

# SEP & Sophrologie

Sophrologie

Patient



## La sophrologie

La Sclérose en Plaques est une maladie chronique qui nécessite une prise en charge multidisciplinaire bien coordonnée entre les différents intervenants. Le diagnostic de la maladie, la prise en charge thérapeutique avec la prescription initiale et le renouvellement d'un traitement de fond appartiennent au neurologue. Ce dernier joue un rôle essentiel dans la prise en charge de la maladie. Il pourra, en lien avec le médecin traitant, au cas par cas, recommander le patient auprès d'un autre professionnel de santé (par exemple : médecin rééducateur, kinésithérapeute, infirmière, ergothérapeute, psychothérapeute, urologue, ...). La sophrologie, en accord avec le neurologue ou le médecin traitant, peut venir en complément de cette prise en charge globale de la maladie.

Le mot sophrologie vient du grec **sos** (harmonie), **phren** (esprit, conscience) et **logos** (étude, discours).

La sophrologie est une discipline qui fait le vœu d'harmoniser le corps et l'esprit. L'entraînement sophrologique amène la personne qui la pratique à mieux se connaître, à identifier l'état interne dans lequel elle se trouve. L'objectif de cette meilleure connaissance de soi est de trouver ou de retrouver l'harmonie, entre le corps et l'esprit.

La sophrologie a été créée par un médecin neuropsychiatre d'origine colombienne, le Professeur Alfonso Caycedo, dans les années 1960.\*

\* Docteur Patrick-André Chéné. Sophrologie, Fondements et méthodologie. Tome 1. Editions Ellébore.

En collaboration  
avec **Véronique Carrette**,  
sophrologue certifiée Répertoire  
National des Certifications  
Professionnelles et Formatrice.  
Maître praticien en hypnose  
ericksonienne et sexothérapeute.

# LES PRINCIPES FONDAMENTAUX EN SOPHROLOGIE

## Les états de conscience

Il existe en sophrologie trois états de conscience : pathologique, ordinaire et sophronique.\*

- **La conscience ordinaire** est l'état dans lequel nous nous trouvons la plupart du temps, dès lors qu'il y a absence de maladie.
- **La conscience pathologique** est un état dans lequel la maladie est présente. Du simple rhume jusqu'à l'état psychotique, cet état décrit le moindre changement de la conscience.
- **La conscience sophronique** est un état de conscience élargi, ressenti pendant les exercices de sophrologie qui permet à l'individu de mieux se connaître. Cet état est passager.

## Les niveaux de vigilance

Les niveaux de vigilance sont la veille, la veille attentive, le sommeil et le coma. Il existe, entre la veille et le sommeil, un état dans lequel les sensations, les informations émanant de notre corps et de notre esprit sont plus finement perçues et intégrées et dans lequel nous avons accès à une « lucidité sensorielle ». C'est un niveau connu de tous puisque nous en faisons l'expérience au moment de l'endormissement

notamment quand nous avons l'impression d'être « entre 2 mondes », de « partir ». C'est cet état entre l'état de veille et le sommeil que recrée la sophrologie ou l'hypnose grâce à la voix du praticien et des techniques dites d'induction.\*\*

## Le schéma corporel comme réalité vécue

La notion de schéma corporel fait référence à la représentation que nous nous faisons de notre corps. En sophrologie, l'intégration du schéma corporel passe par la conscience que nous avons de notre enveloppe corporelle et également des mouvements, des fonctions physiologiques, des pensées, des émotions, des perceptions des sens, etc. De tout ce qui fait de chacun d'entre nous un être unique avec son vécu et son histoire.

Le schéma corporel évolue à chaque instant. Le meilleur exemple reste la grossesse, période durant laquelle ce schéma corporel se modifie grandement et rapidement.

\* Docteur Patrick-André Chéné. Sophrologie, Fondements et méthodologie. Tome 1. Editions Ellébore.

\*\* Véronique Carrette. Mes astuces et conseils de sophrologue. Editions Eyrolles.

### **L'action positive**

Avec ce principe, la sophrologie part du postulat que toute action, pensée ou ressenti positifs a des répercussions positives sur notre existence.

Un simple sourire, un bon moment avec des amis ou encore une promenade dans un lieu où l'on se sent bien peuvent se répercuter sur l'ensemble de notre être de manière positive.

L'action positive permet de prendre en compte la réalité de l'instant, d'accueillir les petits bonheurs de l'existence et d'apprécier leurs effets sur le corps et l'esprit.

### **L'entraînement sophrologique**

L'entraînement est essentiel en sophrologie pour installer et pérenniser un état.

Les exercices de sophrologie peuvent être pratiqués tous les jours comme un rituel ou ponctuellement pour ramener un état serein dans un moment critique.

### **L'intention**

L'intention est une notion très travaillée en sophrologie. Elle fait référence à l'action que notre mental peut avoir sur le réel dans la projection du but que nous voulons atteindre.

### **La respiration**

La respiration est la seule fonction vitale qui peut être autonome ou consciente. C'est un outil merveilleux qui permet de se détendre ou de se dynamiser de manière naturelle.

Une respiration abdominale consciente, pratiquée plusieurs fois par jour, peut à elle seule nous aider à retrouver le calme.

De plus, cette respiration basse permet un massage naturel et doux des viscères grâce à une plus grande amplitude du mouvement du diaphragme.

La sophrologie propose des exercices de respiration associés à des mouvements qui sont issus pour la plupart du yoga.

### **Le relâchement musculaire**

Le relâchement musculaire est un autre axe de travail de la sophrologie, en particulier dans la prise de conscience de ce dernier.

