

Les effets de la sophrologie sur la douleur

SOMMAIRE

- 1 - Présentation de ce qu'est la sophrologie.
- 2 - Comment la sophrologie peut-elle agir sur la douleur ?
- 3 - Et si vous testiez ?



1 – Présentation de la Sophrologie.

Qu'est ce que ce mot signifie ?

- Le terme **SOPHROLOGIE** est inspiré du grec ancien,
- **Sôs** = harmonieux, **phren** = l'esprit, **logos** = science
- Etude de l'harmonisation de la conscience.

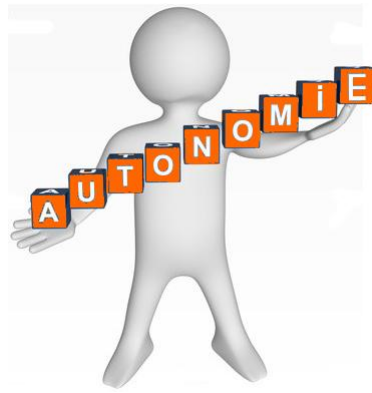
D'où vient la sophrologie ?

- Naissance de la sophrologie en 1960, crée par Alfonso Caycedo (1932-2017), neuropsychiatre espagnol d'origine colombienne.
- De 1960 à 1970, la sophrologie se structure. La sophrologie naît comme une méthode originale. D'autres techniques, comme la « relaxation progressive de Jacobson », le « training autogène de Schultz »... viennent enrichir les bases de la sophrologie.
- De 1970 à 1980, la sophrologie se mondialise. La sophrologie est déjà reconnue dans le monde médical occidental mais c'est en 1970 que la sophrologie va intéresser les médecins du monde entier.
- De 1980 à 1988, la sophrologie s'émancipe.
- De 1988 à nos jours, la sophrologie se développe. La Sophrologie a aujourd'hui 65 ans, son efficacité est reconnue et elle est rentrée dans le quotidien de nombreuses personnes.



Qu'est ce que la sophrologie ?

- C'est une méthode psychocorporelle basée sur la relation entre le corps et l'esprit,
- Ensemble de techniques qui vont agir sur le corps et le mental pour permettre de retrouver un état de bien-être et d'activer tout son potentiel,
- Des exercices sur la respiration, la décontraction musculaire, la visualisation...
- Une synthèse de méthodes (yoga, hypnose, zen japonais...),
- C'est un entraînement.



Pour qui ?



Comment on la pratique ?

- Le sophrologue guide par sa voix, méthode non tactile,
- Les yeux fermés si possible, ou mi-ouverts en fixant un point,
- Dans n'importe quelle posture,
- En groupe ou en individuel,
- Techniques avec des mouvements simples, exercices sur la respiration, des visualisations...
- Instant présent mais pas que...

2 – Comment la sophrologie peut-elle agir sur la douleur ?

La gestion de la douleur est un motif récurrent de consultation en sophrologie.



Ce n'est pas une médecine !

La médecine conventionnelle peut diagnostiquer et traiter les causes d'une douleur chez un patient.

La sophrologie peut accompagner un traitement médical en s'attachant à modifier la perception des douleurs et les apprivoiser. La pratique ne supprime pas la douleur, mais peut être utile pour la soulager.

La sophrologie : pour quels types de douleurs ?

La sophrologie peut accompagner de nombreux types de douleurs.

Douleurs	Douleurs engendrées par certains problèmes de santé	Prévention des douleurs
- Les migraines - Les rhumatismes - L'arthrose - Douleurs dentaires - Douleurs abdominales - Douleurs lombaires...	- L'endométriose - La polyarthrite - La SEP - Les cancer - La fibromyalgie...	- Avant une intervention chirurgicale - Préparation à un accouchement...

Les douleurs chroniques peuvent être envahissantes physiquement et psychiquement et peuvent avoir des répercussions sur la vie en générale. **Mais quelles que soient les causes des douleurs, les émotions négatives les entretiennent. Parfois même, elles les amplifient.**

Consultation en sophrologie pour la gestion de la douleur

Le sophrologue, comme tout accompagnant de la douleur, va :

- Réaliser un bilan : la personne a-t-elle un suivi médical, échanger sur sa situation, ses habitudes (sommeil, alimentation...),
- Utiliser une échelle (EVS) pour mesurer l'intensité de la douleur,
- Essayer d'expliquer la douleur éprouver par le patient si cela n'a pas été fait auparavant, poser quelques questions pour savoir si la douleur persiste, si la douleur s'absente parfois puis revient...
- Être à l'écoute : en se basant sur les 4 composantes de la douleur ; qu'est ce qu'elle dit, qu'est ce qu'elle ressent, qu'est ce qu'elle pense et comment elle le vit. C'est prendre en charge la personne dans toutes ses dimensions, dans sa globalité.
- Etablir un objectif de l'accompagnement : réduire le niveau de douleur ou parvenir à faire une activité spécifique...

