

# Fibromyalgie : l'aide de la sophrologie

Février 2016



1. Gestion de la douleur et des troubles du sommeil
2. Les techniques de la sophrologie

La Fibromyalgie est une maladie qui se caractérise par des douleurs musculaires à différents endroits du corps, associées à des troubles du sommeil et à une sensation de grande fatigue. Cette maladie chronique qui toucherait près de 2% des Français impacte lourdement la vie quotidienne de ceux qui en souffrent. Généralement traitée par des équipes pluridisciplinaires, la fibromyalgie est une pathologie complexe qui nécessite l'expertise de rhumatologue, généralistes et psychologues. La sophrologie peut accompagner ces traitements et intervient fréquemment dans la gestion de la douleur pour retrouver un bien-être quotidien.

## Gestion de la douleur et des troubles du sommeil

Les douleurs chroniques ont un impact sur la vie quotidienne : les personnes atteintes de fibromyalgie ont souvent tendance à réduire leurs activités par peur de décupler certaines douleurs. S'en suivent un sentiment d'isolement et une perte de confiance en soi. Le stress engendré par la peur de la mise en mouvement a tendance à décupler les points de tensions dans le corps. Ce cercle vicieux angoisse/douleur doit être enrayé pour permettre à la personne de retrouver une certaine qualité de vie. Il s'agit de remettre, en douceur, le corps en mouvement et de reprendre confiance en ses capacités. Le stress, facteur aggravant de la douleur, peut être enrayé par des exercices simples de relaxation et de détente. Si la sophrologie ne permet pas de guérir les douleurs, elle peut néanmoins en diminuer l'intensité. La fibromyalgie entraîne dans la plupart des cas des troubles de l'endormissement et du sommeil. Or l'on sait que le sommeil est un facteur déterminant de santé et de bien-être. La sophrologie travaille à développer un état de calme propice au sommeil et à retrouver ainsi énergie et vitalité.

# Les techniques de la sophrologie

La sophrologie apprend à se détendre pour prendre de la distance avec ses émotions, ses tensions et à se concentrer sur l'écoute de ses ressentis. Les séances de sophrologie pour les personnes atteintes de fibromyalgie se fondent vont comme pour toute séance sur la relaxation dynamique et la suggestion mentale. Les exercices de relaxation dynamique s'appuient sur des contractions musculaires douces et une respiration contrôlée. Cette pratique permet de se relâcher, de renforcer sa concentration et de développer la représentation de soi. La personne, installée sur une chaise, peut, par exemple, tendre les bras au dessus de sa tête et allonger doucement les jambes en respirant par le nez, puis étirer lentement l'ensemble de son corps respiration bloquée avant de revenir en position initiale sur l'expiration. Cet exercice de l'ensemble du corps, à répéter trois fois, permet de se libérer des tensions et de prendre conscience de son corps assoupli et libéré. La suggestion mentale permet la visualisation d'images positives afin d'enrayer la sensation de douleur et de créer des images positives. La personne peut par exemple s'entraîner à visualiser les différents endroits douloureux de son corps comme autant de points rouges. Elle s'exerce ensuite mentalement à faire diminuer l'intensité de la couleur, pour que les points passent du rouge au rose avant de disparaître. Par la force du mental, on agit ainsi sur l'intensité de la douleur ressentie. Pratiquée quotidiennement, la sophrologie permet d'estomper le symptôme et peut ainsi jouer un rôle d'accompagnement important dans le traitement. Catherine Aliotta, sophrologue. Présidente de la Chambre Syndicale de la Sophrologie. [www.chambre-syndicale-sophrologie.fr](http://www.chambre-syndicale-sophrologie.fr)

Réalisé en collaboration avec des professionnels de  
la santé et de la médecine, sous la direction du  
Docteur Pierrick HORDÉ

Ce document intitulé « Fibromyalgie : l'aide de la sophrologie » issu de **Journal des Femmes Santé** ([sante-medecine.journaldesfemmes.com](http://sante-medecine.journaldesfemmes.com)) est soumis au droit d'auteur. Toute reproduction ou représentation totale ou partielle de ce site par quelque procédé que ce soit, sans autorisation expresse, est interdite. Sante-Medecine.net adhère aux principes de la charte « **Health On the Net** » (HONcode) destinée aux sites Web médicaux et de santé. Vérifiez ici.