

# SYNDROME D'APNEES DU SOMMEIL

Mieux vivre le traitement grâce à la sophrologie  
2009

*Les gens sont prisonniers de leurs problèmes, de leurs certitudes, de leurs souffrances, comme le ballon est prisonnier des vents. Et, comme dans un ballon, si l'on veut changer le déroulement de sa vie, il faut changer d'altitude. C'est en cherchant à s'élever sur les plans psychologique, philosophique ou spirituel que l'on arrive à modifier le cours de son existence.*

*Bertrand Piccard  
Psychiatre et aérologue suisse*

## INTRODUCTION

Si la sophrologie commence à être connue du grand public, peu de personnes savent exactement en quoi consistent les techniques utilisées dans cette science, qui s'intéresse plus particulièrement à la conscience. Certainement ont-ils tort, car elle constitue dans la période de crise et d'incertitude que nous vivons un remède susceptible de voir le positif et de nous permettre de prendre du plaisir envers et contre tout.

La sophrologie nécessite peu d'investissement, si ce n'est le temps qu'il faut consacrer à l'entraînement. En effet la principale ressource est en nous : C'est la vie ! Et c'est cette vivance<sup>1</sup> qui transforme et rien d'autre.

Depuis quelques années une nouvelle génération de scientifiques, neurobiologistes pour la plupart, prend fait et cause pour la théorie qui prétend que sans le corps et sans l'environnement qui l'ont façonné, le cerveau ne serait rien. Ainsi notre corps jouerait un rôle fondamental sur notre cerveau, ce qui nous permet de penser qu'en agissant sur notre corps nous pouvons soulager notre esprit.

Le corps comme moyen d'action sur le psychisme fait donc un retour en force. Ainsi les découvertes récentes dans le domaine des neurosciences démontrent le bien fondé du concept développé par A. Caceyo dans les années 1960 .

Lorsqu'on on pénètre dans l'univers de la sophrologie, on commence en général à utiliser un peu égoïstement les bienfaits de cette science pour soi. En fait cela fait partie du cheminement normal car la sophrologie est une science qui se vit.

Dans un second temps, on imagine, suivant la profession qu'on exerce, le milieu dans lequel on évolue, les nombreuses applications de la sophrologie pour améliorer l'existence de ceux qui nous entourent.

C'est ainsi que convaincu pour l'avoir expérimenté des bienfaits de cette science, j'ai pensé qu'il serait opportun de la mettre en œuvre à travers un exercice adapté, pour soulager

---

<sup>1</sup> De l'espagnol vivancia. Expérience vécue et intégrée avec un impact corporel et/ou affectif de la conscience.

l'angoisse voire la souffrance de patients que je côtoie au quotidien à travers mes activités dans la prestation médico-technique à domicile.

Atteint du SAOS (Syndrome d'Apnées Obstructive du Sommeil) ces Personnes nécessitent une ventilation par Pression Positive Continue (PPC). S'ils reconnaissent l'efficacité de ce traitement, ils en contestent ses aspects et refusent donc de se soigner.