# Apport de la Sophrologie dans le traitement non médicamenteux et multidisciplinaire des fibromyalgies et du syndrome de fatigue chronique

## 6 Mai 2011 - Lille

### Intervention de Nathalie Weich - sophrologue

La sophrologie consiste en un ensemble de technique vivancielle qui s'intéresse au corps et à l'esprit. Elle nous apprend la détente du corps, la respiration, l'activation de nos propres ressources, afin de se sentir bien dans son corps, bien dans son corps pour être bien dans sa tête, et ainsi se sentir bien au monde.

Je vais vous exposer ici, les principaux axes de notre travail (notre= sophrologue + sophronisant)

1. PERCEVOIR NOTRE SCHEMA CORPOREL

C'est-à-dire développer la perception de notre corps et des sensations que nous éprouvons ; par des exercices très simples de mobilisation, d'étirements, de contractés-relâchés…qui auront pour but de mettre l'accent sur le vécu de notre corps dans l'instant présent (cette notion est très importante et j'y reviendrai ultérieurement).

Cela permettra de désactiver les sensations inconfortables et de mettre l'accent sur les sensations agréables.

2. DEVELOPPER NOS CAPACITES RESPIRATOIRES

Découvrir les potentiels que nous offre notre respiration. Comprendre ce que notre respiration peut transformer dans notre corps, de la tête aux pieds, en conscience, et dans la perception que nous avons de lui.

Lorsque nous vivons des émotions négatives, ou lorsque nous sommes confrontés à un stress intense, inconscient ou conscient, notre souffle est altéré. L'émotion en modifie le rythme et l'amplitude. La respiration est l'expression de notre état intérieur.

3. REDECOUVRIR NOTRE SENSORIALITE

C'est-à-dire utiliser nos sens dans les exercices afin de développer notre réceptivité. Par exemple prendre le temps d'écouter, d'étendre un son, un bruit, une musique…et insister sur les perceptions positives de nos sens. Prendre le temps d'être au monde.

4. AGIR PAR LA PENSEE SUR NOTRE CORPS

Vers 1920, le Dr Schultz découvre que l'auto-hypnose, c'est-à-dire, une évocation mentale dirigée sur une partie du corps, agit sur le corps lui-même. Ce qui revient à dire que ce que la pensée désire, le corps le reçoit.

Par des exercices quotidiens, le sophronisant pourra ainsi induire « calme », « chaleur », « lourdeur » et ressentir les effets de ces termes dans son corps.

5. INTENTIONNALITE POSITIVE

Le moteur de toutes les séances de sophrologie est une intentionnalité positive.

www.fibromyalgiesos.fr

C'est-à-dire que lors des séances, dans cette relation sereine avec soi-même, les images et les informations positives évoquées intérieurement se corporalisent (s'inscrive dans le corps) d'autant plus, qu'elles sont épaulées par une intentionnalité positive.

NB : une étude a montré que 5 minutes par jour de pensées positives provoquent la sécrétion d'immunoglobulines pendant environ 6h. A l'inverse le stress, le développement d'un sentiment de colère, de tristesse, diminuent cette sécrétion.

6. NIVEAU SOPHROLIMINAL

En sophrologie, nous décrivons trois niveaux de conscience :

- Le niveau de veille, où nos yeux sont ouverts, notre activité est faible
- Le niveau sophroliminal
- Le niveau de sommeil

Dans le niveau sophroliminal, compris entre veille et sommeil, nous allons trouver la présence d'ondes alpha, ondes bénéfiques sur notre état d'être.

L'installation dans ce niveau conditionne l'efficacité des exercices sophrologiques. Pour l'atteindre, nous allons apprendre à relâcher suffisamment notre corps, et de façon minutieuse.

A force de répétition, d'entraînement, d'expérience, cet état de détente sera de plus en plus vite acquis. Il faut savoir que des séances régulières voire quotidienne, ne serait que 10 minutes par jour, agissent en profondeur sur notre système nerveux, en particulier, sympathique et parasympathique, en équilibrant ce dit système.

C'est donc, grâce à l'entrainement que l'on pourra voir apparaitre les bénéfices, tels que :

- Une atténuation de la fatigue
- Une augmentation de l'énergie
- Une stimulation de la concentration, de la créativité
- Une amélioration du sommeil
- Une diminution de l'hormone de stress
- Une baisse des chiffres de la tension artérielle
- Une stimulation des défenses immunitaires
- Une meilleure capacité de gestion de la douleur

7. SE LIBERER DU NEGATIF

Comme je l'ai dit précédemment, l'intentionnalité est avant tout d'activer le positif qui est en nous. Mais elle est aussi de réduire le négatif.

Etymologiquement, le mot « relaxation » signifie « relâchement », « libération ».

Se relaxer équivaut donc à se libérer des chaînes, des cuirasses et des charges négatives indésirables de certaines de nos pensées, sensations, émotions.

Pour cela nous utiliserons par exemple des exercices dits dynamiques.

8. S'ENRACINER

De part ce type de relaxation dite dynamique, nous explorerons l'importance de notre place au monde, comme des hommes et des femmes debout, les deux pieds sur terre.

www.fibromyalgiesos.fr

## 9. LES VISUALISATIONS

L'entraînement sophrologique comprend différents types de visualisations, dont le dénominateur commun est le vécu du temps présent.

Grace à une caméra à positrons, des scientifiques ont pu observer l'activité cérébrale d'un skieur. D'abord quand il visualise sa course, ensuite quand il la réalise vraiment. Ils ont obtenu des mesures quasi identiques.

Lors d'une visualisation future, le cerveau prépare des réseaux de neurones qu'il pourra utiliser ultérieurement. Ce travail mental facilite le processus d'apprentissage et prépare l'avenir.

Maxwell Maltz, a été le premier à étudier l'image de soi et à démontrer que le système nerveux neurovégétatif ne peut faire la différence entre ce qui est imaginé intensément et ce qui est vécu réellement.

Si vous êtes positif, si vous avez une image positive de vous-même, si vous avez une vision positive de votre avenir, votre cerveau vous guide naturellement vers cette réalité positive.

Nathalie Wiech, le 6 mai 2011

www.fibromyalgiesos.fr