

Posté le 11/04/2008 dans le chapitre Magazine

La sophrologie, une méthode efficace contre la douleur .

Mot-clés: Détente Sophrologie Relaxation



Mise au point en 1960 par le psychiatre colombien Alfonso Caycedo, la sophrologie se donne parfois pour but de mieux gérer la douleur. Synthèse de différentes techniques de relaxation, cette méthode associe le relâchement musculaire, la respiration et la pensée positive de façon à faire communiquer au mieux le corps et l'esprit.

A chaque étape d'un cancer la sophrologie peut apporter une aide bénéfique. Tout d'abord, elle permet de détourner la personne de ses sentiments négatifs (peurs, angoisses, souffrances...), en l'aidant à se concentrer sur des sensations positives. Assis ou allongé, le patient apprend à respirer par le ventre et à se détendre. Il n'y a aucun contact physique avec le thérapeute, il suffit de se laisser porter par la voix et les indications du sophrologue.

Changer la perception du corps et activer les ressources

«On va demander à la personne de visualiser des images positives, des images de guérison par exemple », explique Catherine Aliotta, directrice de l'Institut de formation à la sophrologie. « La personne peut aussi porter son attention sur ses organes en bonne santé. Elle réalise que son corps n'est pas seulement source de douleur, mais qu'elle a aussi des ressources pour faire face à la maladie ».

Lâcher prise

D'après Nathalie Denis, psychothérapeute spécialisée dans des outils thérapeutiques tel que l'hypnose, « les exercices de sophrologie vont permettre aux personnes de lâcher prise et d'oublier la douleur ». Dès la première séance, la personne ressent un mieux, il faut ensuite la guider pour qu'elle continue les exercices chez elle, puis au bout de quelques cours, elle pourra pratiquer seule.

« Quelque chose d'essentiel »

Directrice de la boutique Embellie à Paris, Anne Matalon pratique la relaxation depuis 10 ans. « J'ai commencé la sophrologie lorsque j'ai appris que j'avais un cancer. J'ai alors beaucoup pratiqué pour préparer mes opérations. Je visualisais que j'allais bien cicatriser, que j'étais en forme après l'intervention... et c'est ce qui s'est passé. Si je n'ai pas réussi à faire passer les douleurs vives par la sophrologie, cette technique m'a apporté quelque chose d'essentiel : l'impression de pouvoir agir et d'être moins impuissante face à la douleur ».

Delphine Tordjman