

Fibromyalgie : réduire la douleur avec la sophrologie



Les auteurs de [Fibromyalgie](#) expliquent ce qu'on peut attendre de la sophrologie pour soulager les douleurs et les [symptômes](#) de cette maladie .

La sophrologie, qu'est-ce que c'est ?

La sophrologie est une méthode de connaissance de soi qui permet à chacun de développer ses ressources de façon naturelle.

Pratiquée en état de conscience modifiée, entre la veille et le sommeil, la sophrologie ouvre de nouvelles portes d'écoute de soi : écoute de notre corps, de notre respiration mais également de notre façon de vivre, de nos habitudes. Son but est d'ouvrir notre champ de conscience : conscience de mes sensations, de qui je suis, de la direction dans laquelle je souhaite aller, pour moi. Elle apporte également des outils pratiques à utiliser au quotidien, que ce soit des exercices corporels, respiratoires ou de visualisation mentale.

Qu'apporte la sophrologie aux personnes fibromyalgiques ?

La sophrologie permet de contacter nos sensations corporelles, zones douloureuses et sensations plus agréables ; contacter notre respiration, zones de blocage et zone de circulation libre ; contacter notre mental, pensées négatives et positives.

Le but est d'activer de nouvelles ressources qui s'intègrent naturellement en nous. Par exemple, notre respiration retrouve naturellement son rôle bénéfique dans notre quotidien. Nous pouvons alors la sentir plus libre, plus ample, plus profonde. En apprenant à écouter notre corps, à le relâcher pendant ces séances, nous pouvons le sentir plus léger, plus souple, plus « vivant » dans nos gestes de la vie de tous les jours.

Par la suite, chacun pourra effectuer une pratique « complète » de sophrologie, en conscience modifiée, ou simplement pratiquer un exercice « ciblé ». Dans le cas de la fibromyalgie, si j'ai une douleur, je pratique uniquement une respiration pour apaiser ma douleur. Si je suis en état de stress, j'utilise un outil pour diminuer ma charge de stress. Je peux également pratiquer des outils, même quand tout va bien. Et surtout quand tout va bien !

Exemple : la sophrologie de la douleur

La douleur est un symptôme important de la fibromyalgie. Nous sommes en présence d'une douleur chronique, avec cette sensation d'avoir mal partout, tout le temps et sans raison apparente ! Ce message nous informe qu'il y a un déséquilibre présent en nous, un peu comme si notre corps nous disait « *Regarde par ici, il y a quelque chose à vérifier, à rééquilibrer* ».

Peut-être que je vais étouffer ce message en ajoutant des tensions musculaires ou en bloquant ma respiration. Mon corps va alors déclencher une alarme plus forte ou une nouvelle alarme ailleurs, pour m'informer qu'il a besoin que je réponde à sa demande. Je peux également éteindre ce message par un médicament. Ou je peux écouter ma douleur pour déjà lui indiquer que j'ai bien reçu le message et que je vais faire de mon mieux pour trouver une solution.

Si je ne m'occupe pas d'elle, la douleur chronique, va m'envahir avec toujours ce même message, « *Alerte, il y a un dysfonctionnement !* », et avec cette impression pour moi de n'être plus que de la douleur. Nous sommes alors dans un mal-être général qui va s'accompagner d'une sensation d'épuisement et d'impuissance face à ces douleurs. Progressivement, notre entourage familial, nos proches, les médecins vont éprouver à leur tour cette sensation d'impuissance, chacun ayant utilisé les ressources dont il dispose pour soulager notre douleur. Ces personnes, confrontées à leur propre impuissance, n'ont parfois d'autres possibilités que de ne pas « voir », à leur tour, notre douleur. Cette négation de la douleur, voire de la maladie, n'arrange en rien notre organisme qui est toujours en demande !

Contacteur sa douleur en sophrologie

En sophrologie, nous apprenons à écouter notre douleur, à la décrire. Nous apprenons à la localiser : à quel endroit ? De quelle façon ?

