

L'efficacité du programme « Mieux dormir et sophrologie » scientifiquement démontrée

Sofrocay, l'Institut International de Sophrologie Caycédienne de Barcelone, a voulu démontrer scientifiquement l'efficacité de son programme « Mieux dormir & sophrologie ». C'est la raison pour laquelle 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 Docteur Natalia Caycedo, présidente de Sofrocay, et du Professeur Antoni Bulbena, titulaire de la chaire de psychiatrie de l'Université Autonome de Barcelone.

L'objectif de cette étude était de comparer l'efficacité du programme « Mieux dormir & sophrologie » avec un programme de séances d'information exclusivement théoriques sur le thème de l'insomnie.

MÉTHODOLOGIE

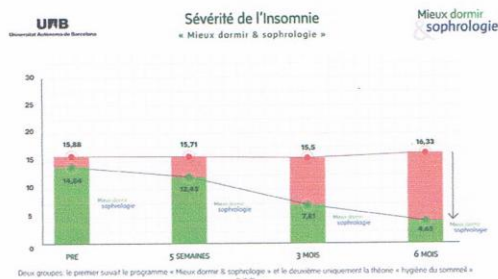
Pour participer à l'étude, 70 personnes âgées de 18 à 70 ans et présentant des symptômes d'insomnie chronique selon le questionnaire « Index de Sévérité de l'Insomnie (ISI) » ont été sélectionnées chacune par leur médecin traitant. Ce groupe a été divisé de façon aléatoire en deux sous-groupes : un groupe réalisant des techniques de sophrologie (groupe de sophrologie) et un groupe de contrôle. Le premier jour, avant de commencer le programme, chacun des groupes a répondu à un questionnaire sur l'insomnie.

Groupe de sophrologie : Ce groupe (N=31) a bénéficié de 5 séances de théorie (15 minutes) et de pratiques sophrologiques (30 minutes) du programme « Mieux dormir & sophrologie », toutes réalisées par des sophrologues en formation, à raison d'une séance d'une heure chacune par semaine et ce, pendant 5 semaines.

Groupe de contrôle : Ce groupe (N=24) a bénéficié de 5 séances d'information sur des thèmes associés à l'insomnie à raison d'une séance d'une heure par semaine et ce, pendant 5 semaines. Aucun des exercices réalisés au cours des séances n'était similaire à ceux réalisés par le groupe de sophrologie.

Avant la fin de l'étude, lors de la dernière séance, les participants des deux groupes ont de nouveau rempli le même questionnaire qu'en début d'étude. L'équipe scientifique a alors pu commencer l'analyse des résultats.

RÉSULTATS EN TERME DE NIVEAU D'INSOMNIE



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

Après 5 semaines, nous constatons une différence significative entre les deux groupes : le groupe de sophrologie ($p < 0,01$) dont les résultats sont encore plus révélateurs après 3 et 6 mois ($p < 0,001$).

Selon le test psychométrique ISI, les patients sont passés d'une « **insomnie sub-clinique modérée** » à une « **absence d'insomnie clinique** ».

L'efficacité du programme « Mieux dormir & sophrologie » selon le test d-Cohen est moyenne après 5 semaines ($d\text{-Cohen} = 0,5$), grande après 3 mois (1,4) et bien supérieure après 6 mois (2,3).

Le groupe de contrôle, quant à lui, ne montre à aucun moment une évolution statistique significative et la magnitude d'effet du d-Cohen est très faible après 5 semaines, 3 mois et 6 mois (0,05 ; 0,08 ; - 0,1).

Selon le « Index de Sévérité de l'Insomnie (ISI) », le programme « Mieux-dormir & sophrologie » améliore le sommeil et réduit de manière significative ($p < 0,001$) les symptômes d'insomnie des participants du groupe de sophrologie en comparaison avec le groupe de contrôle.

TEMOIGNAGES

Du point de vue phénoménologique, voici quelques commentaires de patients :

Au moment de dormir

Les personnes souffrant d'insomnie chronique sont sujettes à un conditionnement négatif avant le coucher. La pensée la plus courante est celle de la « mauvaise nuit à venir ». Cette étude témoigne du changement de cette prédisposition des patients.

Quelques commentaires soulignent ce nouvel état d'esprit : Certains parlent de « prédisposition positive pour aller dormir et amélioration du temps d'endormissement. », d'autres expliquent : « Je me sens mieux, car je m'endors plus vite et je me sens plus tranquille au moment du coucher. »

Au moment du réveil nocturne :

Cas de figure d'une insomnie de deuxième phase qui est quelquefois difficile à travailler. Devant cette éventualité, nous invitons les personnes à pratiquer les techniques entre les deux phases de sommeil.

Les patients nous expliquent : « Désormais quand je me réveille la nuit, je peux parfois déplacer ma nervosité vers une tranquillité paisible qui me ramène au sommeil. », ou encore : « Je dors plus chaque nuit. Il me faut moins de temps pour m'endormir et je me réveille plus tard le matin. Mon temps de sommeil est prolongé. »

Le jour suivant...

Transcription de l'une des conséquences de l'insomnie : la mauvaise qualité de l'activité post-nocturne qui s'améliore de manière caractéristique : « Je gère mieux le moment du coucher. Je suis plus détendu, je ne me sens pas fatigué et mon activité du lendemain est bonne. »

Au moment de se détendre...

Avec les techniques sophrologiques, nous libérons les tensions, nous gérons le stress et les résultats sont très probants, même avec des patients souffrant d'insomnie depuis des années.

En voici quelques témoignages : « Je suis assez calme, moins angoissée et cette sensation dure toute la journée. », « Plus grande capacité de détente et j'ai appris à mieux respirer. », « Les techniques sophrologiques me libèrent des tensions et je suis plus détendu. », « Ce fut une semaine fabuleuse, je ne peux pas y croire ! ».

EN CONCLUSION

Les résultats statistiques de l'étude démontrent sans aucun doute que ceux qui ont bénéficié du programme « Mieux dormir & sophrologie », en combinant théorie et pratiques sophrologiques, ont amélioré de façon significative leur sommeil par comparaison avec le groupe de contrôle qui a suivi un programme exclusivement théorique. Les chiffres et les graphiques parlent d'eux-mêmes !

Ces résultats soulignent les bienfaits d'un entraînement régulier avec les techniques sophrologiques sur le sommeil et la réduction des symptômes de l'insomnie. Je considère ces résultats très importants pour notre équipe de recherche et pour la Sophrologie Caycédienne. Cela nous motive grandement à poursuivre nos programmes de recherche.

Docteur Natalia Caycedo, médecin psychiatre et sophrologue caycédien. Présidente de Sofrocay International.

Professeur Antonio Bulbena, médecin psychiatre, chaire de psychiatrie de l'Université Autonome de Barcelone.