

Van Praet Annie  
Sophrologue ASSCA  
Agrée ASCA et RME  
RCC ASCA : R230148  
RME : B233679  
5, Chemin de la Venoge  
1028 Prévêres  
Tél. 076/349.10.28  
e-mail : avanpraet@bluewin.ch

www.sophrologie-lausanne.ch  
www.sophrologie-romandie-suisse.com  
www.meindex.ch

## SOPHROLOGIE ET MIGRAINES

**Un peu d'étymologie...** Sophrologie vient du grec SOS (équilibre, harmonie) phren (conscience) et logos (études/sciences)

**Un peu d'histoire** La Sophrologie a été créée par le Dr. Alfonso Caycedo, Médecin neuropsychiatre en 1960.

Dans un premier temps la Sophrologie a fait ses premiers pas dans le monde médical avec des bons résultats dans le traitement des maladies dites « psychosomatiques », et s'est tournée pour trouver des applications dans les domaines de la prévention, du social, des approches pédagogiques, et du sport...etc.

A bien y regarder, un nombre considérable de traitements a été consacré aux migraineux pour soulager et pallier à leurs souffrances, trouver des solutions palliatives diverses. Dans ce contexte, que peut proposer la sophrologie par rapport aux traitements habituels?

Nous pensons que la sophrologie peut être un accompagnement supplémentaire, qui propose des techniques de relaxation, fondées sur la détente musculaire et la respiration. Elle apprend aux migraineux à gérer les difficultés de la vie quotidienne dont certains facteurs sont souvent responsables du déclenchement des crises de migraine. La sophrologie permet l'espacement, la diminution d'intensité, voire le soulagement des crises migraineuses

La relaxation est une technique à la portée de tous et trouve son application dans la vie quotidienne. C'est le seul moyen, « médicamenteux », sans risque d'effet secondaire et qui ne nécessite pas de sevrage ! C'est un moyen efficace pour faire face à la fatigue nerveuse, ainsi qu'au désordre et au stress qu'elle engendre. C'est aussi un moyen pour prévenir ou soulager les douleurs dues à des tensions musculaires, et élever le seuil de tolérance à la douleur et au stress.

Le but des techniques sophrologiques est **d'agir directement sur le cerveau** en le reprogrammant au niveau du cortex, situé dans le lobe pariétal et **d'apprendre à analgésier** les parties concernées. Avec des techniques spécifiques, nous augmentons la quantité **d'endorphines** dans le cortex, ce qui d'une part **crée une inhibition** assez forte des centres responsables de la douleur et d'autre part **privilégie les sensations agréables**. Les douleurs peuvent être diminuées de 10% à 90%. Il y a des statistiques qui parlent de 60% à 90%. Les résultats sont variables, dépendant du contexte de la personne, ainsi que du temps d'entraînement qu'elle y consacre.

De toute manière, la sophrologie permet de diminuer la prise de médicaments. Elle est un outil important lors de l'accompagnement des sevrages de médicaments. Elle offre un soutien de taille aux migraineux confrontés à la solitude dans la souffrance et souvent au manque de compréhension.

**La thérapie individuelle est couverte par l'assurance complémentaire.**

### **Expériences personnelles**

Les résultats sont remarquables. Grâce à un entraînement individualisé tout en tenant compte du contexte, sur sa propre existence, éventuellement avec quelques règles par rapport à son alimentation, nombreuses personnes souffrantes des migraines ont été aidées. Leurs migraines deviennent soit un souvenir, soit ils apparaissent moins douloureux ou plus espacés. L'entraînement est environ 15 minutes par jour. La régularité des séances dépend du but recherché par la personne. Au départ en générale les séances sont planifiées chaque semaine, puis elles deviennent plus espacées selon l'évolution. Ceci implique évidemment une autre philosophie de vivre.

Le succès est réservé à ceux qui intègrent la sophrologie dans la quotidienneté. Par expérience je constate que certains migraineux sont mal organisés et démontrent des difficultés à faire face à la vie de tous les jours. De fait, ils abandonnent l'entraînement tout en sachant que c'est de nouveau reculer dans la réussite du traitement. Le succès est lié étroitement à **la loi de la répétition vivante** qui conduit à la transformation de l'être en **trois étapes : la découverte, la transformation et la conquête**.