La notion de douleur est propre à chaque individu. On ne peut pas la mesurer de l'extérieur. Elle ne se voit pas de l'extérieur. Pour la mesurer, il existe des échelles d'auto-évaluation : par exemple, on nous propose de donner une note entre 0 et 10 pour évaluer notre douleur (0 : aucune douleur / 10 : douleur insoutenable).

En sophrologie, nous mettons des mots sur notre douleur : « *c'est comme si on serrait ma tête dans un étau* », « *c'est comme si on me transperçait le genou avec une aiguille* », « *j'ai une boule dure et noire au niveau de la gorge qui m'empêche de respirer* ».

Dans la fibromyalgie, la douleur est permanente mais elle évolue au cours du temps. « *Au réveil, mes jambes sont rouillées. Après quelques exercices, je les sens prêtes à se lever. Et en début d'après-midi, je sens qu'elles ont besoin de se reposer, qu'elles deviennent plus serrées.* »

La douleur est parfois plus présente suite à une activité ou à une situation. « *Quand je passe un après-midi avec mon petits-fils, après j'ai les jambes en feu, et pourtant je l'adore !* ».

En gardant cette écoute active, je prends conscience que ma douleur évolue, avec des moments de « pics » et des moments d'apaisement. Elle n'est pas installée pour toujours, de la même façon ! Je me donne cette information : cette douleur peut évoluer dans les deux sens. Cette étape de prise de conscience est primordiale dans la gestion de la douleur.

Et pour cela, je vais également repérer les sensations agréables, leur redonner leur place, consciemment. « *Aujourd'hui, je sens de la légèreté dans mes jambes* » et je vais prendre le temps d'apprécier cette sensation, de la détailler : « *ça fait comme des petites bulles irisées, bleues et violettes, qui remontent dans mes cuisses* ».

Valoriser le positif, s'en nourrir pour retrouver de l'énergie, activer ses ressources pour pouvoir s'occuper du négatif, ce que nous appelons en sophrologie la « réalité objective ». La douleur en envahissant tout, « cache » le positif. En sophrologie, nous accueillons ce qui est présent en nous : repérer les sensations douloureuses et les sensations agréables.

La douleur, c'est des signaux qui sont en lien direct avec mon histoire, mes faiblesses, mon intégrité physique. La douleur, c'est intime. Pas toujours facile d'en parler ! Commençons par mettre des mots dessus, déjà pour nous-mêmes. Cette démarche peut nous permettre par la suite de partager

notre écoute avec les personnes en qui nous avons confiance : familles, amis, médecins, thérapeutes et toutes personnes rencontrées dans un cadre bienveillant.
Ceci permet à chacun de sortir de cette impuissance face à la douleur chronique et ainsi de cheminer vers un mieux-être, ensemble.

Comment apaiser la douleur et libérer l'énergie

En diminuant la douleur, on agit sur notre charge de [stress](#). En baissant la surcharge de stress, on permet au corps de récupérer et de retrouver de l'énergie. L'énergie bloquée par la douleur peut donc être libérée. Le corps récupère. Ces outils sophrologiques n'agissent pas sur la cause de la douleur mais sur la sensation de la douleur.

EXERCICE DE SOPHRO DÉPLACEMENT DU NÉGATIF

Nous apprenons à contacter une douleur, la nommer, la localiser avec l'intention de l'apaiser. Lors de l'inspiration, nous la cueillons délicatement, et lors de l'expiration, nous la poussons tout en douceur à l'extérieur de nous-mêmes. Et nous continuons sur plusieurs respirations.

Retrouvez cet exercice dans [*Fibromyalgie, un programme global pour améliorer votre santé et renouer avec le bien-être.*](#)

EXERCICE DE SOPHRO SUBSTITUTION SENSORIELLE

Nous pouvons atténuer cette douleur, en lui offrant une sensation particulière : par exemple de la chaleur ou de la fraîcheur, de la douceur, une couleur ou toute autre sensation agréable qui puisse assouplir cette douleur.

