



ANTI DOULEUR



Il faut tout d'abord savoir que la douleur est une expérience sensorielle personnelle et totalement subjective.

Chacun d'entre nous a sa propre perception de la douleur. Elle est toujours entretenue voire amplifiée par les émotions négatives.

La sophrologie va vous accompagner en modifiant la perception de cette douleur et en vous aidant à l'appivoiser. C'est une technique psychocorporelle globale, qui permet de se mettre à l'écoute de ses ressentis, de **se débarrasser de ses émotions négatives**, de **développer ses propres ressources**, sa **force mentale**, pour retrouver un équilibre émotionnel harmonieux et **réguler à la fois l'intensité et la perception de la douleur**.

Comment?

En apprenant tout d'abord à **être à l'écoute de son corps** et de ses émotions par un ensemble de pratiques : la respiration contrôlée, le relâchement musculaire et la visualisation positive.

- **La respiration contrôlée** ou « en conscience » va permettre de se relaxer au maximum. Par exemple pour se calmer, réduire sa fréquence cardiaque, je préconise la pratique de la cohérence cardiaque : compter jusqu'à 4 en inspirant puis jusqu'à 6 en expirant. Ou bien visualiser le tracé des côtés d'un carré, compter les 4 côtés de ce carré en inspirant, puis compter encore 4 en faisant une pause.
- **Le relâchement musculaire** va désigner les zones douloureuses du corps et celles qui ne le sont pas. Alors que la douleur semble totalement envahir le corps, ces exercices vont permettre d'isoler l'endroit douloureux pour ne travailler que sur cette partie.
- **Enfin, la visualisation positive**, basée sur des suggestions mentales, va permettre de contrôler, maîtriser sa douleur, en utilisant ses propres ressources de façon optimale. Les sportifs de haut niveau la pratiquent également pour dépasser la douleur de l'entraînement ou de la compétition.