

Face à la douleur chronique, après avoir écarté les causes physiologiques, la médecine traditionnelle a le choix entre prescrire des médicaments ou vous suggérer, sans le dire vraiment, que c'est « nerveux » ou « dans votre tête ». Toutes ces remarques ne sont pas dénuées de fondement, puisque les études prouvent aujourd'hui l'action positive des médicaments placebo (sans effets thérapeutiques) sur la guérison, qui serait donc en grande partie influencée par le mental.

Pour autant, ces réponses sont déroutantes ; avoir mal et s'entendre dire que ce n'est « rien », ça n'est pas très réconfortant. Souffrir du dos, d'une jambe ou du ventre ne prédispose pas à la joie de vivre, ni à la motivation. Lorsque la médecine traditionnelle a soigné ce qui devait l'être, les thérapies alternatives peuvent entrer en action : en particulier, la sophrologie, qui invite à apprivoiser la douleur « par la pensée », mais aussi le yoga antidouleur, qui s'appuie sur le mouvement, pour laisser de côté le mental.

La sophrologie pour détendre le corps et l'esprit

La sophrologie est une discipline formalisée dès 1960 par le Dr Alfonso Caycedo, un neuropsychiatre colombien. Son intention est de rendre le patient autonome dans la gestion de son stress et de ses émotions. Ses moyens ? Des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit. Son prin-

cipe général est de permettre aux patients de se fabriquer des outils de bien-être (une respiration qui apaise, une pensée qui tranquillise...) en faisant appel à des images positives comme un beau souvenir, un lieu dans lequel on se sent bien, une réussite personnelle... chaque fois que nécessaire. Et ça marche !



Apprivoiser sa douleur lors d'une séance de sophrologie.



Questions à Sabine Pernet, sophrologue*

Comment abordez-vous la douleur en sophrologie ?

Nous disposons de plusieurs approches à adapter à chaque personne. Parmi elles...

✓ **Tenter de corriger l'intensité du message nociceptif**, (du latin nocere : nuire), qui transite depuis la partie du corps qui est agressée jusqu'au cerveau

où il est interprété. C'est là que le message devient douleur. Notre cerveau en fonction de l'intensité de ce message et des informations véhiculées nous donnera l'intensité et la localisation de la douleur.

✓ **Faire des exercices de relaxation dynamique**, pour détendre le corps, en se focalisant sur les zones qui vont bien.

✓ **Encercler mentalement la douleur**, comme si nous construisions un enclos qui contiendrait un animal.

Le principal est que les patients puissent s'approprier leur douleur, un peu comme ce que l'on apprend en préparation à l'accouchement. Il ne s'agit pas de lutter contre elle, mais de l'accompagner, dans la détente, pour l'apprivoiser. Car notre première réaction à la douleur est de nous contracter pour essayer de nous préserver. Mais cette réaction a toujours un effet inverse : la douleur est amplifiée par les muscles périphériques qui sont tendus.

Comment se passent les séances ?

Toute séance commence par un échange oral, un interrogatoire qui me permet de comprendre comment la personne vit sa douleur. Ensuite, je teste avec elle ce qui lui convient. En général, il faut 3 ou 4 séances pour aller mieux, mais je conseille de travailler entre les séances en réécoutant l'enregistrement de la séance précédente. C'est un apprentissage.

* Sabine Pernet est sophrologue et hypnothérapeute au cabinet de sophrologie Béthune La Bassée. Renseignements sur le site relaxationdynamique.fr.

Un exercice de sophrologie pour réduire la douleur

Cet exercice décrit par Sabine Pernet donne une idée de la manière d'aborder et de neutraliser la douleur en sophrologie.

Étape 1 : s'installer confortablement au calme, faire quelques respirations profondes, pour se mettre dans un état de détente.

Étape 2 : créer la carte d'identité de la douleur.

L'objectif est d'apprendre à mieux connaître la douleur, en faisant appel à nos cinq sens pour essayer de la décrire.

✓ En fermant les yeux et en respirant de façon régulière, je vais tout d'abord vous demander de décrire la forme que vous donneriez à votre douleur. Est-elle plutôt ronde et lisse, anguleuse ou pointue ?

✓ Puis, nous allons nous intéresser à sa température. La ressentez-vous comme chaude ou froide ? Bouillante ou glacée ?

✓ Ensuite, intéressons-nous à son odeur. Comment l'imaginez-vous ? Est-elle neutre ou nauséabonde ? Vous rappelle-t-elle quelque chose de particulier ?

✓ Et si vous deviez la comparer à un bruit. Serait-il aigu, strident, pulsant, continu ou par vague ?

✓ En dernier lieu, quel goût lui associez-vous ? Est-elle douce, amère, acide... corrosive ?

Parfait, maintenant que vous avez défini votre douleur, que vous lui avez donné corps, nous allons la localiser et la délimiter.

Étape 3 : visualiser la douleur.

D'abord, je vous demande de visualiser le point exact où se situe cette douleur. De la visualiser avec toutes ses caractéristiques. Ensuite, nous allons essayer de la clôturer. De l'entourer d'une barrière infranchissable pour la délimiter. Dans ces conditions, nous allons maintenant pouvoir soulager la douleur en la réduisant.

Étape 4 : soulager la douleur en la réduisant.

Ainsi nous avons réussi à délimiter le périmètre de notre douleur et éviter qu'elle ne progresse.



Se servir de la respiration pour atteindre un degré de calme suffisant.

✓ Je vous propose donc de prendre le temps et d'aller observer la partie totalement opposée de votre corps. Par exemple, si votre douleur est localisée à l'épaule gauche, observez le même point à droite... et surtout le confort qui y règne. Fo-

calisez sur ce confort et ce bien-être qui y règne.

✓ Maintenant, nous allons utiliser notre respiration abdominale pour agir sur ces deux zones. D'abord, à chaque inspiration, vous allez amplifier le bien-être ressenti dans la partie non douloureuse.

✓ Ensuite, sur l'expiration, vous allez restreindre la zone douloureuse. Réduisez-lui son périmètre d'action. Diminuez sa zone d'influence jusqu'à ne plus en faire qu'un petit point. Soulagez la douleur en la réduisant à un point et en apprenant à la contrôler pour la rendre acceptable.

* Pour trouver un sophrologue de confiance, renseignements sur le site feps-sophrologie.fr.



Une action intérieure contre la douleur.

Les autres domaines d'action de cette méthode

Le principe de la sophrologie agit sur d'autres aspects du bien-être corporel...

- ✓ Les colopathies fonctionnelles (problème de transit).
- ✓ Le surpoids.
- ✓ Une mauvaise image de soi.

- ✓ Le mal-être.
- ✓ Le manque de confiance.
- ✓ Les problèmes de sommeil et de syndrome des jambes sans repos...

Et également :

- ✓ Le stress, en général, et spécifiquement avant les entretiens, les examens...
- ✓ Les phobies.
- ✓ Les addictions (cigarettes, alcool, jeux).