

# Sophrologie et douleur

Sylvie Tiberghien

Psychologue consultation douleur

## Introduction

La sophrologie peut apparaître comme une réponse complémentaire à la prise en charge pluridisciplinaire de la douleur.

On travaille surtout sur les facteurs qui modifient le seuil de tolérance de la douleur et potentialisent les traitements antalgiques.

L'écoute active reste primordiale dans la connaissance et la reconnaissance de cette douleur et accompagne les propositions faites auprès du patient.

**Sa pratique ne prétend pas résoudre toute la plainte douloureuse et n'exclut en aucun cas le traitement antalgique.**

# I) Qu'est ce la Sophrologie

## Origine et définition

Le mot sophrologie a été créé en 1960 par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo :

inspiré de méthodes orientales (yoga, bouddhisme, Zen) et occidentales (phénoménologie et hypnose)

lui ont permis de créer les divers degrés de la relaxation dite dynamique.

Étymologiquement la sophrologie est « l'Etude de la conscience en harmonie »

(*sos = harmonie ; Phren = esprit, conscience ; Logia = étude, science*).

C'est une science de la conscience humaine qui vise l'harmonie du corps et de l'esprit.

# Ses principes fondamentaux

## **LA REALITE OBJECTIVE :**

L'objectif : renforcer les structures positives que nous avons tous en nous, en nous appuyant sur les sensations corporelles positives vécues.

Le sophrologue perçoit l'état de sa propre conscience (émotion, tension...), l'état de conscience des sujets qu'il accompagne et adapte la méthode juste en fixant avec le patient des buts réalistes.

## **RENFORCER L'ACTION POSITIVE :**

L'activation répétée d'expérience positive vers notre corps ou notre mental provoque une répercussion positive sur notre être tout entier.

Par cette pratique régulière, le patient peut faire le choix de vivre des sensations corporelles agréables et des pensées plus sereines.

### **LE SCHEMA CORPOREL COMME REALITE VECUE :**

La représentation mentale du corps, son « dessin », les sensations, la posture, permettent la conscience de soi et révèle les perceptions négatives du corps si douleur.

### **L'ADAPTABILITE :**

En sophrologie, on propose les techniques qui semblent les plus adaptées pour une situation donnée.

Grâce à cette adaptation, chacun pourra recevoir et comprendre cette méthode, se l'approprier et se développer personnellement.

## Ses objectifs

Développer nos ressources à partir d'un travail conscient sur le corps et l'esprit :

- *vivre son corps au présent, se projeter positivement ou en revivre un passé serein*
- *se mettre en contact avec une sensorialité enrichie*
- *redécouvrir une respiration apaisante,*
- *connaître et mieux réguler son fonctionnement corporel et psychique.*
- *poser un regard bienveillant sur son corps permet de nouer une relation plus juste avec soi.*

L'état de conscience dit « sophronique » est recherché, sorte d'hyper-conscience, libérée de toute pensée et crispation parasites et donc prête à accueillir pleinement des remises en question.

# Les moyens

## **LA RELAXATION** : porte d'entrée au niveau sophro-liminal

- Permet de gérer les états de tension physique et psychique,
- Désactive l'ensemble des systèmes physiologiques mobilisés par le stress
- Sa pratique régulière engendre une moindre réactivité au stress.

## **LE NIVEAU SOPHRO-LIMINAL** :

Niveau de vigilance particulier entre veille et sommeil où le corps est détendu et la conscience éveillée avec une attention diffuse, hyper-disponible, réceptive, créative..

*Bienfaits au niveau corporel et psychique* : meilleure irrigation des organes, déchets plus facilement éliminés, meilleur fonctionnement des cellules, cohérence cardiaque rééquilibrée, défenses immunitaires augmentées...  
diminution des pensées parasites, libération de facultés : mémoire, concentration, analyse, créativité, prise de recul sur les événements et sur soi, sensation de bien-être...