Le travail sur le relâchement musculaire aide à mieux percevoir les tensions existantes, à en prendre conscience afin de les atténuer, les abaisser, les faire disparaître.



## La visualisation mentale

- Cet axe de travail fait appel à une capacité extraordinaire de l'être humain : **l'imagination**. Ce pouvoir de nous représenter des images, des sons, des émotions, des sensations peut produire des effets physiologiques assez similaires à ce qu'ils provoqueraient dans la réalité et va donc être utilisé en sophrologie pour agir sur des comportements, des représentations ou des processus physiologiques.
- Le recours aux cinq sens (vue, goût, ouïe, odorat, toucher) aide la personne à construire une image de détente, d'énergie ou autre qui lui convient, à se remémorer une situation, un paysage apaisant ou stimulant. L'évocation des émotions et des capacités que la personne détient engage cette dernière à prendre conscience de son potentiel et à le faire progresser.

# LES OUTILS DE LA SOPHROLOGIE

## Relaxation dynamique

- Les exercices de relaxation dynamique sont des **exercices de respiration associés à des mouvements**. Ils peuvent se pratiquer en position debout ou assise.
- Il est vivement conseillé de leur adjoindre une **intention précise**.

## Sophronisation\*

- Les exercices de sophronisation sont des **exercices de visualisation mentale** qui utilisent l'imagination. Ils sont généralement guidés par la voix du sophrologue et sont pourvus d'une intention précise.
- Ils permettent de travailler dans les trois plans temporels : **présent, futur et passé**.
- La visualisation mentale permet également de relativiser une situation anxiogène, à se voir calme lors d'un examen par exemple ou encore de visualiser un organe ou un endroit du corps qui fonctionne mieux, par exemple en rééducation après une blessure.

## Avertissement

« Lorsque j'ai commencé à accompagner des personnes atteintes de sclérose en plaques, je me suis rapidement rendu compte que l'expression de la fatigue pouvait revêtir de nombreuses facettes.

Les expressions allaient du « coup de massue » à la sensation d'être « vide à l'intérieur » ou encore un sentiment « d'impuissance ».

Les consultations fictives qui suivent s'appuient sur ma pratique de terrain depuis de nombreuses années au contact des personnes atteintes par la sclérose en plaques.

Les exercices proposés ont été éprouvés en consultation individuelle ou en groupe. Ces consultations fictives ne prétendent pas se substituer à un suivi sophrologique véritable, encore moins à un suivi médical régulier. »

# LA CONSULTATION EN SOPHROLOGIE

## La consultation en sophrologie se fait en plusieurs étapes :

- Tout d'abord a lieu une **première prise de contact** par téléphone où le patient exprime brièvement pourquoi il souhaite faire de la sophrologie. Le praticien explique au cours de cette entrevue téléphonique qu'une tenue confortable sera nécessaire pour effectuer des exercices qui seront adaptés aux capacités du patient.

- Puis a lieu la **première séance** qui permet à travers un temps d'échanges et de questionnements au sophrologue de mieux appréhender les besoins du patient et de fixer avec ce dernier un objectif de travail. L'heure dédiée à la séance permet la pratique de quelques exercices de découverte. Ici, les exercices proposés sont en lien avec la gestion de la fatigue. Par exemple, au cours de cette première séance, le patient peut être amené à parler de l'histoire de sa maladie, de son entourage personnel et familial, des symptômes qui le perturbent au quotidien dont notamment la fatigue à laquelle il doit faire face. Le sophrologue peut alors demander au patient de décrire de façon plus

précise comment il perçoit sa fatigue et lui proposer d'associer une couleur de son choix, le noir par exemple à la fatigue et le rouge orangé à de l'énergie positive. Cela permettra par la suite au cours des séances ultérieures, de personnaliser les exercices en tenant compte des ressentis propres au patient.

- **Au cours des consultations suivantes** seront réalisés des exercices de sophrologie pratiqués par le patient avec le sophrologue. Une fois que ces exercices seront acquis, ils pourront être pratiqués par le patient lui-même lorsqu'il en ressentira le besoin, l'idéal étant une pratique quotidienne. Les exercices pratiqués sont des exercices de respiration associés à des mouvements ainsi que des exercices d'imagerie mentale. Au cours de ces exercices, le patient est guidé dans le rythme et l'intention par la voix du sophrologue.

