troubles d'anxiété selon le questionnaire Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS >7) ont été sélectionnées parmi plus de 400 patients. Ce groupe a été divisé de façon aléatoire en deux sous-groupes : un d'intervention avec sophrologie et un groupe de contrôle. Le premier jour, avant de commencer le programme, les groupes ont été invités à répondre à plusieurs questionnaires psychométriques.

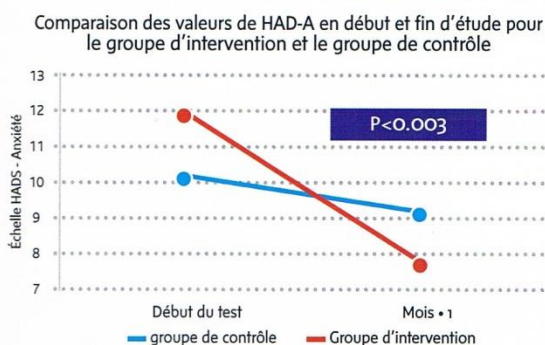
Groupe d'intervention (n=35)

Ce groupe a bénéficié de 12 sessions de théorie (15 min.) et de pratique sophrologiques (45 min.) du programme « Mieux-être et Sophrologie » par des sophrologues en formation à raison de 3 sessions d'une heure par semaine durant 4 semaines.

Groupe de contrôle (n= 31)

Ce groupe a bénéficié de 12 sessions informatives à raison de 3 sessions d'une heure par semaine durant 4 semaines sur des thèmes associés à la santé physique et mentale mais n'a en aucun cas réalisé des exercices semblables à ceux réalisés dans la pratique sophrologique. Lors de la dernière session avant la fin de l'étude, les participants des deux groupes ont de nouveau rempli les mêmes questionnaires qu'au début de l'étude. L'équipe scientifique a alors pu commencer à analyser les résultats. À noter que 4 personnes ont abandonné le groupe en cours d'étude pour des raisons personnelles.

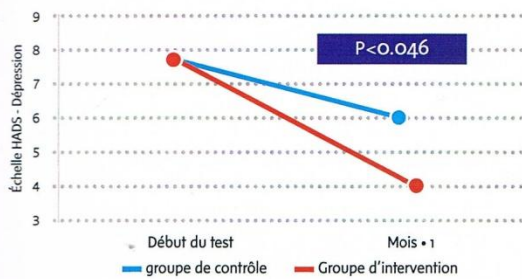
RÉSULTATS EN TERMES DE NIVEAU D'ANXIÉTÉ :



Selon le HAD-A, (la partie du HADS qui mesure les niveaux d'anxiété), le programme « Mieux-être et Sophrologie » améliore de façon statistiquement significative ($p < 0,003$) les niveaux d'anxiété des participants du groupe d'intervention en comparaison avec le groupe contrôle.

RÉSULTATS EN TERMES DE NIVEAU DE DÉPRESSION :

Comparaison des valeurs de HAD-D en début et fin d'étude pour le groupe d'intervention et le groupe de contrôle

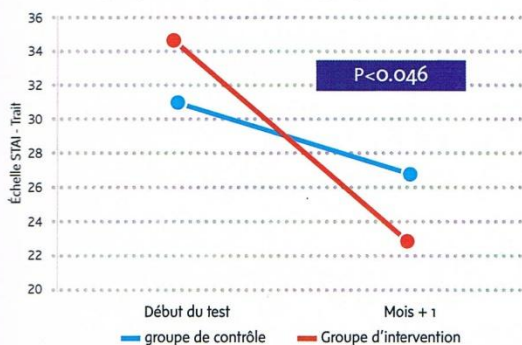


Selon le HAD-D, (la partie du HADs qui mesure les niveaux de la dépression), le programme « Mieux-être et Sophrologie » améliore de façon statistiquement significative ($p < 0,046$) l'humeur des participants du groupe d'intervention en comparaison avec le groupe contrôle.

