

## La sophrologie :

### “C’est comme une bouée pour ne pas couler”



À chaque étape d’un cancer, la sophrologie peut apporter une aide précieuse et efficace en associant relâchement musculaire, respiration et pensée positive de façon à faire communiquer au mieux le corps et l’esprit. « Notre imagination est très puissante, annonce le Dr Raymond Abrezol dans son ouvrage *Vaincre par la Sophrologie*, beaucoup plus que nous pourrions l’envisager. Si je vous demande de marcher sur une poutre de 50cm de large et 12m de long posée sur le sol, vous pourrez la parcourir aisément, de bout en bout, sans aucune difficulté. Mais si cette poutre est posée entre les deux tours d’une cathédrale, à une hauteur de

40m, et que je vous demande la même chose, la démarche sera identique, et pourtant... Votre imagination va tout de suite vous suggérer la chute. Cette suggestion sera si forte que, soit vous refuserez de vous y aventurer soit vous tomberez au milieu du chemin. Alors ne laissez pas votre imagination vous dicter n’importe quoi et dirigez-la dans un sens positif ».

La sophrologie, grâce à des exercices de visualisation puissants permet, en plus du traitement médical prescrit, non seulement de se calmer dans les moments de stress mais aussi de positiver le traitement, de **travailler “l’acceptation”**.

Les visualisations mentales de globules blancs affamés se jetant sur les



cellules cancéreuses, de l’accompagnement par la pensée du “liquide de vie” en séance de chimiothérapie et d’images positives de guérison permettent de réaliser que notre corps possède aussi des ressources pour faire face à la maladie.

**Françoise**, atteinte d’un cancer du sein, vient me consulter pour un accompagnement sophrolo- ➔

# La sophrologie...

(suite)

gique. Elle suit une chimiothérapie en milieu hospitalier. Son "mental" est au plus bas. Tout s'écroule dans son petit monde. Elle a perdu "l'estime de soi". Elle supporte très mal la chimiothérapie qui, après chaque séance, provoque des vomissements répétitifs sur plusieurs jours. Philosophie intégrative oblige, j'oriente ma cliente vers le Dr M. phytothérapeute qui lui conseille de consommer de la tisane de romarin tous les jours et de prendre des gélules (matin, midi et soir en extrait sec) de desmodium et de chardon-marie (semences) qui sont des plantes détoxiquantes et régénératrices des cellules du foie. Le résultat ne se fait pas attendre longtemps. Dès la chimiothérapie suivante, Françoise constate la disparition des vomissements. Ce qui eut un effet immédiat sur le moral, conforté par des séances de sophrologie hebdomadaires enregistrées en direct et répétées chaque jour par la cliente à son domicile. Notre "alliance" porta d'abord sur le "lâcher prise" puis d'un commun accord, nous passâmes à des séances plus spécifiques comme "**comprendre**", "**accepter**" et "**combattre**" la maladie. Une visualisation positive sur l'action du "liquide de vie" a été mise en place pendant les perfusions de la chimiothérapie. Si nous ajoutons à cet accompagnement quelques conseils nutritionnels, Françoise a rapidement repris goût à la vie... Elle a pris conscience de quelques "casserolles" qu'elle traînait dans sa vie personnelle. Elle retrouva la communication avec ses proches. Ce fut pour elle, comme elle le dit, une "renaissance". Cet exemple réel met en avant la nécessité de privilégier l'esprit intégratif.

## Françoise témoigne :

« J'ai essayé en vain d'accepter la maladie, de m'entendre avec ce corps dont on a la vilaine impression qu'il ne vous appartient plus. Impossible que cela m'arrive ! Déroutant au point d'en vouloir au monde entier. L'insomnie s'empare de moi... Les questions fusent dans ma tête et demeurent sans réponse ! Pourquoi ? Pourquoi moi ? À 50 ans, dans ma



## Visualisation positive...

vie sans histoire, pratiquement réglée entre le mari, les enfants, le boulot... On a du mal à y croire... Mais le cancer est là et il faut se battre... La prise de conscience, la concentration sur soi (chose qui ne m'était pas arrivée), le lâcher prise... Écouter ce corps et attendre que le cerveau veuille bien "lâcher" la réalité (un peu) pour se consacrer à soi... Mais qu'est-ce que je fais là ? Ce corps est le mien et je dois m'en occuper... Avec la concentration et les séances de sophrologie que je viens de commencer, je retrouve mon calme et enfin le sommeil ! Mon cerveau refuse l'aide extérieure (les amis, la famille). Je ne crois qu'au "toubib" à la chimiothérapie qui est présente et commence vraiment à me fatiguer. À la troisième séance de sophrologie, je "traîne les pieds", je n'en ai pas besoin... Mon moral est bon... l'été est là, mes enfants aussi... Il faut faire comme si tout va bien... Mais c'est dans la tête que ça se passe et j'ai l'impression de tourner en rond... Le monde peut tourner sans moi. Voici la quatrième séance. Cette fois-ci, j'y vais à fond, je n'ai rien à perdre... C'est à la maison que ça ne va plus... Je crie ! Concentration maximum... Ce corps m'appartient... La maladie s'en va... Je dois être positive et j'ai le moral à bloc. Les séances enregistrées que je reproduis tous les jours à la maison complètent efficacement celles

que je réalise chez le praticien. Il faut que je continue à m'investir dans ce corps qui recommence à m'appartenir... Je peux me regarder dans la glace perdre mes cheveux... J'arrive à me concentrer de mieux en mieux. Les 3 premières séances m'ont permis d'entrer en contact avec ce corps qui ne vous appartient plus dès l'annonce de la maladie. Le lâcher prise ne se fait pas automatiquement. Il faut s'investir jour après jour, s'accrocher, persévérer. Perdre du temps ? Non ! Prendre du temps pour soi ! La sophrologie m'a apporté beaucoup de calme intérieur, c'est comme une bouée pour ne pas couler ! Ensuite, on a approfondi, cherché la cause de cette maladie qui date d'une dizaine d'années selon les spécialistes... Et là, calmement, on réfléchit, on arrive à entrevoir peu à peu ce que l'on veut réellement modifier... On a envie dans sa tête de changer des choses... Mais on ne peut pas tout chambouler, juste pour sa petite personne ! Alors on essaye de s'expliquer d'abord avec soi puis avec ses proches... Il y a des jours où les choses évoluent et d'autres où l'on a envie de "partir". Car la fatigue vient à bout du corps et la tête ne répond plus si l'on n'y prend pas garde. La sophrologie m'accompagne au quotidien... »

■ ALAIN GIRAUD  
SOPHROLOGUE