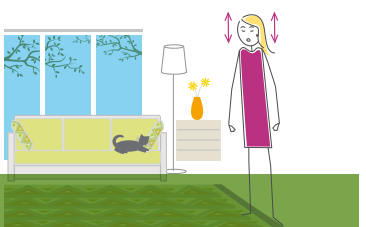


# QUELQUES EXEMPLES D'EXERCICES EN SOPHROLOGIE



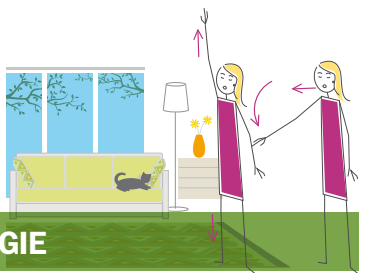
EXERCICE 1 : LA RESPIRATION ABDOMINALE

P10



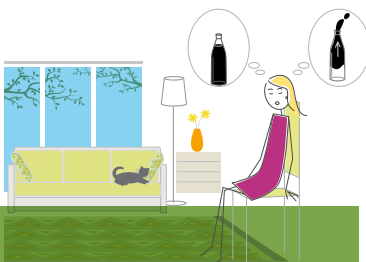
EXERCICE 2 : ÉVACUER LA FATIGUE

P12



EXERCICE 3 : SE CHARGER D'ÉNERGIE

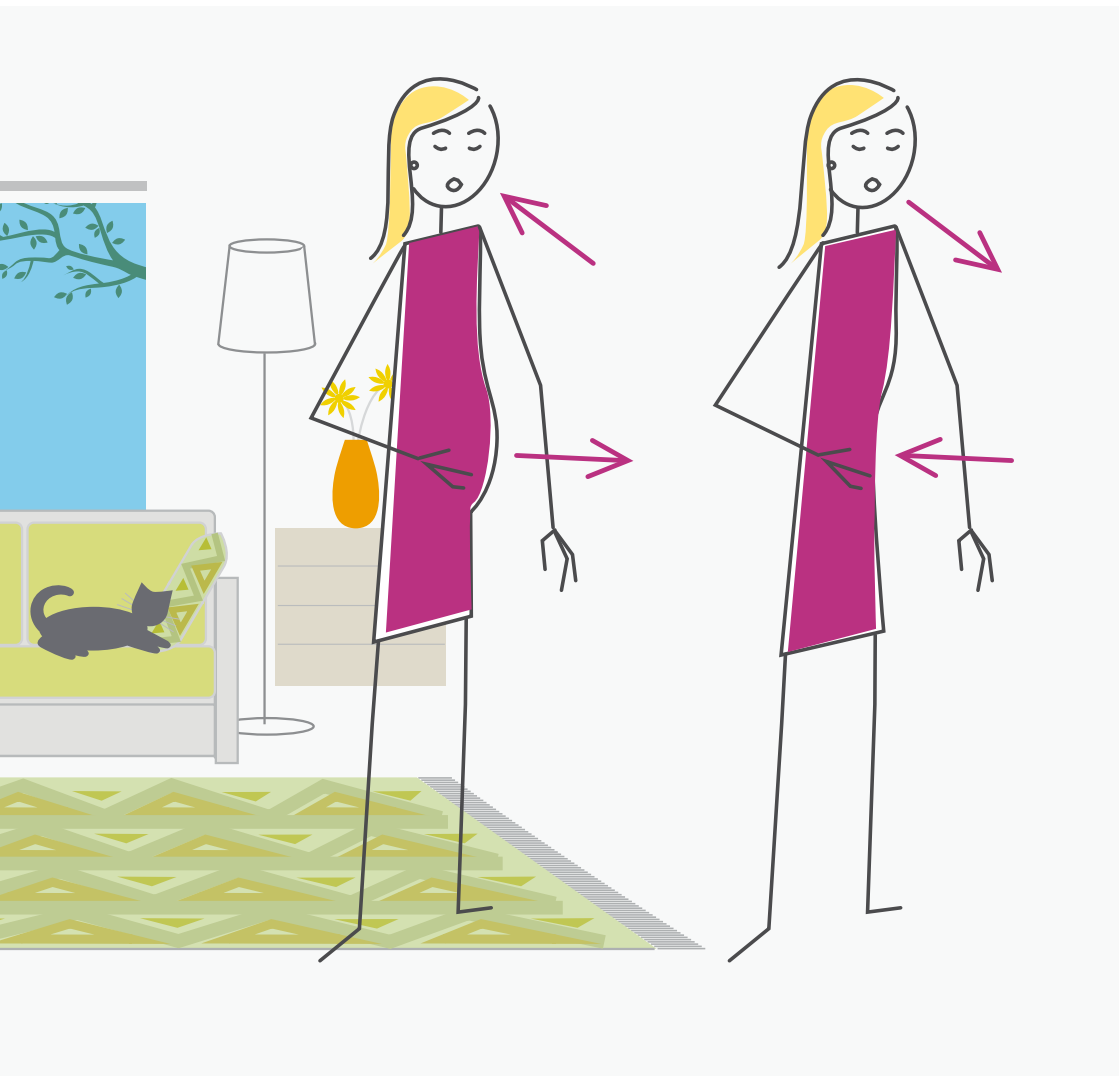
P14



EXERCICE 4 : « LA BOUTEILLE »