## **L'ALLIANCE :**

Relation de « personne à personne » qui existe entre le professionnel et le sujet :

*"Il renonce au caractère directeur, impératif et se limite à l'enseignement des méthodes et procédés sophroniques que le patient réalisera suivant sa propre initiative" (Caycedo, 1972).*

## **L'ENTRAÎNEMENT ET LA VIVANCE**

La pratique répétée et régulière des exercices est un apprentissage indispensable pour faire évoluer le regard sur soi, cette relation avec son corps et développer ses potentialités.

Recherche de la "vivance " : prise de conscience de ce que nous ressentons.

# Modalités pratiques : le cadre

**Anamnèse** pour connaître les antécédents médicaux, les contre-indications (psychose...), les préférences, les phobies (l'eau...), les pratiques antérieures

**Écoute active de la personne** pour bien comprendre :

- sa demande : source, attentes, expérimentation d'autres pratiques
- ses ressentis, ses besoins

**Accueil, localisation et recueil des mots utilisés pour cette douleur** : utile dans la définition du protocole afin d'adapter les exercices : la personne se sent reconnue et prend conscience de la nature de sa douleur

**Explication des pratiques utilisées et de leurs actions** sur le corps et le mental de façon à ce que la personne soit capable de les réutiliser seule

**Évaluation des possibilités d'engagement de la personne** (temps, investissement personnel, résistance) et proposition d'un programme



# Déroulement type d'une séance

**Sophronisation de base** : lecture des divers segments corporels, prise de conscience (ex : "comment sont vos épaules" ), invitation à leur relâchement

*La respiration* : support pour apaiser, maîtriser ou pour récupérer de l'énergie.

*Terpnos logos* : ton et rythme pour guider la pratique vers le niveau sophro-liminal

## **Les techniques d'activation dans le niveau sophro-liminal :**

**La plasticité imaginative et les phénomènes « sophromnésiques »** sont stimulés et permettent un travail sur l'imaginaire, sur les situations déplacées dans le temps....

**Techniques** définies selon l'intention ou la progression envisagée selon la réalité du patient

**Pause d'intégration** : après les exercices, accueil de toute sensation agréable ou nouvelle, dévoilement de potentialités

**Désophronisation** : retour vers une vigilance ordinaire, reprise du tonus

**Phéno-description** : retour sur l'expérience vécue sans jugement, sans analyse

## II) Applications

**Quelques techniques pour diminuer l'anxiété ou les tensions physiques parasites :**

**Sophro-déplacement du négatif** : utiliser la respiration, notamment l'expiration pour déplacer vers l'extérieur toutes les sensations négatives au niveau corporel et les pensées inconfortables. Au moment d'expulser l'air, chacun choisit la partie du corps qu'il veut libérer.

**Sophro-présence immédiate** : utiliser la respiration, notamment l'inspiration pour mobiliser le positif, le calme à l'intérieur de soi ou formuler de la confiance....

**Sophro protection liminale** : polariser l'attention du sujet au niveau sophro-liminal. On le protège des sensations négatives, des pensées parasites en l'occupant à ressentir les sensations confortables.

**Les exercices de relaxation dynamique** activent la prise de conscience par l'individu de sa réelle dimension corporelle.

L'individu est guidé dans un enchaînement d'exercices selon des segments corporels précisés fait souvent en synchronisation de la respiration (inspiration, rétention, tension douce, expiration, relâchement)

**Les pauses d'intégration** entre chaque exercice permettent de prendre conscience des sensations agréables ou inconfortables dans l'ici et maintenant sans a priori ou interprétation.

**Le patient est concentré par sa focalisation sur le corporel, réalise son état de tension physique et peut se libérer de certaines ruminations.**

**Visualisation d'un objet neutre** que l'observe sous tous ses aspects, utilisant parfois les 5 sens pour décentrer le patient de ses préoccupations, atténuer les ruminations anxieuses ou les douleurs par anticipation.

# Aspect préventif

**Préparation psychologique à un acte médical anxiogène, pouvant accroître le ressenti douloureux :**

**Sophro - acceptation progressive et Sophro-correction serielle :** Vivre en état de relaxation l'après événement par anticipation, et progressivement voir l'évènement lui-même (les phases avant, se rapprocher du moment) de façon positive, tout en faisant intégrer à la personne sa capacité à gérer les événements imprévus et difficiles s'ils surviennent durant l'intervention.

