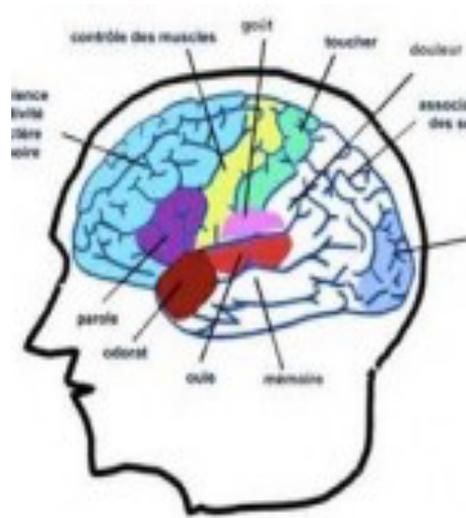


QU'ENTEND- T ON PAR DOULEUR ?



CERVEAU DIFFERENTES ZONES

La douleur est une expérience sensorielle et émotionnelle difficile à gérer qui varie en fonction de chaque individu.

Comment gérer et soulager la douleur ?

Pour comprendre et soulager la douleur, il y a une prise en compte de la douleur physique mais aussi de tout ce que peut ressentir la personne moralement.

L'approche psycho-corporelle de la sophrologie est adaptée en fonction du ressenti de la personne face à cette douleur:

- Décentrer la zone douloureuse,
- Substitution sensorielle de la douleur
- Concentration et visualisation positives...

La sophrologie donne la possibilité à la personne qui souffre de mieux se connaître, apprendre par elle-même à gérer cette souffrance.