

## Quand la sophrologie rencontre la chirurgie plastique...

J'ai commencé à exercer la sophrologie à la Clinique Elysée Montaigne à Paris, début 2009. Au départ je pensais suivre les patients plusieurs jours avant les interventions pour travailler sur la réussite des opérations mais très vite j'ai réalisé que la demande était autre part.

Tout d'abord, les patients qui vous réclament le font souvent dans l'urgence, à quelques heures ou quelques minutes des interventions, parce que, tout à coup, ils réalisent qu'ils vont passer à l'acte et qu'ils ne peuvent quasiment plus faire marche arrière...En parlant avec eux, on apprend rapidement que ce qui les angoisse le plus c'est l'anesthésie. Pas le temps alors de mettre en place un protocole. Toutes leurs angoisses remontent d'un coup et l'importance à ce moment là est de les relaxer vite et bien pour qu'ils puissent arriver au bloc les plus décontractés possibles. Je travaille donc en priorité sur la respiration, la vidange des idées négatives et le remplissage du corps par du positif. Puis je termine en travaillant sur la confiance en leur décision, en leur équipe médicale et en la réussite de l'opération avec la future nouvelle apparence qu'ils obtiendront après l'opération.

Ensuite, je les accompagne au bloc opératoire de façon à ce qu'ils ne restent jamais seuls. Je respire avec eux le temps de la pose de l'anesthésie et je les récupère en salle de réveil.

J'ai noté que des patients qui avaient eu une séance de sophrologie avant l'intervention se réveillaient mieux que les autres. Ils sont plus calmes, plus confiants, n'ont pas de nausées ni de céphalées et récupèrent plus vite...

Enfin, la dernière phase de mon travail consiste à venir voir les personnes qui viennent d'être opérées le soir ou le lendemain de l'intervention pour pouvoir agir sur des douleurs éventuelles ou des angoisses qu'on ne soupçonne pas toujours. Un jour, une femme à qui on avait fait un lifting refusait de sortir de la Clinique. Elle ne voulait plus rentrer chez elle et était très nerveuse. Elle a accepté de faire une séance de sophrologie et alors que nous étions en pleine séance et que je la faisais travailler sur la confiance en sa nouvelle apparence, elle a brusquement ouvert les yeux et m'a dit " C'est ça ! Voilà ! Vous avez trouvé ! Qu'est-ce que je vais faire de cette nouvelle apparence? Que vont dire mes voisins? Est-ce que je vais plaire à mon mari et à mon fils?"

Nous avons poursuivi la séance avec de longues pauses qui lui ont permis de trouver ses réponses. Le lendemain, elle avait quitté la Clinique.

La sophrologie dans le domaine de la chirurgie esthétique et reconstructrice est réellement un plus pour les patients qui même lorsqu'ils ont bien réfléchi et sont prêts à changer d'apparence redoutent dans la plupart des cas l'anesthésie et éprouvent souvent au moment de passer au bloc, la crainte subite d'un raté ou une erreur de jugement de leur part. A ce moment là, il me semble nécessaire qu'une personne qui n'est pas leur chirurgien et à qui ils peuvent se confier soit à leurs cotés et ne les lâchent pas.

Laurence Dezélee-Joly