



LAURENCE RANGER

Gestion de la douleur et de la maladie avec la sophrologie



Il y a un outil dont on entend souvent parler, mais qui n'est pas toujours bien connu du grand public. Pourtant l'efficacité de la sophrologie dans la gestion de la douleur et des maladies n'est plus à démontrer.

D'abord purement médicale, – puisque son fondateur Caycedo est médecin, neuro-chirurgien et psychiatre – cette méthode de relaxation scientifique et naturelle, occupe aujourd'hui une place prépondérante dans le soulagement du patient. Elle a ensuite su évoluer pour devenir une véritable méthode de développement personnel. Ses applications thérapeutiques dans le champ de la médecine sont innombrables.

Qu'il s'agisse de douleurs aiguës ou chroniques suite à des blessures, à un accident, de douleurs post opératoires, de rhumatismes, de l'arthrite ou l'arthrose, de migraines, de soucis dentaires, etc. la sophrologie est une alliée de choix. Aussi tous les troubles somato-émotionnels ou psychosomatiques ne sont pas en reste.

Une méthode unique basée sur le positif

Sa particularité est d'aller chercher le positif en nous et dans chacun des instants de la vie, de prendre conscience de nos ressources insoupçonnées. Car malheureusement lorsque l'on souffre, la confiance, l'estime et la joie de vivre sont souvent enfouies et remplacées par la peur, l'anxiété et les doutes liés à notre santé, à notre avenir. On se replie sur soi, la dépression s'installe, la vie intime, familiale, sociale et professionnelle est impactée.

Dans ce contexte la sophrologie est un atout majeur, et apporte un véritable apaisement. En se concentrant sur la personne et non pas sur la maladie, les exercices sont d'une réelle portée dans la prévention, et surtout dans le vécu de la souffrance et la guérison.

En stimulant le positif en nous, nous apprenons à mettre de côté les ruminations mentales, à gérer ses pensées négatives, parfois destructrices et les inquiétudes qui, accentuées par la douleur nous encombrant, nous empêchent d'être nous même, de profiter pleinement de la vie.

Au fil des séances, la personne sera plus à même de supporter et d'accepter la douleur, elle parviendra à avoir une nouvelle image d'elle-même, à renouer avec sa vie quotidienne, à retrouver le goût de faire des choses, de l'assurance. Le regard sur la maladie change, les sentiments d'injustice s'estompent.

Comment agit la sophrologie?

Elle offre une palette d'outils simples et efficaces basée sur la détente musculaire et nerveuse, ainsi que sur la respiration, la gestion de la pensée et la visualisation dont les bienfaits peuvent se faire sentir rapidement même dès la première séance.

Elle va directement agir sur la détente physique qui induira la détente mentale et va ainsi de rétablir le dialogue intérieur entre le corps, l'esprit et aussi le cœur par des méthodes adaptées à chacun.

Certains exercices visent par exemple à déplacer le négatif, à substituer la douleur par d'autres sensations. On utilisera également des mouvements corporels doux avec ensuite une visualisation spécifique en lien avec la douleur et les ressentis du moment. Et surtout toujours en renforçant le potentiel positif.

Un outil qui vise l'autonomie de la personne

L'avantage de la sophrologie est non seulement sa force mais aussi l'autonomie du patient. Le rôle du sophrologue est d'être là, à l'écoute, pour enseigner ces outils et d'accompagner sur le chemin qui mène rapidement vers un état de mieux être.



Avec un peu d'entraînement, les résultats peuvent être spectaculaires. L'idéal est de pouvoir répéter chez soi trois ou quatre fois par semaine la séance vécue avec le sophrologue en cabinet. Le support audio remis lors du cours encourage la personne et facilite l'intégration des exercices. Les autres jours, prendre quelques minutes pour se détendre et porter son attention sur la respiration ou une autre technique apprise en séance sera bien utile.

Cela nécessite un effort? De prendre du temps? Certes! Mais le soulagement est réel.

Il est important de prendre ce temps pour soi, pour se faire du bien, car personne d'autre ne le fera mieux que nous-mêmes. Et surtout avoir du plaisir, être heureux de faire quelque chose pour soi, à se laisser aller au son de la voix et à éprouver du bien être à ce que l'on fait ici et maintenant, sans penser à ailleurs, hier ou demain.

Sophrologie et traitement médical

La sophrologie n'a pas cette prétention de guérir, mais d'aider la personne à prendre du recul, à changer sa façon de voir les choses, à avoir une autre image de soi et à retrouver confiance en elle, en la vie. Et lorsque la guérison arrive grâce à elle, alors c'est magnifique, c'est comme un cadeau!

Bien sur elle ne se substitue en aucun cas à un traitement médical, mais vient en complément et en soutient, elle en augmente l'efficacité, et parfois même le médecin pourra envisager de réduire les médicaments.

CONSEIL SANTÉ

LA RESPIRATION

Apprendre à respirer est au cœur de la séance de sophrologie

Il est possible d'agir sur beaucoup de symptômes en utilisant la respiration abdominale.



La respiration abdominale ou respiration sur 3 niveaux

En position allongée, assise ou debout, après un moment de relaxation physique, en utilisant par exemple le bodyscan, c'est à dire en se concentrant sur les différentes parties de son corps, on se met à l'écoute de ses sensations corporelles, puis de sa respiration.

On vide d'abord ses poumons avec une expiration, puis on prend une longue inspiration en pensant à remplir d'abord le ventre, la poitrine puis les épaules. On reste un court instant en bloquant sa respiration. Puis on fait une longue expiration en relâchant d'abord les épaules, la poitrine, puis le ventre. Et ce plusieurs fois de suite.

Cela vous semble difficile ? Vous pouvez alors sur l'inspiration vous imaginer remplir une bouteille d'eau : d'abord le bas, puis le milieu, puis le haut. Et à l'inverse sur l'expiration vous videz d'abord le haut de la bouteille, le milieu, puis le bas. Cette respiration permet de faire mieux fonctionner notre diaphragme, muscle essentiel dans la respiration et également un massage du plexus solaire, siège de nos émotions.

Laurence Ranger

*Cabinet de sophrologie
«Au cœur de soi»*

*Route de Fribourg 46
1741 Cottens (FR)
Tél: 079 785 94 85*

**www.
sophrorelaxation.ch**