

Fiche explicative : La sophrologie pour les handicaps invisibles

1. Pourquoi la sophrologie ?

La sophrologie est une méthode psycho-corporelle qui permet de rééquilibrer le corps et l'esprit grâce à des exercices de respiration, de détente musculaire et de visualisation positive. Pour les personnes vivant avec des handicaps invisibles (fibromyalgie, douleur chronique, fatigue persistante...), elle offre des outils pour :

Diminuer la perception de la douleur en agissant sur le système nerveux.

Gérer le stress et l'anxiété liés à l'incompréhension de l'entourage ou à la fatigue.

Retrouver de l'énergie en réapprenant à écouter son corps sans jugement.

2. Avant de commencer : Instructions et précautions

- **Lieu** : Choisissez un endroit calme, où vous vous sentez en sécurité.
- **Durée** : Chaque exercice prend entre 5 et 10 minutes.
- **Fréquence** : Idéalement, pratiquez au moins un exercice par jour. Adaptez selon votre énergie.
- **Pas de matériel requis.**

Précautions

Si un exercice vous provoque une gêne physique ou émotionnelle, arrêtez-vous et essayez un autre.

La sophrologie ne remplace pas un suivi médical, mais elle peut le compléter.



Exercice 1 : Respiration "Vague douce"

 pour apaiser la douleur

Objectif : Réduire l'intensité de la douleur en recentrant l'attention sur le souffle et le corps.

Protocole de l'exercice :

1. Installation confortable :

Assis ou allongé, pieds à plat au sol (si assis), mains sur les cuisses ou le ventre. Fermez les yeux si cela vous convient.

2. Respiration profonde (5 cycles) :


- Inspirez par le nez en gonflant le ventre (4 secondes).
- Bloquez le souffle (2 secondes).
- Expirez par la bouche en rentrant le ventre (6 secondes).

3. Visualisation :

- Visualisez chaque expiration emportant tension ou douleur.

4. Retour au présent :

- Ouvrez les yeux lentement.
- Observez vos sensations sans jugement.

 Astuce : Cet exercice peut être pratiqué pendant une crise de douleur ou en prévention, plusieurs fois par jour.



⚡ Exercice 2 : Visualisation de l'énergie

👉 pour retrouver de la vitalité

Objectif : Recharger votre corps et votre esprit en visualisant une énergie positive.

Protocole de l'exercice :

1. Installation confortable :

Allongé ou assis, fermez les yeux et portez votre attention sur votre respiration naturelle.

2. Visualisation :

- Imaginez une source de lumière dorée au-dessus de votre tête (comme un soleil bienveillant).

- À chaque inspiration, cette lumière descend lentement dans votre corps, en commençant par le sommet de votre tête, puis votre visage, votre nuque, vos épaules...

- À chaque expiration, visualisez la fatigue ou la douleur qui s'échappe par vos pieds, comme une ombre qui s'efface.

3. Intégration :

- Quand la lumière a parcouru tout votre corps, imaginez qu'elle forme une bulle de protection autour de vous.

- Restez dans cette sensation pendant quelques instants.

4. Retour au présent :

- Bougez doucement vos doigts et vos orteils.

- Ouvrez les yeux en gardant cette sensation de légèreté.

💡 Astuce : Faites cet exercice le matin pour démarrer la journée avec plus d'énergie, ou l'après-midi en cas de coup de fatigue..





Exercice 3 : Le lâcher-prise des émotions

👉 pour apaiser l'anxiété

Objectif : Libérer les tensions émotionnelles (colère, tristesse, sentiment d'injustice) liées à l'invisibilité du handicap, en utilisant la respiration et la visualisation pour retrouver un état de calme intérieur.

Protocole de l'exercice :

1. Installation confortable :

2. Respiration émotionnelle :

- Inspirez par le nez... expirez lentement par la bouche...
- A chaque expiration, relâchez mentalement : colère, tristesse, injustice...

3. Visualisation :

- Imaginez ces émotions comme une pression ou une masse dans votre corps..
- À chaque souffle, elle devient plus légère, se disperse, s'éloigne.

4. Apaisement

- Inspirez une sensation de calme.
- Expirez en laissant votre corps devenir plus souple, plus neutre.
- Dites-vous simplement : *"Je relâche ce que je ne peux pas porter maintenant."*

5. Retour au présent

- Bougez doucement vos doigts et vos orteils.
- Ouvrez les yeux en gardant cette sensation de liberté.

