



ASSEMBLÉE NATIONALE

17ème législature

Sophrologie en milieu hospitalier

Question écrite n° 5560

Texte de la question

M. Emmanuel Blairy interroge Mme la ministre du travail, de la santé, des solidarités et des familles sur l'intérêt de la sophrologie en milieu hospitalier, notamment pour les patients en fin de vie. Dans un environnement où la douleur, l'angoisse et la solitude sont omniprésentes, il est essentiel de proposer des solutions permettant d'améliorer la qualité de vie des patients. Parmi ces solutions, la sophrologie apparaît comme un outil précieux pour accompagner ces patients avec plus de sérénité dans leurs derniers instants. Cette méthode de relaxation, basée sur la respiration, la détente musculaire et la visualisation positive, présente de nombreux bénéfices. Tout d'abord, elle permet un apaisement de la douleur : en complément des soins palliatifs, elle aide à mieux la gérer en détournant l'attention et en relâchant les tensions physiques. Ensuite, elle contribue à une réduction de l'anxiété : pour les patients en fin de vie, l'angoisse liée à la peur de l'inconnu ou à l'isolement peut être atténuée grâce à des exercices de respiration et de méditation guidée. La sophrologie joue également un rôle essentiel dans le soutien psychologique des patients, en les aidant à cheminer intérieurement vers une meilleure acceptation de leur état et un lâcher-prise face à la maladie. Par ailleurs, son intégration en milieu hospitalier permettrait aussi une amélioration du bien-être des soignants, souvent confrontés à une charge émotionnelle lourde. La pratique de la sophrologie leur offrirait un outil efficace pour mieux gérer leur stress et leur fatigue au quotidien. Pour que cette méthode puisse être déployée efficacement, il est nécessaire de mettre en place des mesures concrètes. Cela passe notamment par la formation des soignants, en leur proposant une initiation à la sophrologie afin qu'ils puissent l'intégrer dans leur pratique quotidienne. Il serait également pertinent de désigner un référent sophrologie par service, un professionnel formé qui pourrait accompagner patients et soignants et assurer la bonne application de cette méthode. Enfin, la création d'espaces dédiés à la relaxation dans les hôpitaux permettrait à ceux qui le souhaitent de pratiquer ces exercices dans un cadre adapté et apaisant. Aujourd'hui, plusieurs établissements pionniers en France ont déjà intégré la sophrologie dans leurs services hospitaliers, avec des résultats très encourageants. Pourtant, cette pratique demeure encore marginale et largement sous-exploitée. Il lui demande si le Gouvernement envisage de soutenir et de généraliser l'intégration de la sophrologie en milieu hospitalier, notamment dans les services de soins palliatifs, en formant les soignants et en mettant en place des référents spécialisés.

Données clés

Auteur : [M. Emmanuel Blairy](#)

Circonscription : Pas-de-Calais (1^{re} circonscription) - Rassemblement National

Type de question : Question écrite

Numéro de la question : 5560

Rubrique : Fin de vie et soins palliatifs

Ministère interrogé : [Travail, santé, solidarités et familles](#)

Ministère attributaire : [Santé et accès aux soins](#)

Date(s) clé(s)

Question publiée au JO le : [1er avril 2025](#), page 2195