

La sophrologie offre l'opportunité de prendre une part active à votre traitement et de mieux l'accepter.



## Découvrez la sophrologie

Chaque patient et chaque cancer sont différents.  
Les douleurs rencontrées sont très variables.

Une douleur peut être liée à la tumeur elle-même, comme la chirurgie, la radiothérapie ou principalement la chimiothérapie ou aux soins et examens médicaux nécessaire au diagnostic, au suivi de la maladie ( piqures , pansements, prélèvements ... )

## Contact

SYLVIE LEFEBVRE

Sophrologue en Oncologie

HDJ Hôpital St Éloi

04 67 33 22 77



Conception et réalisation Service Communication : 04 67 33 83 43 - 12/19 - G. Faugier

Livret d'informations

Département d'Oncologie Médicale  
Coordonnateur : Pr Eric ASSENAT

# La Sophrologie en Oncologie



CHU de Montpellier  
Hôpital St Eloi  
Pôle Cliniques Médicales  
80 avenue Augustin Fliche  
34295 Montpellier cedex 5

[www.chu-montpellier.fr](http://www.chu-montpellier.fr)



### ***Pour la petite histoire :***

Cette méthode a été créée en 1960 par le Professeur Alfonso Caycedo, Neuropsychiatre d'origine Colombienne.

La Sophrologie Caycédienne est la Sophrologie sous sa forme authentique et avec sa méthodologie originale telle que créée en milieu hospitalier.

Un entraînement du corps et de l'esprit pour développer sérénité et mieux être.



## **Découvrez la sophrologie**

### ***La Sophrologie autour de plusieurs thèmes :***

- La détente : se calmer, se poser, prendre son temps
- La gestion du stress, de l'anxiété, des émotions, retrouver son équilibre
- L'estime de soi, la confiance en soi, être soi, être actif et autonome, aide à la reprise du travail
- Le goût du travail : profiter du temps, faire des projets
- La relation aux autres
- Découvrir : Connaissance de soi, approche corporelle

Méthode exclusivement verbale, la Sophrologie emploie un ensemble de techniques qui vont à la fois agir avec le corps et sur le mental.

Elle combine des exercices qui travaillent sur la respiration, la décontraction musculaire et visualisation.

Toutes ces techniques simples et accessibles permettent de retrouver un état de bien-être et d'activer tout son potentiel.

La Sophrologie permet d'acquérir une meilleure connaissance de soi et d'affronter les défis du quotidien avec plus de sérénité.

