



DES SÉANCES AUDIO DE SOPHROLOGIE GRATUITES POUR MIEUX VIVRE PENDANT UN CANCER

La Roche-Posay propose des séances audio de sophrologie disponibles gratuitement sur sa plate-forme numérique pour accompagner les patients avant, pendant et après les traitements du cancer.



**LA ROCHE-POSAY :
L'EXPERTISE
DERMATOLOGIQUE
AU SERVICE DES PATIENTS
ATTEINTS DE CANCER**

La mission historique de La Roche-Posay est d'accompagner ceux qui souffrent d'une peau sensible ou fragilisée afin d'améliorer leur qualité de vie. Depuis une décennie, la marque collabore étroitement avec des dermatologues et des oncologues et travaille activement à faire avancer la Recherche sur les effets secondaires cutanés des traitements anticancéreux, afin de soulager les patients.

C'est donc en toute logique qu'en décembre 2016, La Recherche Roche-Posay a dévoilé « **Ma peau pendant un cancer** », sa nouvelle plate-forme numérique dédiée aux patients. **Sur cette plate-forme, un tout nouvel onglet vient de faire son apparition : « Séances de sophrologie ».**

LA SOPHROLOGIE : UNE RESPIRATION DANS LE PARCOURS DE SOIN

Dans cet espace « Séances de sophrologie », les patients ont accès gratuitement à des exercices courts ou des séances complètes de sophrologie que La Roche-Posay propose en exclusivité avec les sophrologues de *Medical Sophro Express*.

→ LES EXERCICES COURTS

Ce sont 9 exercices classés en 3 catégories (respiration, détente musculaire et visualisation positive), ils sont présentés en fonction du bénéfice attendu :

• Respiration

- « Je me détends profondément » - 5 mn
- « Je respire en conscience » - 7 mn

• Détente musculaire

- « Je me libère de mes tensions » - 5 mn
- « Je déstresse » - 6 mn

• Visualisation positive

- « Je me détends physiquement et mentalement » - 12 mn
- « Je me libère de mes appréhensions » - 16 mn
- « Je me prépare à la séance de radiothérapie » - 15 mn
- « Je prends du recul » - 17 mn
- « Je me remplis d'énergie positive » - 17 mn

→ LES SÉANCES COMPLÈTES

Cinq séances complètes de sophrologie sont également disponibles à l'écoute sur le site. Elles enchaînent les exercices à faire avant, pendant ou après les traitements et durent en moyenne 1/2 heure :

• Avant les séances de radiothérapie et chimiothérapie

- « Je me libère de mes appréhensions » - 30 mn
- « Je me prépare à la séance de radiothérapie » - 30 mn

• Pendant les séances de chimiothérapie

- « Je prends du recul » - 33 mn

• Après les séances de radiothérapie et chimiothérapie

- « Je développe ma force de guérison » - 37 mn
- « Je me remplis d'énergie positive » - 33 mn

→ UNE SÉANCE TYPE COMPREND :

- La mise en place du patient dans une position de confort
- Un exercice de relâchement musculaire pour dénouer les tensions
- Un exercice de respiration pour oxygéner les tissus, réguler le stress
- Un balayage corporel intégral pour une détente musculaire et mentale complète (induction)
- Une visualisation positive pour maîtriser ses peurs, lâcher prise, prendre conscience de ses ressources
- La reprise de conscience (désynchronisation)

L'INTÉRÊT DE LA SOPHROLOGIE POUR LES PATIENTS

Lors d'un cancer, la sophrologie se révèle intéressante à plus d'un titre. Elle permet de mieux appréhender différents troubles comme le stress ou l'anxiété, les problèmes de sommeil, les douleurs chroniques.

La sophrologie intervient également pour améliorer l'estime de soi et la confiance en soi mises à mal depuis l'annonce de la maladie.

Les 5 objectifs de la sophrologie en oncologie :

1. Réduire l'anxiété
2. Accepter le traitement et ses effets indésirables
3. Gérer la douleur (en abaissant la nociception, la perception de la douleur)
4. Lutter contre la fatigue
5. Retrouver confiance et estime de soi.