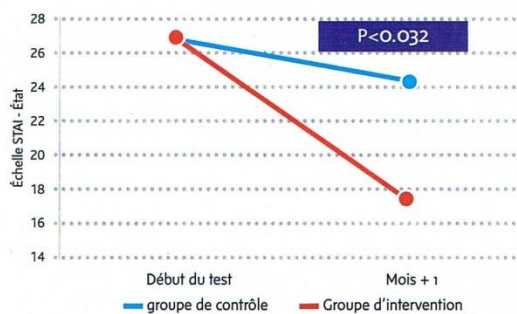
RÉSULTATS EN TERMES D'ANXIÉTÉ À COURT ET MOYEN LONG TERMES SELON LE STAI :

Le STAI (State-Trait Anxiety Inventory) est un questionnaire très connu au niveau international. Le STAI-E (état), mesure surtout le niveau d'anxiété au moment présent (ici et maintenant) et le STAI-R mesure le niveau d'anxiété perçu dans le dernier mois.

Comparaison des valeurs de STAI-E en début et fin d'étude pour le groupe d'intervention et le groupe de contrôle



Comparaison des valeurs de STAI-R en début et fin d'étude pour le groupe d'intervention et le groupe de contrôle



Les résultats des questionnaires des deux groupes (intervention et contrôle) démontrent que les améliorations dans le groupe d'intervention sont supérieures et statistiquement significatives en comparaison avec le groupe contrôle.



« Il faut tenir compte du fait qu'il s'agit d'un essai randomisé contrôlé et donc d'un niveau scientifique plutôt élevé. Cette étude a apporté des résultats très positifs et très significatifs, surtout sur l'anxiété, mais aussi sur la dépression. Ces types de symptômes, qui sont relativement fréquents dans la population, sont précisément ceux sur lesquels les techniques sophrologiques, en comparaison au groupe contrôle, se sont avérées les plus efficaces. Cela nous a donné une première confirmation empirique que ces techniques sont très efficaces dans ces cas précis. Cela nous encourage à poursuivre plus largement ce type de recherche. »

Pr Antonio Bulbena, titulaire de la chaire de Psychiatrie à l'Université Autonome de Barcelone. Chef clinique du département des Troubles de l'Anxiété, Hôpital del Mar à Barcelone.



Phénodescriptions

« Quand on a commencé, j'avais le moral par terre... Au fur et à mesure que ce mois avance, je me lève avec une autre énergie, je vois les choses autrement... et pourtant, je ne me suis pas entraîné autant que je le devais. »

« Je n'étais pas très convaincue au départ... Maintenant, je dois avouer que je suis surprise par mes sensations après chaque pratique. Angoisse, peur, anxiété, commencent à disparaître. Aujourd'hui je les affronte, je les perçois avec plus de distance... et je me rends compte que l'on peut être optimiste. »

« Je vous remercie beaucoup de m'avoir donné l'opportunité de me sentir mieux moralement. Pour moi, c'est une expérience magnifique. »

EN CONCLUSION



« Les résultats analysés par notre statisticien démontrent sans aucun doute que ceux qui ont bénéficié du programme « Mieux-être et Sophrologie », en combinant théorie et pratique sophrologique, ont amélioré de façon statistiquement significative leur moral et diminué leur niveau d'anxiété en comparaison au groupe contrôle qui a suivi un programme exclusivement théorique sur la santé physique et mentale. Les chiffres et les graphiques parlent d'eux-mêmes !

Ces résultats prouvent l'importance d'un entraînement régulier des techniques de la sophrologie pour la réduction de l'anxiété et l'amélioration de l'humeur des personnes avec un niveau d'anxiété élevé.

Je considère ces résultats très importants pour notre équipe de recherche et pour la Sophrologie Caycédiennne. Cela nous motive grandement à poursuivre notre programme de recherche. »

Dr Koen Van Rangelrooij, médecin, kinésithérapeute et sophrologue caycédien. Directeur Sofrocay International