



Christine Klein, sophrologue et formatrice, intervient en cabinet privé, en entreprises et au service pédiatrique (département cancérologie) du centre Léon-Bérard, à Lyon.

La sophrologie, LES SENSATIONS MAÎTRISÉES

Développer la conscience de soi, apprendre à gérer ses sensations et ses émotions : tels sont les objectifs de la sophrologie. Cette thérapie, qui permet de dépasser ses limites, s'avère également efficace dans la prise en charge de la douleur. Explications de notre spécialiste.

Au début de la séance, le sophrologue utilise des exercices de « relaxation dynamique », pratiqués debout et assis sur une chaise, pour apprendre au patient à intégrer son « schéma corporel ».



PHOTOS : PHARIE / IJF

Inspirée du yoga, de la méditation et de la relaxation, la sophrologie apprend à devenir conscient : de ses émotions, de sa respiration, de ses tensions, mais aussi de ses qualités et de ses compétences. Ceci grâce à une méthodologie précise, basée sur la respiration, la détente musculaire, la visualisation, ainsi que sur des exercices dynamiques (mouvements synchronisés avec la respiration, par exemple). Elle a pour but de stimuler les potentiels de celui qui la pratique en augmentant ses facultés d'adaptation, permettant, entre autres, une maîtrise de ses sensations.

Comment se déroulent les séances ?

Le sophrologue cherche à connaître les attentes de son client. Mais plutôt que d'être dans la résolution de problèmes (« je ne veux plus avoir de douleurs »), il travaille sur des objectifs (« je veux savoir mieux gérer ma douleur au quotidien »). Ceci à l'aide de plusieurs « outils », expérimentés en consultation et reproduits régulièrement à la maison.

Concrètement, la séance se déroule en trois temps. Une phase de relaxation où la personne est invitée à se détendre, depuis la tête jusqu'au bout des pieds. Ensuite, sont proposés différents exercices de respiration ou de visualisation, au terme desquels une « pause d'intégration » permet de se mettre à l'écoute de ses sensations. La séance se termine par la phase de redynamisation au cours de laquelle la personne intensifie son tonus respiratoire puis musculaire, avant d'ouvrir les yeux. Après chaque séance, il y a un temps d'échange, pour mettre des mots sur les émotions ressenties. C'est la verbalisation des sensations positives qui sera privilégiée.

“
Pensez à relâcher régulièrement vos tensions dans la journée pour éviter l'exacerbation de la douleur.
”

Quels types de douleurs soigne-t-elle ?

La sophrologie permet une meilleure gestion des douleurs, souvent en complément de la médecine allopathique. Elle peut amener à une diminution des antalgiques. Ainsi sont traitées les pathologies rhumatismales, les céphalées, les douleurs post-traumatiques, la gestion du stress ou la réduction des tensions dans le mouvement. La sophrologie travaille aussi sur les douleurs « à venir », tel un examen médical difficile ou une intervention chirurgicale. Ici, il s'agit d'exercices de visualisation pour anticiper le plus positivement possible l'événement. La consultation dure environ une heure et doit être renouvelée en moyenne une dizaine de fois.

Le prix d'une consultation

Le tarif varie de 40 et 70€ (non remboursés) en fonction des régions et du sophrologue. Certains praticiens comprennent dans la consultation la fourniture d'un CD audio de la séance dispensée afin que la personne puisse s'entraîner chez elle. ■

Exercice pour gérer la douleur

Installée confortablement, assise ou allongée, les yeux fermés, relâchez vos tensions en insistant sur les zones plus sensibles telles que les sourcils, les mâchoires et les épaules. Avec une grande inspiration, concentrez-vous sur les parties douloureuses et, sur une expiration tonique, imaginez que vous les repoussez vers l'extérieur de votre corps. Faites cela trois ou quatre fois de suite. Ensuite, après une pause, continuez avec un exercice qui vise à propager une vague positive dans le corps. Localisez une sensation corporelle agréable, sur laquelle vous vous concentrez pendant l'inspiration. Puis, sur une expiration lente et profonde, essayez de la diffuser en vous et sur les zones douloureuses. Recommencez au moins trois fois. Marquez un temps à la fin de ces exercices pour mesurer vos sensations agréables.