

# SOPHROLOGIE ET DOULEUR

---

Ces caractéristiques de la construction de la sensation douloureuse expliquent l'intérêt fondamental que peut avoir la pratique de la sophrologie dans le cadre des traitements de la douleur, prise en charge globale et multidisciplinaire, prenant en compte l'histoire personnelle, le contexte socioculturel, ethnique, spirituel et religieux. Cette phase d'évaluation, préalable à toute démarche thérapeutique, est fondamentale, car elle conditionne toute la stratégie qui sera mise en place, du curatif au symptomatique, du physiologique au psychologique. La douleur est tout à fait accessible à la sophronisation, pour peu que le sujet soit réceptif. L'intensité de la douleur n'est pas un indice prévisionnel de succès ou d'échec.

La sophrologie agit autant par la prise en compte de la dimension anxieuse de la douleur que par une action directe équilibrante. C'est une excellente indication, surtout par son effet régulateur sur les fonctions neurovégétative et par les modifications du profil psychologique.

La relaxation dynamique lorsqu'elle est possible, permet de décharger énergie et agressivité, stimule le corps, relâche les tensions.

La relaxation dynamique 2<sup>ème</sup> degré permet un travail sur le schéma corporel et l'angoisse de la maladie et de la mort. Le sentiment de présence en soi, dans le corps diminue l'angoisse.

Lorsque le sujet est bien rompu à cet entraînement, on assiste bien souvent à une amélioration spectaculaire, de la symptomatologie. Au-delà du traitement visant à l'élimination du symptôme, motif de la première consultation, émerge la nécessité de la prise en compte du mal-être du sujet, à travers son expression physique, physiologique et verbal, afin d'adopter une réponse commune et globale. Cette rééquilibration de l'individu dans son corps physique, affectif et mental, est donc l'objectif d'une démarche active, fondée sur l'écoute et l'ouverture, dans le respect de la différence.