Retrouvez cet exercice dans [*Fibromyalgie, un programme global pour améliorer votre santé et renouer avec le bien-être.*](#)

Les limites de la sophrologie antidouleur

Ces séances de sophrologie permettent d'apprendre à contacter sa douleur, à l'apaiser, et également à contacter ses sensations agréables. Elles sont la première étape pour la gestion de la douleur. Quand il s'agit de douleurs chroniques comme en fibromyalgie, le déséquilibre dont nous parle ce message d'alarme est difficile à cibler. Il peut y avoir plusieurs « dérèglements » à rééquilibrer : peut-être un choc émotionnel, récent ou ancien, que notre organisme n'a pas « compris », comme s'il lui manquait encore des données, des informations. Peut-être souhaite-t-il un rééquilibrage énergétique ? Une compréhension mentale ? Peut-être a-t-il eu peur et ne sait-il pas quoi faire de cette peur ? Peut-être est-il carencé sur le plan nutritionnel ou peut-être est-il victime d'excès alimentaires ?

C'est parfois un véritable labyrinthe à parcourir et le chemin vers l'apaisement peut être long. La sophrologie nous permet de faire le point, là où nous en sommes.

[fibromyaliadouleurssophrologie](#)

A lire aussi

- [Mieux comprendre la douleur](#)
- [Fibromyalgie : 5 nutriments incontournables](#)
- [Fibromyalgie, un programme global pour améliorer votre santé et renouer avec le bien-être](#)





Entorse : les automassages qui soulagent

Nouveauté



Le meilleur anti-douleur c'est votre cerveau

Sans gluten et sans lait



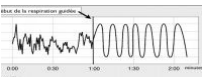
Régime Seignalet : les maladies pour lesquelles il ne peut rien

Nouveauté



Le guide de l'huile de coco

Exercice antistress



Comment entrer en cohérence cardiaque

Best-sellers



Soigner Lyme et les maladies chroniques inexplicables

Bien bouger



Les trois lois du sport paléo

Natation



Les trois caractéristiques fondamentales du crawl

Huile de coco



Bisque de courge

Nouveauté



Comment j'ai vaincu l'arthrose

Simple comme paléo



Saumon en croûte d'amandes

Les nouvelles **solutions**

- [Santé](#)
- [Nutrition](#)
- [Bien-être](#)
- [Sport](#)

Santé

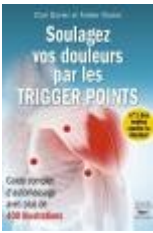
- [Articulations](#)
- [Bien vieillir](#)
- [Cancer](#)
- [Coeur](#)
- [Diabète](#)
- [Digestion](#)
- [Douleur](#)
- [Infections](#)
- [Lyme](#)
- [Minceur](#)
- [Os](#)
- [Pollution](#)
- [Santé publique](#)
- [Thyroïde](#)

livres associés

Nouveauté



Comment j'ai vaincu l'arthrose



[Soulagez vos douleurs par les trigger points](#)



[Recettes gourmandes contre la douleur chronique](#)



[Comment j'ai vaincu la douleur et l'inflammation chronique par l'alimentation](#)

Agenda

10

Oct

Conférence

[« Contamination chimique et risques sanitaires : du perçu aux réalités scientifiques » par Jean-François Narbonne à 9h30 à Valence \(26\)](#)

15

Oct

Un nouveau livre !

[Soignez le côlon irritable naturellement](#)

26

Oct

Conférence

[Viviane Schaller parlera de la maladie de Lyme à 16h au Salon Vivez Nature \(Event Center, La Villette, Paris\)](#)

Suivez Thierry Souccar éditions sur les réseaux

Dr Michel de Lorgeril

L'HORRIBLE VÉRITÉ SUR LES MÉDICAMENTS ANTICHOLESTÉROL

COMMENT LES STATINES EMPOISONNENT EN SILENCE

NOUVEAU

Le livre-choc du Dr Michel de Lorgeril

> Voir le livre <