



COLLECTIF M

ARTICLE PROPOSÉ PAR COLLECTIF M :  
LA SOPHROLOGIE ET LES DOULEURS CHRONIQUES

## QU'EST CE QUE LE SOPHROLOGIE ?

La sophrologie est une technique **psychocorporelle** (qui agit à la fois psychologiquement et corporellement) destinée à **développer notre conscience** à travers l'écoute de nos **ressentis**.

Elle nous permet de développer notre potentiel, d'améliorer notre condition en cas de maladie ou d'amplifier notre bien-être.

Pour améliorer notre condition ou notre bien-être, nous devons entrer en **action**. Pour cela, nous devons **prendre conscience de notre état interne**, de ce qui est bon pour nous et des moyens dont on dispose pour y parvenir. La sophrologie nous reconnecte à nos ressentis profonds et parfois voilés. Nous pouvons alors percevoir la différence entre ce que nous ressentons réellement et ce qu'on pense ressentir. Car nous pouvons en effet amplifier, amoindrir ou nier ce que nous éprouvons pour différentes raisons telles que les jugements de valeurs, les préjugés sociaux ou familiaux, les croyances etc...

Le processus sophrologique utilise trois procédés pour amener à la **détente** et favoriser l'**émergence des ressentis** :

- **La respiration contrôlée**

Une respiration consciente et volontaire qui permet l'amélioration de l'oxygénation du corps, de favoriser la concentration et de faciliter le contrôle de ses émotions.

- **La détente musculaire**

Elle est engendrée par des contractions et des relâchements volontaires des chaînes musculaires. Activer volontairement le relâchement musculaire permet de générer un relâchement mental en cas de stress par exemple.

- **La suggestion mentale**

La suggestion mentale permet la visualisation positive d'images, de souvenirs ou de situations afin de créer ou de se remémorer des ressentis agréables. Selon l'intensité de la visualisation, cette dernière peut déclencher des effets physiologiques identiques à ceux générés par la réalité. De nombreuses études ont démontré les bienfaits de la visualisation dans la prévention du stress et de l'anxiété, le processus de guérison et la gestion de la douleur.

La sophrologie apporte des **outils pratiques à utiliser au quotidien**, que ce soit des exercices corporels, respiratoires ou de visualisation mentale.



## LA SOPHROLOGIE ET LES DOULEURS CHRONIQUES

La douleur est une expérience sensorielle et émotionnelle désagréable, en réponse à une lésion tissulaire réelle, ou potentielle, ou décrite en des termes évoquant une telle lésion (nous n'avons pas de base dans le corps pour expliquer pourquoi on a mal). C'est une expérience subjective. Il n'y a que le patient qui sait où il a mal, comment il a mal.

La douleur a 4 composantes :

- **Sensorielle** : on souffre dans le corps, il y a un endroit où ça fait mal, ça a une forme, un volume.
- **Cognitive** : un mode de pensée opératoire commence à se mettre en place : « Pourquoi je souffre. ? ». Ce dernier vient aggraver la composante sensorielle.
- **Émotionnelle** : Ce sont les émotions désagréables et très fortes qui s'en suivent.
- **Comportemental** : le repli des activités, le repli social, familial...

La sophrologie peut agir sur ces 4 composantes.

Les deux techniques qui peuvent être proposées face aux douleurs chroniques sont :

- **La technique de défocalisation** : Comment puis-je porter mon regard ailleurs que sur cette douleur ?

Cette technique permet de déplacer la focalisation liée à la douleur vers une autre écoute, un autre endroit. Elle permet donc d'avoir une moindre écoute de la douleur et de s'ouvrir à d'autres perceptions, d'autres ressources. Nous pouvons défocaliser notre attention vers une autre zone du corps, un élément extérieur : un arbre, une série télévisée ou sur un lieu réel ou imaginé dans lequel on se sent bien.

En pratique en neurophysiologie comment ça marche ?

La substance P (Pain = douleur) est un neurotransmetteur qui facilite l'influx du passage douleur. Ce neurotransmetteur peut être bloqué par la morphine. Aussi bien par la morphine qui se prend par voie orale que la morphine endogène, les endorphines. Et lorsqu'on a des sentiments de plaisir liés à la visualisation positive, nous libérons les endorphines qui vont inhiber la substance P. C'est une des composantes de régulation de la douleur que nous avons tous en nous.

- **Les techniques de focalisation** : Je porte mon attention sur cette zone douloureuse en vue de la transformation, en vue de l'effacement des tensions inutiles. En osant regarder ma douleur, je reprends la main dessus. Je ne suis pas ma douleur, il m'appartient de choisir la relation que j'entretiens avec cette douleur.

En effet, nous apprenons à écouter notre douleur, à la décrire. Nous apprenons à la localiser : à quel endroit ? De quelle façon ? car en effet, la notion de douleur est



## COLLECTIF M

propre à chaque individu. On ne peut pas la mesurer de l'extérieur. Nous mettons alors des mots sur notre douleur : « c'est comme si on serrait ma tête dans un étau », « j'ai une boule dure et noire au niveau de la gorge qui m'empêche de respirer » ...

En diminuant la douleur, on agit sur notre charge de stress. En baissant la surcharge de stress, on permet au corps de récupérer et de retrouver de l'énergie. L'énergie bloquée par la douleur peut donc être libérée. Le corps récupère. Ces outils sophrologiques n'agissent pas sur la cause de la douleur mais sur la sensation, l'intensité et la perception de la douleur.

### COMMENT SE DEROULE UNE SEANCE ?

Une séance de sophrologie peut se dérouler en groupe ou en individuel. Dans le cas de personnes souffrant de douleurs chroniques, il vaut mieux privilégier une séance individuelle, plus adaptée.

La première séance est centrée sur l'échange. Perception de la douleur, fréquence, répercussions sur la vie quotidienne, cette prise de température marque le début de la séance et permet de définir l'objectif à atteindre et de caler le protocole (nombre de séances).

Sur les autres séances, un temps d'échange est pris pour mesurer les progrès ou les difficultés. Arrive ensuite, le moment de la relaxation dynamique dont l'objectif est de favoriser le relâchement musculaire. Une fois relaxé, place au travail de visualisation. Assis ou allongé, guidé par la voix du sophrologue qui nous transporte vers des sensations apaisantes. L'intérêt de cette phase est de transformer la vision de la douleur. Enfin, la séance se termine avec un temps d'échange avec le sophrologue.

### FREQUENCE DE LA PRATIQUE DES EXERCICES DE SOPHROLOGIE

Dans le cas des personnes souffrant de douleurs chroniques, il est important d'avoir une pratique régulière mais pas forcément draconienne. Les exercices peuvent être reproduits à la maison. Il suffit d'enregistrer la voix du sophrologue pour reproduire une "auto-séance".

La sophrologie est complémentaire, mais elle ne suffit pas à traiter les douleurs chroniques.

Collectif M.