**Accompagnement des soins et traitements médicaux**

**Techniques de suggestion :** donner une connotation bénéfique au traitement, suggérer la bonne efficacité et la bonne tolérance des produits employés. Les effets secondaires ne sont pas occulter mais relativisés.

# Aspect thérapeutique

## De nombreux exercices de respiration :

Obtenir une respiration complète pour que les muscles deviennent plus élastiques apportant une détente corporelle et moins de douleur (respiration abdominale, thoracique haute, et thoracique basse).

La respiration abdominale : meilleure oxygénation, assouplit le diaphragme.  
Muscle de l'angoisse, permet à la personne de mieux gérer ses émotions.

## Exercices de visualisation :

Nous avons la capacité mentale de nous représenter un objet, un son, une situation, une émotion ou une sensation. Cela peut déclencher les mêmes effets psychiques et physiologiques que le ferait la réalité.

Afin d'accentuer les bienfaits et l'imprégnation de cette expérience, lors d'une visualisation, nous faisons intervenir tout le VAKOG (Visuel, Auditif, Kinesthésique, Olfactif, Gustatif = les 5 sens).

## Sophro-substitution sensorielle et Sophro-analgésie

**La 1<sup>ère</sup> technique** permet d'entraîner le patient à substituer une sensation à une autre (la fraîcheur à la chaleur par exemple) à l'aide de visualisation, de mémoires sensorielles et de suggestions.

Elle permet de **préparer à la sophro-analgésie** qui permet d'apprendre au patient à diminuer la sensation douloureuse en la remplaçant par une autre sensation. La personne est préalablement questionnée sur ses préférences sensorielles, sur le phénomène qui calme habituellement la douleur (un coussin, une bouillotte) et la substitution sensorielle peut être aidée par un facteur réel.

*Exemple : Les sensations de chaleur, de fraîcheur, de paresthésies sont d'abord créées au niveau d'une main. On peut s'aider préalablement du contact physique de la peau avec un objet frais. Après une sophronisation de base, on suggère au patient que la zone concernée s'engourdit sous l'action d'une agréable sensation de fraîcheur : on peut venir déposer la main sur la région du corps douloureux par le souvenir de cette sensation préalablement travaillée, voire suggérer que cette sensation s'étend si la région douloureuse n'est pas accessible.*

# *Douleur chronique*

**Training autogène** pour diminuer l'anxiété et surtout renouer avec des sensations corporelles agréables et calmantes, rétablir une cohérence cardiaque et respiratoire et favoriser l'endormissement.

Consiste à demander au sujet d'imaginer une situation dans laquelle il est tranquille et de laisser pénétrer le bien être. On reprend ensuite avec la formule «je suis tout à fait tranquille».

Puis, les exercices portent sur la suggestion à soi-même de formulation sur la pesanteur (le bras lourd), la chaleur (la main chaude), le cœur (le cœur bat calme), la respiration, les organes abdominaux (plexus solaire chaud)...

*«Une représentation intérieure intense induit le mouvement correspondant dans notre corps, même si nous n'avons pas l'impression de faire ce mouvement de façon volontaire» Schutz.*

**Les techniques de « Sophromnésie »** : Si l'adhésion du patient s'installe, on peut travailler sur la mémoire de la douleur et lutter contre les croyances :

*Sophro-mnésie libre : évocation libre de souvenirs positifs de son existence*

*Sophro-mnésie sensori-perceptive : évocation d'un souvenir positif revécu à travers les 5 sens ;*

*Sophro-substitution mnésique : Evocation d'un souvenir négatif et substitution par une sensation positive présente ou liée à l'époque de l'évènement ;*

*Sophro stimulation mnésique : évocation et valorisation des capacités pour gérer plus facilement les évènements à venir.*



# Conclusion

La sophrologie peut donc apparaître comme un complément dans la prise en charge pluridisciplinaire des patients confrontés à des phénomènes douloureux.

C'est l'intention, le projet thérapeutique qui guide les exercices proposés au patient

La pratique de la sophrologie peut aussi faire partie des moyens visant une projection plus sereine de son quotidien ou des événements à venir.