



Marie FLAUST  
Sophrologue Diplômée  
de l'institut de sophrologie humaniste.  
Numéro siret : 524 283 140 000 19

## Sophrologie et fibromyalgie

### Comment agit la sophrologie ?

Les causes de cette maladie sont encore inconnues, et les médecins ne sont pas toujours d'accord sur le traitement à appliquer, les résultats sont souvent très décevants, mais il semble tout de même qu' une amélioration de l'état de santé soit possible grâce à une thérapie basée sur le concept corps-esprit : utiliser le corps pour déclencher un effet psychologique (émotions, esprit, vécu) La pratique de la sophrologie est tout à fait conseillée pour accompagner une personne fibromyalgique. Apprendre à la personne à se « réconcilier » avec ce corps qui la fait tant souffrir et l'amener dans une zone de confort émotionnel, psychique et physique. Avec la sophrologie nous disposons d'outils et de techniques adéquates pour répondre à ces souffrances, dans le but de rendre le quotidien de ces patients plus agréable...

Les troubles du sommeil, le sommeil non réparateur peuvent également être améliorés avec la sophrologie, grâce à des techniques simples que les patients s'approprient au fur et à mesure des séances,

### Le déroulement d'une séance :

Durée : 45 minutes à 1 heure

Après un temps de dialogue pour connaître votre état du moment, le sophrologue vous propose différentes techniques qui vous aideront à mieux vous relaxer, à retrouver une harmonie entre le corps et l'esprit, à positiver.

C'est également et avant toute chose un moment de détente, un temps de réconciliation entre le corps et l'esprit, sans jugement de vos ressentis.

### Les techniques utilisées :

Elles sont essentiellement basées sur la respiration, des activations douces, des images positives, des libérations de tensions.

Toutes ces techniques simples que vous apprenez à maîtriser pourront être utilisées au quotidien pour permettre « un mieux être »



La sophrologie : un chemin vers le bien être  
[www.sophrologie-attitude.fr](http://www.sophrologie-attitude.fr)

**Tél. : 06 25 74 58 83 - Mail : marieflaust.sophro@orange.fr**  
1 rue Aristide Briand - 59960 NEUVILLE EN FERRAIN