P18

# EXERCICE 1 : LA RESPIRATION ABDOMINALE

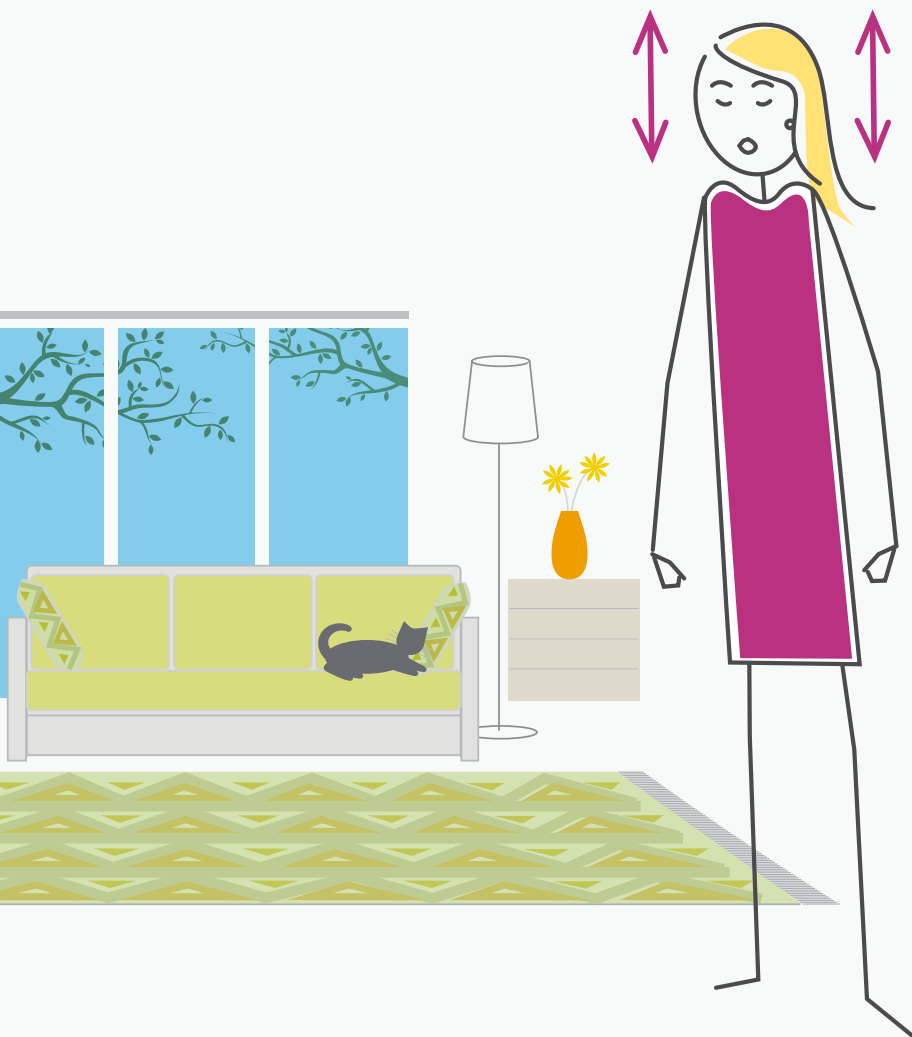


**Je vous invite à présent à prendre contact avec votre respiration abdominale (avec le ventre). Cet exercice peut se faire debout, assis ou allongé. Vous vous installez confortablement.**

Respirez ainsi quelques minutes, le temps d'apprécier, de ressentir, d'accueillir les sensations que vous procure cette respiration consciente.

- Lorsque c'est le moment pour vous, vous pouvez fermer les yeux.
- Et vous pouvez commencer à vous intéresser à vos appuis dans le sol, les appuis du pied droit et du pied gauche.
- Commencez à desserrer vos mâchoires, laissez aller vos épaules, relâchez vos mains, vos cuisses.
- A présent, intéressez-vous à votre respiration naturelle, spontanée.
- Laissez aller l'inspiration, l'expiration et progressivement, prolonger le temps de l'expiration.
- Posez une main sur votre ventre pour le sentir se gonfler à l'inspiration et se vider à l'expiration.

## EXERCICE 2 : ÉVACUER LA FATIGUE



Cet exercice peut se pratiquer debout ou assis. Les bras le long du corps, les épaules relâchées, en appui sur vos deux pieds légèrement écartés.

Et peut-être profitez des prochaines expirations pour évacuer davantage la fatigue.

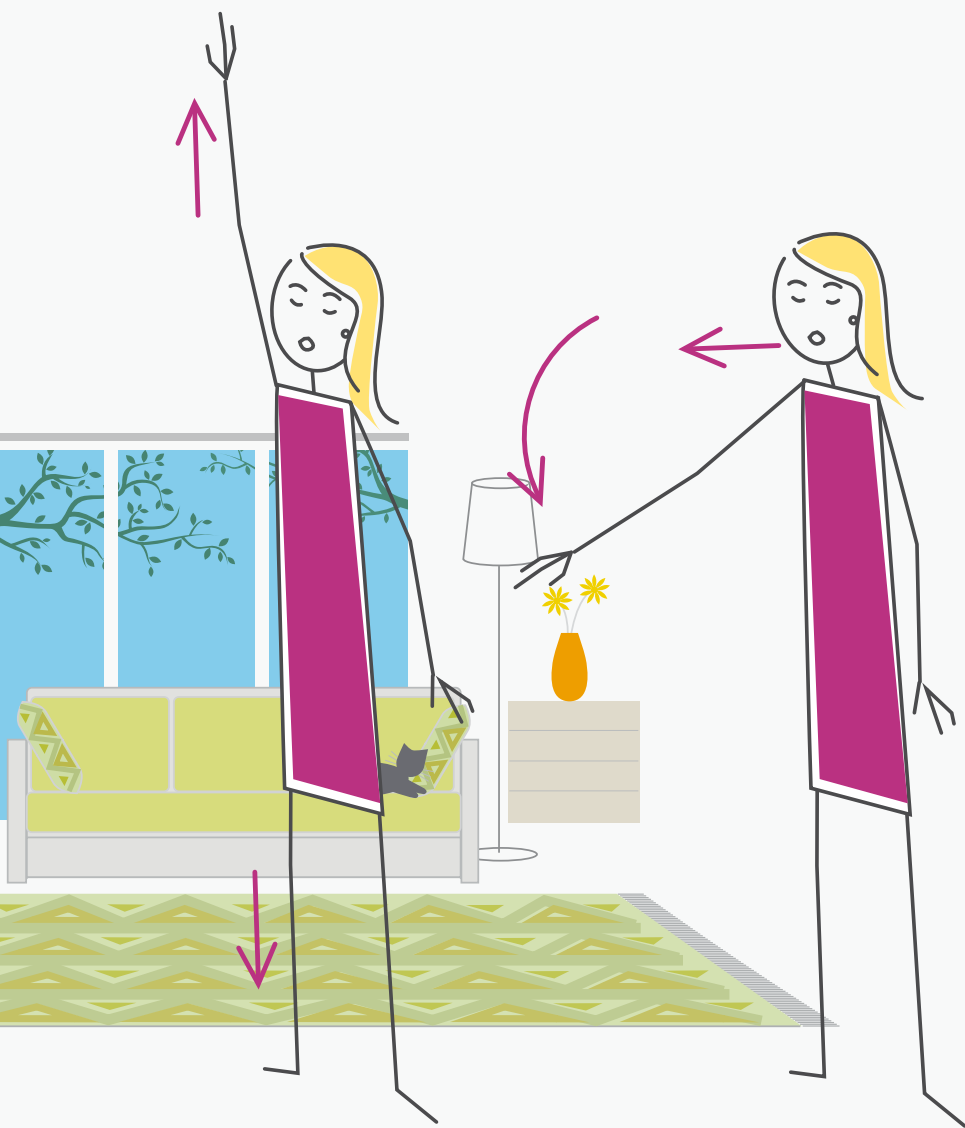
### Une première fois :