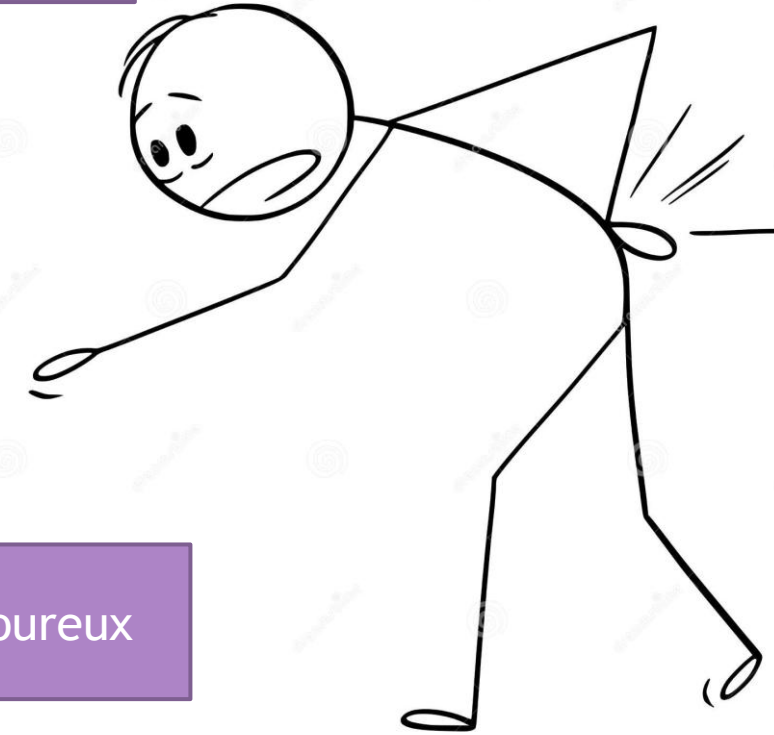
La sophrologie : ses effets sur la douleur...

Identifier la ou les parties du corps qui ne se relâchent pas

Prendre conscience de son mode de fonctionnement = Acteur de sa douleur

Développer sa force mentale = tenir à distance ses douleurs = retrouver du plaisir

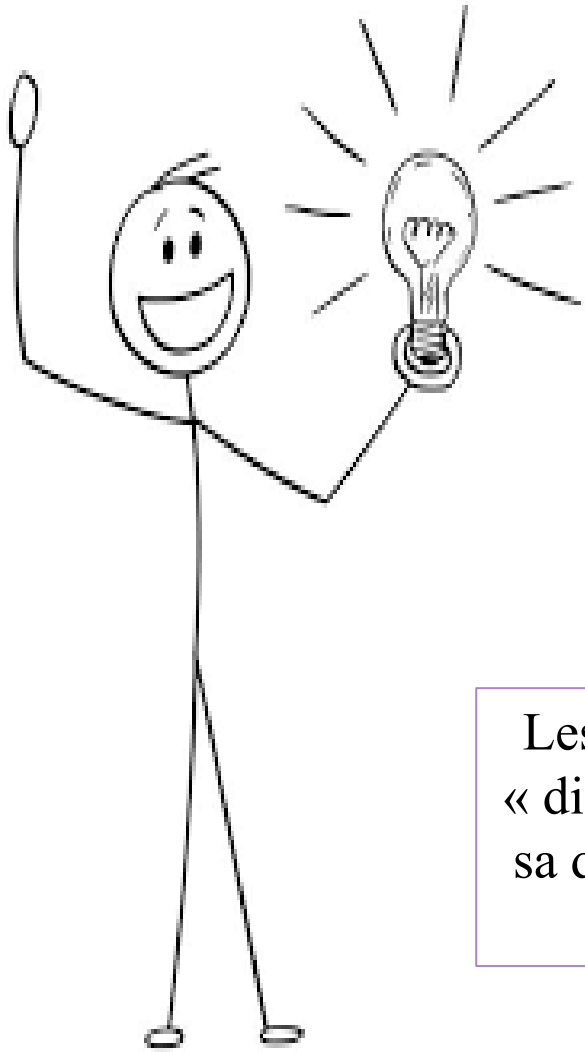
Effacer les souvenirs douloureux



Diminuer progressivement sa perception de la douleur

Atténuer certains phénomènes qui peuvent occasionner des troubles du sommeil, stress, état dépressif...

Quels outils de sophrologie pour la gestion de la douleur ?



La relaxation : permet de réduire des douleurs dues à des tensions du corps.

La respiration : permet également la détente.

Les visualisations positives : se répercutent positivement sur le corps et le mental.

Les techniques dites « associatives » ou « dissociatives » : porter son attention sur sa douleur ou au contraire à focaliser sur autre chose.

Atténuer les douleurs passées et/ou anticiper les futures

3 – Et si vous testiez ?

Explications sur la proposition

- Contexte pas évident mais possible,
- Pour les personnes qui le souhaitent : je vais vous guider par ma voix du début de la pratique (fermeture des yeux) jusqu'à la fin (ouverture des yeux).
- Pratique courte : il n'y a rien à faire mais laissez faire.
- Proposition : Respiration profonde puis une visualisation.
- Pour les personnes qui ne souhaitent pas essayer : je vous demande de respecter les autres et de ne pas parler ou de perturber la pratique.

Et tout cela dans la bienveillance

Merci de votre attention