

LA SOPHROLOGIE CONTRE L'HEMATOPHOBIE

Hier était la journée mondiale du donneur de sang. Une journée qui permet de remercier les donateurs, mais également de mettre en lumière ce geste salvateur. Un acte que malheureusement les hémaphobes ne peuvent réaliser. Alors, la sophrologie peut les accompagner à gérer leur hémaphobie, soit leurs peurs irrationnelles du sang.

L'hémaphobie ou l'impossibilité de donner son sang

Hier, était la journée mondiale du donneur de sang. Célébrée partout dans le monde, elle permet de remercier les donateurs, les bénévoles et surtout de mettre en lumière ce geste salvateur. En effet, chaque année, un million de personnes sont soignées grâce aux transfusions de sang. En France, c'est l'Établissement Français du Sang (EFS) qui détient le monopole du don du sang. Un organisme qui met tout en œuvre, chaque année, pour inciter les Français à se mobiliser. Toutefois, certaines personnes se trouvent dans l'impossibilité de donner leur sang, même si elles le peuvent, car elles souffrent d'hémaphobie. Une phobie qui se traduit par la peur viscérale du sang. L'hémaphobie est handicapante, car elle empêche l'individu de subir certaines interventions médicales. Les prises de sang ou le don du sang sont donc des actes inimaginables. Alors, la sophrologie peut apprendre aux personnes souffrant d'hémaphobie à gérer leurs peurs du sang.

La sophrologie pour gérer l'hémaphobie

La peur du sang est particulièrement contraignante, car elle dicte les décisions de l'individu. Alors, pour ne plus être à la merci de l'hémaphobie, les personnes concernées peuvent pratiquer la sophrologie. D'ailleurs, l'Institut de Formation à la Sophrologie (IFS) vous enseigne l'accompagnement de comportements pathologiques. En effet, lors de votre formation pour devenir sophrologue certifié, vous aurez l'opportunité de suivre une journée entière dédiée à l'accompagnement d'une personne phobique. Alors, vous apprendrez dans un premier temps, les caractéristiques de ce public afin de mieux comprendre les ressorts de la phobie. Ensuite, nous vous transmettrons un protocole relatif à la gestion de phobies et comment l'adapter à votre client. Un accompagnement que vous pourrez justement prodiguer pour aider les personnes à gérer leur peur du sang. Ce protocole permettra notamment, d'évacuer l'anxiété, de maîtriser la phobie et de développer un nouveau comportement face à la vue du sang. Ainsi, grâce à votre accompagnement en sophrologie, l'hémaphobie de vos clients s'estompera progressivement et ne les empêchera plus de donner leurs sangs.