- Vous inspirez, retenez votre respiration, effectuez des mouvements de bas en haut avec vos épaules et soufflez fortement en relâchant.
- Prenez un temps pour accueillir les premières sensations.

### Répétez ce mouvement :

- Inspirez, bloquez votre respiration, effectuez des mouvements de bas en haut avec vos épaules, soufflez et relâchez.
- Prenez un temps pour accueillir peut-être de nouvelles sensations, celle peut-être d'avoir les épaules plus basses, les bras plus lourds ou plus légers.
- Et avec l'intention d'évacuer la fatigue, je vous invite à faire cet exercice une **troisième fois** à votre propre rythme.

## EXERCICE 3 : SE CHARGER D'ÉNERGIE



Cet exercice peut se pratiquer debout ou assis. Vous allez maintenant pouvoir vous charger d'énergie. Les bras le long du corps, les épaules relâchées, en appui sur vos deux pieds légèrement écartés.

### Une première fois :

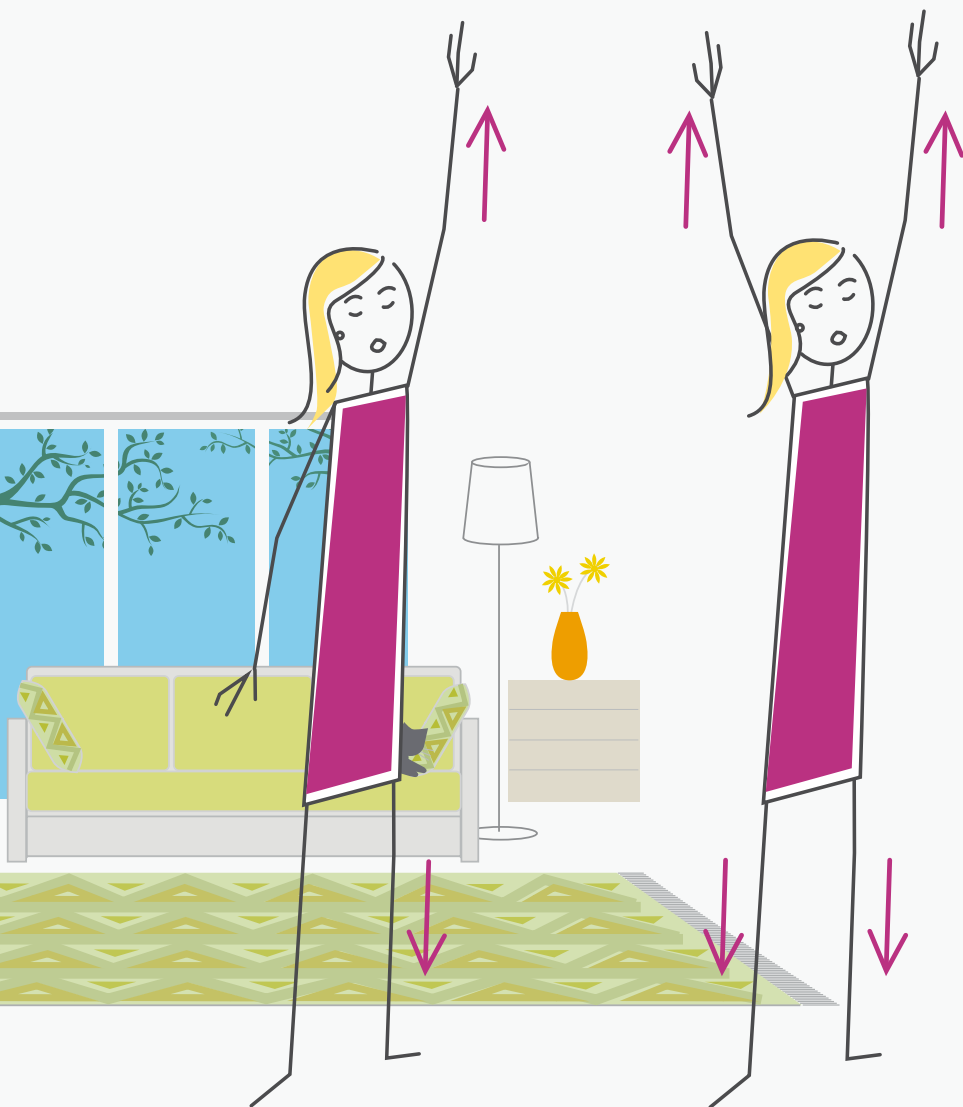
- Vous portez le poids de votre corps sur la droite, inspirez en levant le bras droit à la verticale, retenez votre respiration et étirez ce côté vers le haut, comme pour aller attraper l'énergie et soufflez doucement en abaissant votre bras comme pour diffuser cette énergie dans le côté droit.
- Revenez dans votre axe pour prendre le temps d'accueillir ces premières sensations sur ce côté droit qui vient de recevoir de l'énergie.

