



Sophrologie, & Douleur

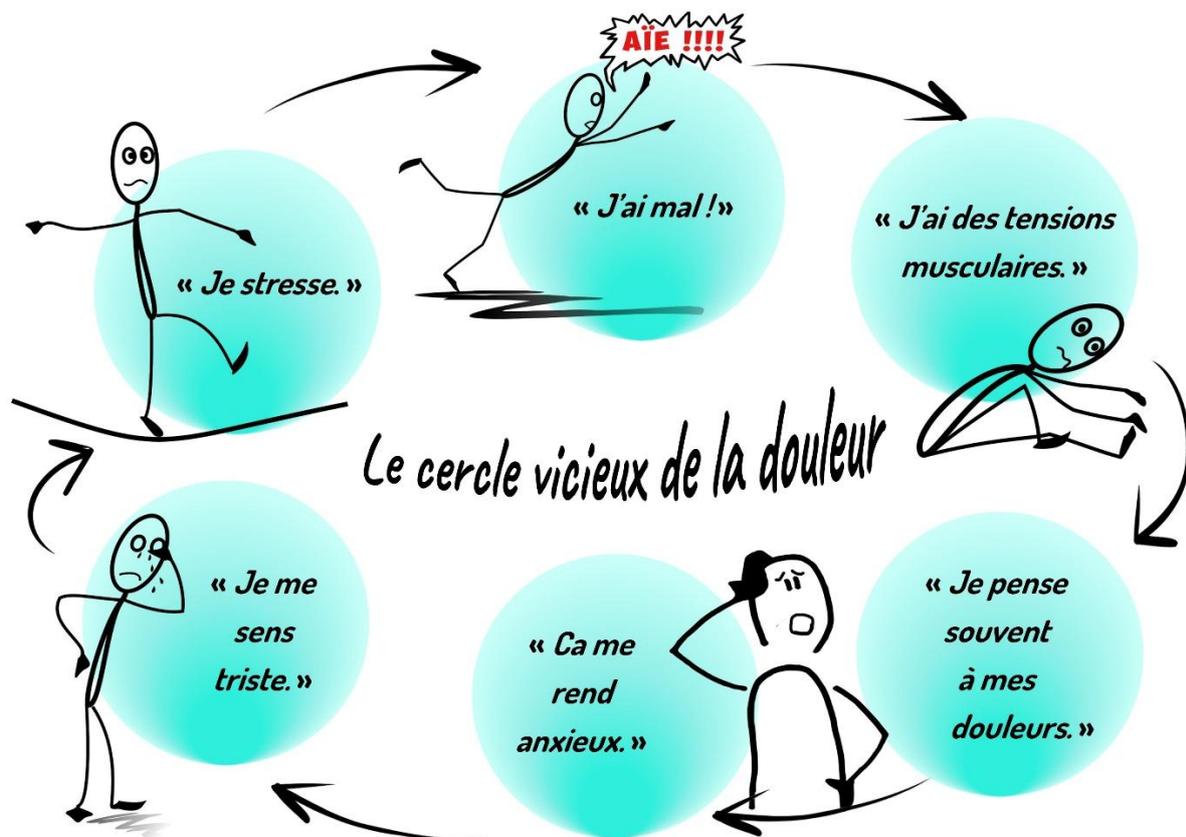


La sophrologie au service de la personne sous l'emprise de la douleur...

La douleur est une « *expérience sensorielle et émotionnelle désagréable, en réponse à une lésion tissulaire réelle, ou potentielle* ». C'est une expérience subjective. Elle nous signale une anomalie, un dérèglement. Si elle perdure, elle peut devenir handicapante.

La douleur a quatre composantes :

- **Sensorielle** : nous souffrons dans notre corps : il y a un endroit où ça fait mal ⇒ forme, volume.
- **Cognitive** : « *Pourquoi je souffre ?* ». Ce dernier vient aggraver la composante sensorielle.
- **Émotionnelle** : Ce sont les émotions désagréables et très fortes qui s'en suivent.
- **Comportemental** : le repli des activités, le repli social, familial...

