

GESTION DE LA DOULEUR PAR LA SOPHROLOGIE CHEZ L'ENFANT EN SITUATION DE HANDICAP

La sophrologie :

Elle est la science de la conscience. Conscience de notre respiration, nos tensions, nos émotions , nos qualités, compétences, mais aussi conscience de nos sensations agréables.

Elle est fondée sur une méthodologie précise, basée sur la respiration, la détente musculaire et la visualisation, et régie par une éthique rigoureuse .

Elle pourra s'adresser aux enfants , surtout à partir de 5/6 ans.

La sophrologie comme outil de gestion de la douleur :

Nous disposons d'un exercice simple permettant d'aider à la gestion de la douleur.

Dans un premier temps , il est nécessaire d'aider la personne souffrante à relâcher un maximum de tensions , et ce, en énumérant calmement et lentement les différents partie de son corps. *La tension physique exacerbe la douleur.*

Ensuite, lui demander de se concentrer sur l'endroit douloureux, de prendre une grande respiration , puis *d'expirer de façon tonique pour évacuer une partie de cette douleur.* Exercice à renouveler trois fois avec une pause entre chaque.

Puis à l'inverse, lui demander de se concentrer sur une zone sans douleur, voir agréable. A nouveau prendre une grande respiration pour se concentrer sur ce positif, et cette fois , *expirer lentement et profondément, comme pour diffuser ce positif* partout en lui, ou davantage à l'endroit de la douleur. A renouveler également trois fois.

En résumé : relâchement des tensions, suivi d'une expulsion d'une partie des sensations négatives et enfin une concentration sur les sensations agréables pour aider à réduire encore un peu plus la douleur. Nous pouvons ajouter à cela, *la concentration sur une image symbole de calme et de bien être.*

La sophrologie en prévention de la douleur :

Par ses exercices de visualisation, la sophrologie permet de *se préparer à des situations douloureuses*, comme certains examens médicaux ou autres soins. L'exercice consiste à se visualiser après l'acte médical en se voyant content de soi , que tout se soit bien passer, puis dans un second temps , de se visualiser pendant l'acte, gérant la situation au mieux, avec par exemple l'exercice de gestion de la douleur précédemment appris . Bien sûr, il s'agira de tenir compte de la pénibilité réelle du soin à vivre.

Cet exercice permet essentiellement à la peur de ne pas exacerber la douleur.

Il est préférable que les exercices de visualisation soient conduit par un professionnel qui saura poser un cadre , et proposer cet exercice à un moment approprié. N'oublions pas que la visualisation est un outil puissant.

Mais encore...

La pratique de la sophrologie pour des personnes malades, handicapées, douloureuses ou en souffrance psychique (exception faite des psychoses) permet de *préserver un bon schéma corporel*, donc de garder une bonne image de leur corps.

Christine KLEIN
Sophrologue
8 rue des charmettes
69100 VILLEURBANNE
04 78 89 85 29
kleiformations@wanadoo.fr
www.christineklein-sophrologie.com