### Une deuxième fois de ce même côté :

- Le poids du corps à droite, inspirez en montant le bras droit, retenez votre respiration, étirez, captez cette énergie et soufflez doucement en la diffusant dans tout le côté droit.
- Revenez dans votre axe et une nouvelle fois, prenez le temps d'accueillir cette énergie dans le côté droit du corps. Et de peut-être noter les différences de sensations avec le côté gauche.
- Et toujours avec cette intention d'aller capter toute l'énergie de la nature et de la diffuser dans ce côté droit du corps, effectuez ce mouvement une **troisième fois à droite**.

Prenez quelques instants pour intégrer cette énergie de ce côté, la ressentir.

## EXERCICE 3 : SE CHARGER D'ÉNERGIE





## Changez maintenant de côté.

### Une première fois :

- Portez le poids de votre corps sur la gauche, inspirez en levant le bras gauche à la verticale, retenez votre respiration et étirez ce côté vers le haut, comme pour aller attraper l'énergie et soufflez doucement en abaissant votre bras comme pour diffuser cette énergie dans le côté gauche.
- Revenez dans votre axe pour prendre le temps d'accueillir les premières sensations sur le côté gauche qui vient de recevoir de l'énergie.

### Une deuxième fois de ce même côté :

- Le poids du corps à gauche, inspirez en montant le bras gauche, retenez votre respiration, étirez, captez cette énergie et soufflez doucement en la diffusant dans tout ce côté gauche.
- Revenez dans votre axe et une nouvelle fois, prenez le temps d'accueillir cette énergie dans ce côté gauche du corps. Et noter peut-être les différences ou les ressemblances avec le côté droit.
- Et toujours avec cette intention d'aller capter toute l'énergie de la

nature et de la diffuser dans ce côté gauche du corps, effectuez ce mouvement une **troisième fois à gauche**.

- En revenant dans votre axe, prenez quelques instants pour intégrer cette énergie de ce côté, la ressentir.

Maintenant, avec l'intention d'harmoniser, de globaliser cette énergie en vous, je vous invite à inspirer **en montant les deux bras**, à retenir votre respiration et à étirer l'ensemble de votre corps en allant encore capter de l'énergie tout là-haut et à souffler doucement pour encore diffuser cette énergie dans l'ensemble de votre corps.

Prenez tout le temps nécessaire pour intégrer toutes les sensations, les informations que votre corps vous procure.

Voilà pour la première partie.

« Je vous invite maintenant à vous asseoir pour vivre l'exercice de « la bouteille », afin d'expulser la fatigue et se remplir d'énergie. »

## EXERCICE 4 : « LA BOUTEILLE »



**Cet exercice peut se pratiquer assis ou allongé. Vous allez imaginer être une bouteille remplie d'un liquide noir et visqueux qui représente votre fatigue. Le but de cet exercice est de vider cette bouteille et la remplir d'un nectar rouge orangé qui symbolise l'énergie.**

Prenez une position confortable assis ou allongé. Fermez les yeux. Prenez conscience des appuis du corps sur le support choisi. Prenez conscience de votre respiration.

**A présent, imaginez être une bouteille remplie de ce liquide noir, cette fatigue.**

- Portez une attention particulière à votre tête et votre nuque et décidez de vider votre tête et votre nuque de ce liquide. Inspirez profondément, retenez votre respiration et exercez une tension douce au niveau de votre tête et de votre nuque. Soufflez fortement en relâchant comme pour expulser ce liquide noir à l'extérieur de vous, de votre tête et de votre nuque.
- Récupérez quelques instants.
- Concentrez maintenant votre

attention sur votre buste et vos membres supérieurs pour les vider à leur tour. Inspirez profondément, retenez votre respiration et exercez une tension douce au niveau de votre buste et de vos membres supérieurs. Soufflez fortement en relâchant comme pour expulser ce liquide noir à l'extérieur de vous, de votre buste, de vos membres supérieurs.

- Portez à présent votre attention sur la partie basse de votre corps, bassin et membres inférieurs pour les vider à leur tour. Inspirez profondément, retenez votre respiration et exercez une tension douce au niveau de votre bassin et de vos membres inférieurs. Soufflez fortement en relâchant comme pour expulser ce liquide noir à l'extérieur de vous, de votre bassin, de vos membres inférieurs.

**Prenez un temps pour repérer peut-être encore quelques traces de ce liquide noir, cette fatigue à l'intérieur de vous.**

## EXERCICE 4 : « LA BOUTEILLE »



Pour être certain d'avoir expulsé toute cette couleur, vous pouvez inspirer profondément, retenir votre respiration et exercer une tension douce à l'ensemble de votre corps, de la tête jusqu'au bout des orteils. Prenez quelques instants de récupération.

A présent, vous allez remplir la bouteille du nectar rouge orangé : l'énergie dont vous avez besoin.

