



## Fibromyalgie

### Mieux vivre la fibromyalgie grâce à la sophrologie

**La fibromyalgie se caractérise par des douleurs diffuses, une fatigue chronique, un état de stress et d'anxiété. Des symptômes qui peuvent être efficacement soulagés par la pratique de la sophrologie.**

Grâce à différentes techniques de relaxation et de méditation, la sophrologie aide les personnes atteintes de fibromyalgie à se relaxer sur les plans physique et moral. Elle leur apprend à ne plus subir leur douleur et peut améliorer notablement leur qualité de vie.

#### Quel est l'intérêt de la sophrologie dans la fibromyalgie ?

La [fibromyalgie](#) se caractérise par des douleurs diffuses, une [fatigue chronique](#) et un [état anxieux](#) qui s'auto-entretiennent. En agissant simultanément sur ces différents symptômes, la [sophrologie](#) permet d'enrayer le cercle vicieux. Catherine Aliotta<sup>1</sup>, sophrologue, témoigne : "Les personnes atteintes de fibromyalgie ont tendance à réduire leurs activités de crainte de souffrir davantage. Elles s'isolent et perdent confiance en elles. Lorsqu'elles demandent à pratiquer la sophrologie, c'est souvent dans l'idée de se relaxer car le stress amplifie la fréquence et l'intensité des crises. Je leur montre que certains exercices peuvent aussi diminuer les sensations douloureuses".



Des propos confirmés par le Dr Dominique Servant<sup>2</sup>, psychiatre, spécialiste du stress : "La sophrologie offre de larges possibilités d'intervention, aussi bien sur la douleur physique que sur les souffrances morales qui y sont associées".

#### Quelles techniques privilégier face à la fibromyalgie ?

- **La relaxation dynamique**

Proches de certaines pratiques orientales, les techniques de détente musculaire relèvent de la relaxation dynamique, c'est à dire au travers du mouvement. Elles permettent une prise de conscience du corps et des zones de tension inutiles. "La relaxation dynamique est parfaitement adaptée aux personnes souffrant de fibromyalgie, commente Catherine Aliotta. Nous leur apprenons que le mouvement peut ne pas être douloureux, voire même apporter du plaisir".

Un exemple ? Inspirez en gonflant le ventre, bloquez votre respiration, roulez doucement les épaules d'avant en arrière plusieurs fois, soufflez, relâchez les épaules.

- **Le contrôle de la respiration**

"Contrôler sa respiration ralentit le coeur et évite les bouffées d'angoisse, notamment lorsque les douleurs surviennent", assure Catherine Aliotta.

Un exemple ? Doublez la durée de l'expiration au cours de quelques respirations. C'est facile, il suffit de compter lors de l'inspiration pour expirer deux fois plus longuement.

- **La méditation de pleine conscience**

La méditation de pleine conscience apprend à se concentrer sur ses sensations et le moment présent pour diminuer les tensions, les émotions et les pensées négatives liées à la douleur. Elle permet une prise de distance. Les techniques utilisées comprennent le balayage corporel, la concentration sur des actes quotidiens...

Un exemple ? Mangez une pomme au ralenti, en décomposant vos gestes et soyez attentif à chacun de vos sens pour percevoir sa couleur, sa texture sur vos doigts, son odeur etc., en le laissant jamais vos pensées s'éloigner de cette pomme.

## • La relaxation mentale ou sophronisation

Les techniques de relaxation sont basées sur des visualisations mentales, une activité créative qui modifie le niveau de conscience générant une détente et des émotions positives. Parmi ces techniques, se trouvent la visualisation d'un espace ressource auquel se référer ou la réalisation, par la pensée, d'actes redoutés afin de libérer des blocages. "Guidée par la voix du thérapeute, la personne visualise une image sur laquelle elle travaille pour modifier ses perceptions", commente Catherine Aliotta.

Un exemple ? Si vous visualisez votre douleur sous la forme d'une lame de couteau, vive, rouge et tranchante, le thérapeute vous amène à imaginer la lame du couteau qui s'émousse, s'assouplit, devient rose...

### Comment pratiquer la sophrologie ?

"Tous les exercices sont accessibles, chacun avance à son rythme", rassure Catherine Aliotta. Elle conseille de pratiquer au moins une fois par semaine avec un thérapeute, d'abord en séance individuelle, puis en groupe pour entretenir ses acquis. Psychiatre relaxologue, le Dr Yves Ranty<sup>3</sup> a accompagné des personnes souffrant de fibromyalgies sévères. Selon lui, "les séances individuelles permettent d'aller plus loin et de choisir les exercices les plus adaptés au profil du patient".

"Pour ressentir un vrai bénéfice, l'idéal est de compléter par une pratique quotidienne, ne serait-ce que quelques minutes, en utilisant si nécessaire un enregistrement de la voix du thérapeute", ajoute Catherine Aliotta.

### Quels résultats espérer sur la fibromyalgie ?

Difficile à modéliser, la sophrologie en elle-même est peu étudiée scientifiquement. La relaxation et la méditation, auxquelles elle fait appel, l'ont été davantage avec des résultats encourageants<sup>4</sup>.

Le Dr Ranty précise : "Les techniques qui installent un état modifié de conscience entraînent des changements biologiques, notamment une baisse des hormones du stress (adrénaline et cortisone). Elles pourraient aussi augmenter la sécrétion d'endorphines. Pour moi, il ne fait aucun doute que ces pratiques améliorent les symptômes de la fibromyalgie, en particulier lorsqu'elles sont associées à une psychothérapie".

"La sophrologie apprend à faire face à ses émotions, à aborder la maladie différemment pour ne plus la subir. La personne reprend confiance en elle et gagne en qualité de vie. C'est un excellent complément", conclut le Dr Servant, regrettant que ce type de pratique, "efficace et non toxique", ne soit pas davantage utilisé.

La Haute Autorité de Santé rappelle toutefois dans un rapport d'orientation sur le "syndrome fibromyalgique de l'adulte"<sup>5</sup> que les effets à court terme de l'hypnose ont été insuffisamment évalués, et que ses effets à long terme ne l'ont pas du tout été. Sa pratique n'est donc pas recommandée par les autorités sanitaires qui préconisent le lancement d'études prospectives.

Audrey Plessis, février 2011.

### Sources :

1 - Interview de Catherine Aliotta, sophrologue, directrice de [l'Institut de formation à la sophrologie](#)

2 - Interview du Dr Dominique Servant, psychiatre, responsable d'une unité spécialisée dans la prise en charge du stress et de l'anxiété, et l'auteur de "Relaxation et méditation" et "Soigner le stress et l'anxiété par soi-même" aux Editions Odile Jacob.

3 - Interview du Dr Yves Ranty, psychiatre-psychanalyste, président de la [Société française de relaxation psychothérapeutique](#) et le coordonateur de "La relaxation, une psychothérapie d'avenir : Dépasser les dualismes psychothérapeutiques" aux Editions L'Harmattan.

4 - Afton L et al. Nonpharmacologic treatment for fibromyalgia: patient education, cognitive-behavioral therapy, relaxation techniques, and complementary and alternative medicine, Rheum Dis Clin North Am. 2009 May ; 35(2): 393-407. Etude reprenant les résultats de recherches antérieures, [accessible en ligne](#).

5 - Rapport d'orientation sur le syndrome fibromyalgique de l'adulte ([téléchargeable sur Internet](#))