



**Olympe THIAN**



**06.20.48.92.53**



**olymp.e.thiant.se@gmail.com**



**10 rue Capitaine R.  
Deplanque  
91250 TIGERY**

**Coach en développement  
personnel et professionnel**

**Psychopraticienne Certifiée  
Sophrologue  
Hypnothérapeute  
PNL- CNV**

## La sophrologie adaptée aux patients au sein de l'établissement

La sophrologie est de plus en plus utilisée comme approche complémentaire dans le cadre du traitement et du soutien des personnes atteintes de cancer.

Voici comment la sophrologie peut bénéficier aux patients :

### 1. Gestion du Stress et de l'Anxiété

- La sophrologie enseigne des techniques de relaxation profonde et de respiration contrôlée qui aident à réduire le stress, l'anxiété et les tensions émotionnelles associées au diagnostic et au traitement du cancer.

### 2. Amélioration du Sommeil

- Les exercices de relaxation dynamique et les techniques de visualisation guidée peuvent favoriser un sommeil plus réparateur, ce qui est essentiel pour le rétablissement et la qualité de vie.

### 3. Renforcement de la Confiance et de la Positivité

- La sophrologie utilise des visualisations positives pour renforcer la confiance en soi et aider les patients à cultiver une attitude positive face aux défis liés à la maladie.

### 4. Réduction des Effets Secondaires

- En complément des traitements médicaux, la sophrologie peut contribuer à atténuer certains effets secondaires tels que la fatigue, les nausées et les douleurs chroniques.

### 5. Préparation aux Examens et Traitements

- Les techniques de sophrologie, y compris la préparation mentale et la gestion des émotions, peuvent aider les patients à mieux vivre les examens médicaux, les traitements (comme la chimiothérapie ou la radiothérapie) et les interventions chirurgicales.