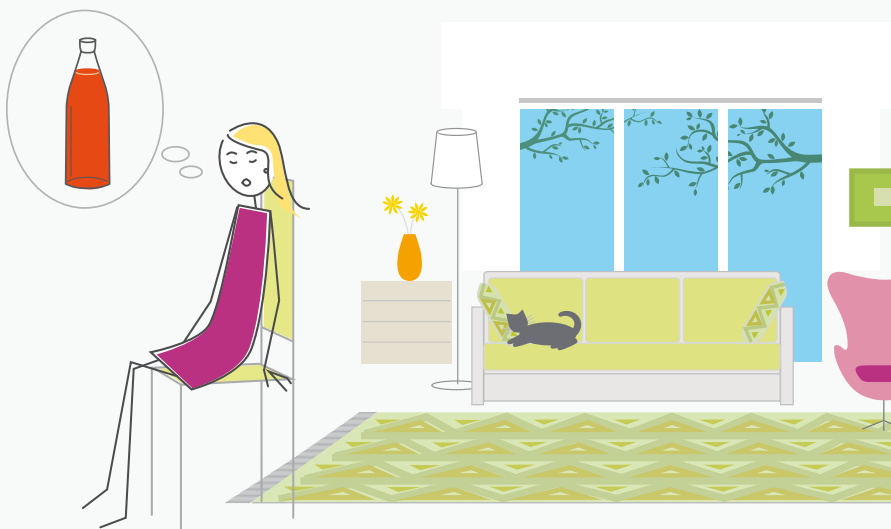
- Portez attention à votre bassin et vos membres inférieurs.
- Inspirez profondément, retenez votre respiration, visualisez cette couleur rouge orangé et soufflez doucement, comme pour diffuser tout le long de vos membres

inférieurs, de votre bassin, cette couleur, cette énergie.

- Vous pouvez répéter ce mouvement trois fois de suite.

Puis, concentrez votre attention sur votre buste et vos membres supérieurs pour les remplir à leur tour.

- Inspirez profondément, retenez votre respiration et visualisez cette couleur rouge orangé, soufflez doucement pour diffuser ce nectar dans votre buste et vos membres supérieurs.
- Vous pouvez répéter ce mouvement trois fois de suite.



Enfin, votre attention se porte sur votre nuque et votre tête.

- Inspirez profondément, retenez votre respiration, visualisez cette couleur rouge orangé et soufflez doucement pour la diffuser dans votre nuque et votre tête.
- Vous pouvez répéter ce mouvement trois fois de suite.

Prenez quelques instants pour accueillir ce nouvel état, cette énergie en vous.

- Et pour globaliser, harmoniser cette énergie dans l'ensemble de votre corps, inspirez, retenez votre respiration, visualisez cette couleur rouge orangé qui symbolise l'énergie et soufflez doucement

pour la diffuser dans l'ensemble de votre corps.

- Vous pouvez répéter ce mouvement trois fois de suite.

**Votre bouteille est à présent remplie d'énergie.**

**Vous pouvez prendre tout le temps qui vous est nécessaire pour reprendre contact avec la réalité, les bruits extérieurs et remettre, à votre rythme, votre corps en mouvement, votre corps qui est à présent rempli d'énergie. Bougez doucement, baillez, étirez-vous et au tout dernier moment, vous pouvez ouvrir les yeux.**

## EXERCICE 4 : « LA BOUTEILLE »

“ Ça va ? Comment vous sentez-vous ? ”

“ C’est bizarre, à la fois prête à dormir, à la fois pleine d’énergie. J’ai l’impression d’être plus légère. ”

“ Je vous invite à refaire ces exercices chez vous, dans l’idéal tous les jours. Sinon, dès que vous éprouvez le besoin ou l’envie. Rendez-vous la semaine prochaine. ”

## NOTES DE LA PRATICIENNE

Grâce à la respiration abdominale, il est possible de se dynamiser ou de se calmer de manière tout à fait naturelle et physiologique.

En effet, cette respiration basse donne davantage d'amplitude au diaphragme.

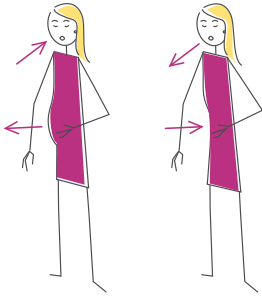
Ainsi, des exercices simples de respiration comptée pourront soit amener du calme, soit à l'inverse, dynamiser l'organisme.

Inspirer en comptant 3 temps et expirer en comptant 6 temps permet de se calmer et également de se focaliser sur la respiration. Cet exercice pratiqué pendant quelques minutes favorisera, par exemple, un meilleur endormissement.

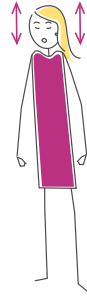
Pour se dynamiser, il s'agira d'inspirer en comptant 4 temps et de souffler (fortement) en comptant 2 temps. Cet exercice permettra, par exemple, de récupérer plus rapidement.