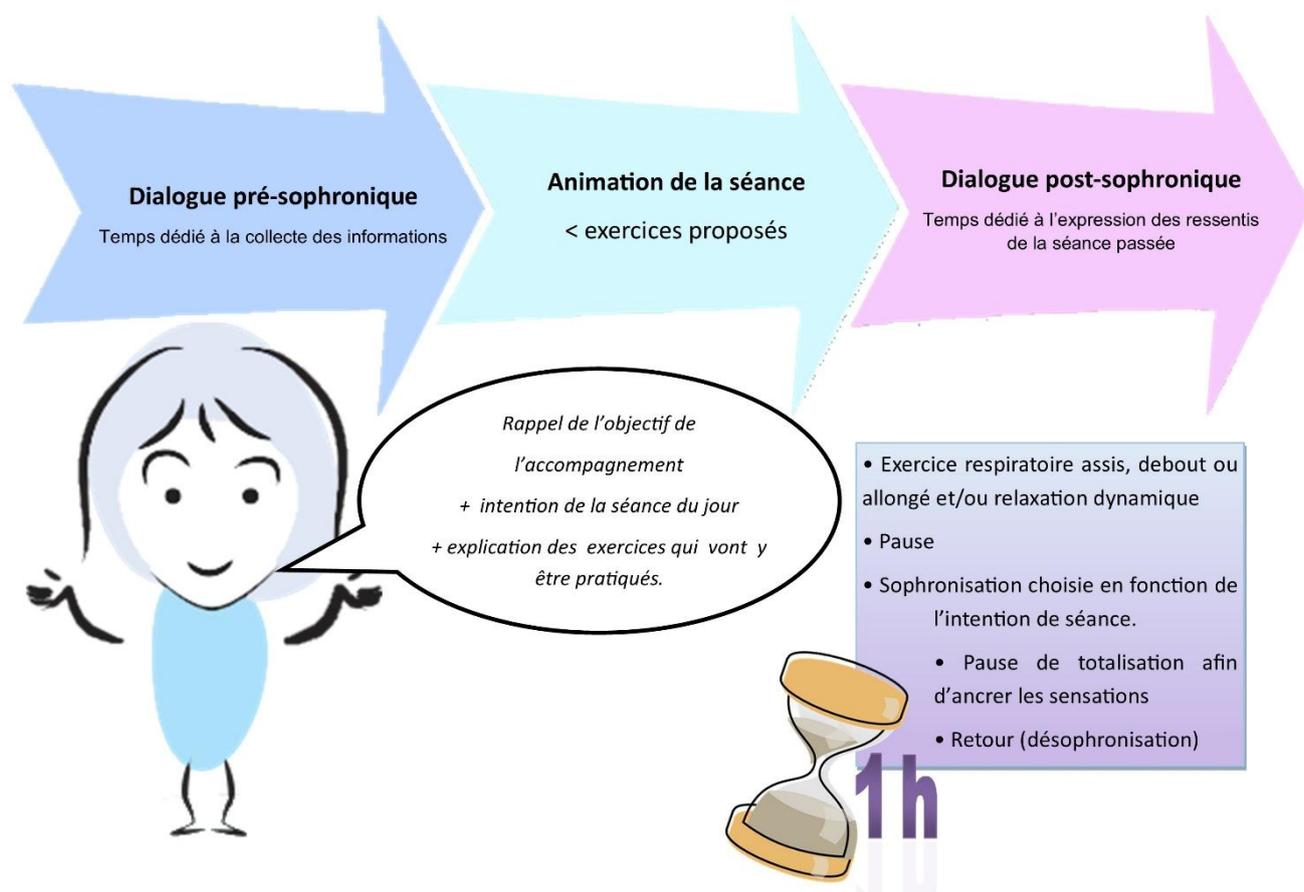


La sophrologie peut apaiser et diminuer les symptômes liés à la douleur chronique en rétablissant progressivement un équilibre physique, émotionnel et mental.

Objectifs



- Comprendre les mécanismes de la douleur et leurs incidences sur votre quotidien.
- Identifier les principaux exercices de sophrologie pertinents dans la prise en charge de la douleur.
- Être capable d'adapter les différentes techniques de sophrologie en fonction de la douleur
- Proposer un accompagnement sophrologique personnalisé complémentaire des traitements médicaux.



Programme



✓ Programme 5 séances

- **Séance 1** : Apprendre à se détendre de la tête aux pieds et à poser sa respiration
- **Séance 2** : Se libérer des tensions physiques et émotionnelles
- **Séance 3** : Retrouver votre énergie vitale
- **Séance 4** : Créer une image ressource
- **Séance 5** : Dé-focaliser pour gérer la douleur

- ✓ **Programme personnalisé** : nombre de séances en fonction de votre besoin
- Fixer un objectif évolutif
 - Utiliser des techniques de détente globale : respiration
 - Entraînements aux techniques sophrologiques appropriées :
 - La sophronisation de base
 - Le sophro-déplacement du négatif
 - Les techniques 1er degré adaptées pour dé-focaliser la douleur
 - Correction sérielle, substitution sensorielle
 - Dialogue avec la partie souffrante
 - L'image mentale positive et les techniques 2ème degré
 - Installer une cohérence dans les protocoles dans le respect de la méthode
 - Le suivi et le résultat de la prévention sur la vie de la personne

Matériels



- un support pdf
- des outils concrets que vous pourrez reproduire à la maison
- un audio de la séance