Les services de cancérologie soucieux du bien-être de leurs patients — de façon à permettre une meilleure observance des traitements notamment — sont de plus en plus nombreux à proposer de telles séances. En 2015, le CHU de Limoges a mesuré un taux de satisfaction de 95 % chez les patients bénéficiant de séances de sophrologie. Concrètement, le taux d'anxiété est passé de 5 à 2 sur une échelle de 10.

→ RAPPEL : LA SOPHROLOGIE, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Cette méthode psycho-corporelle a été développée par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo dans les années 1960. Tout est dans le nom de cette méthode : étymologiquement SOS signifie harmonie : PHREN, c'est la conscience et LOGOS l'étude. Ce qui fait de la sophrologie, la science de la conscience heureuse. En pratiquant la sophrologie, on vise à retrouver un équilibre émotionnel harmonieux face aux difficultés de la vie. La sophrologie consiste à se mettre dans un état de détente physique et mentale qui permet d'être à l'écoute de ses ressentis (physique, émotionnel, mental) pour **mieux prendre conscience de ses ressources et de ce qui est bon pour soi** en passant notamment par une étape de visualisation positive.

Pendant Octobre Rose, La Roche-Posay soutient plus de 35 initiatives en France. Ateliers soin des ongles, maquillage correcteur, mise à disposition d'un guide pratique dédié aux patients pour prendre soin de sa peau et mieux vivre le cancer. Ce guide co-écrit avec des professionnels de santé sera disponible gracieusement en pharmacies et dans les services d'Oncologie.

www.laroche-posay.fr/mapeaupendantuncancer

Nouveau : des séances audio de sophrologie

CONTACTS PRESSE

Agence Matahari

Alice Gribauval : 01 42 65 06 53 ou 07 61 01 83 50 - a.gribauval@rpmatahari.com

La Roche-Posay Laboratoire

Olivia Couturier : 01 57 77 08 54 ou 06 14 33 50 56 - olivia.couturier@loreal.com

AVIS D'UNE PATIENTE

« J'ai pas mal pratiqué les exercices courts en les écoutant sur mon smartphone dans des endroits parfois insolites comme le bus que je prenais pour me rendre aux séances de chimio. C'était comme un petit SAS qui me permettait d'arriver zen. Même si la séance de chimio elle-même se déroule sans stress particulier, je me suis rendu compte qu'au fil du temps je développais une certaine appréhension à l'idée des jours pénibles qui suivaient la chimiothérapie et du coup ces exercices de sophro m'ont permis de redescendre d'un cran dans l'anxiété. Je vais recommencer avant la chirurgie avec une séance complète. Et à nouveau en exercice court - car j'avoue je suis une femme pressée-, avant la radiothérapie prévue pour l'été. »

Laure, 47 ans, un cancer du sein diagnostiqué en novembre 2016. En cours de traitement.



Ce service a pour finalité d'apporter un mieux-être aux personnes souffrant de pathologies diverses.

« Nos expériences de sophrologues nous ont confrontées aux problèmes de stress et de douleurs dont souffraient les patients qui nous consultaient. Après de nombreux échanges avec des professionnels de santé, nous avons donc décidé de créer des séances complètes de sophrologie pour aider les patients à gérer leurs douleurs physiques, psychiques et émotionnelles.

La spécificité de notre projet est de proposer ces séances en audio sur des plates-formes dédiées pour en faire bénéficier le maximum de patients (qu'ils peuvent écouter et réécouter à tout moment et à l'endroit où ils le souhaitent). Il était naturel pour nous d'accompagner le laboratoire La Roche Posay pour créer, en exclusivité sur leur plate-forme, des séances adaptées à chaque étape du parcours de soins des patients atteints de cancer, tout au long de leur traitement. »

Caroline Bismuth, Sandrine Benhamou, Marion Fossorier
Medicalsophroexpress.com