# RAPPEL DES EXERCICES

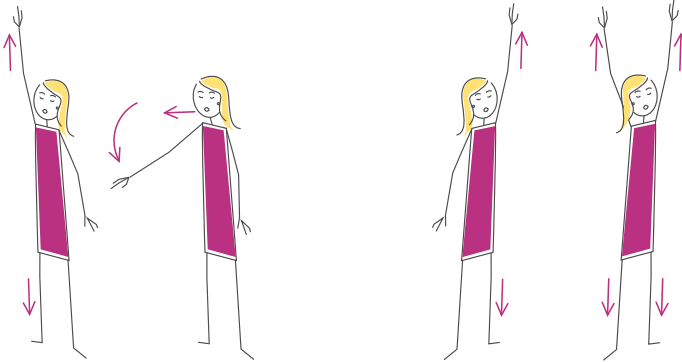
## La respiration abdominale



## Évacuer la fatigue



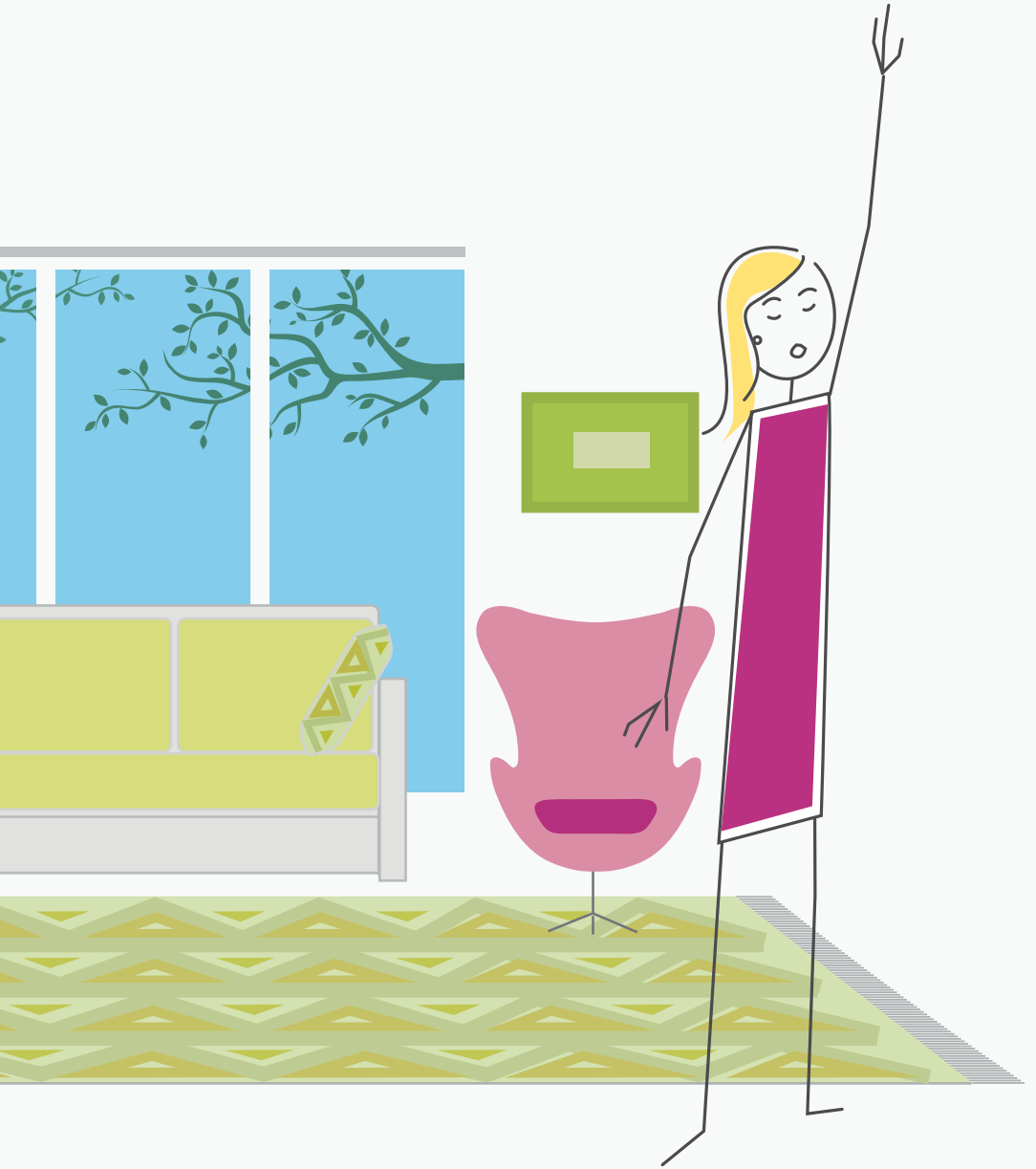
## Se charger d'énergie



## « La bouteille »









## LES ASSOCIATIONS NATIONALES DE PATIENTS



Tél. : 02 28 07 94 93  
[www.notresclerose.org](http://www.notresclerose.org)



Tél. : 01 53 98 98 80  
[www.ligue-sclerose.fr](http://www.ligue-sclerose.fr)



Tél. : 05 34 55 77 00  
[www.afsep.fr](http://www.afsep.fr)  
Membre de l'UNISEP



Tél. : 01 40 78 69 00  
[www.sclerose-en-plaques.apf.asso.fr](http://www.sclerose-en-plaques.apf.asso.fr)  
Membre de l'UNISEP

## LA FONDATION POUR L'AIDE À LA RECHERCHE SUR LA SEP (ARSEP)



Tél. : 01 43 90 39 39  
[www.arsep.org](http://www.arsep.org)  
Membre de l'UNISEP

## LA FÉDÉRATION



Union pour la lutte  
contre la Sclérose en Plaques  
Tél. : 01 43 90 39 35  
[www.unisep.org](http://www.unisep.org)

## Contactez-nous



[www.biogen-france.fr](http://www.biogen-france.fr)

---



**0 800 84 16 64** Service & appel gratuits

---



### **Biogen France SAS**

Le Capitole  
55, avenue des Champs Pierreux  
92012 Nanterre Cedex - France

SAS au capital de 40 000 euros - RCS Nanterre 398410126