



Les bienfaits de la sophrologie en gynécologie

La femme est l'exemple parfait pour illustrer ce que la médecine chinoise appelle le yin-yang. Elle est mère de toutes les vertus et sorcière la plus redoutée. Elle est à la fois vénérée et massacrée. Mais surtout la femme ne peut et ne doit pas se plaindre. Encore aujourd'hui, bien que de nombreux tabous soient levés, la femme ne doit pas avoir mal pendant ses périodes de menstruations. Elle ne doit pas se plaindre d'un accouchement, parce que c'est « la plus belle chose au monde ».

Peut-être, mais la réalité est bien différente de ce que la société attend de nous.

Nous avons mal, nous souffrons et nos douleurs sont à la fois, physiques et psychiques, elles sont aussi parfois viscérales. Parce que notre ventre, le hara, le point de tout équilibre, le centre de notre force, nous parle. Et comme notre esprit et notre corps sont reliés nous faisons avec.

Pourquoi ?

Pour ne pas déranger, pour rester, douce, secrète, pour continuer à aller travailler...

Quand j'ai commencé à pratiquer la sophrologie, je me suis dit que cette méthode pouvait vraiment soulager de grands maux. Et puis en cabinet, j'ai commencé à recevoir une personne qui avait peur que son deuxième accouchement se passe mal car le premier avait été compliqué et que l'obstétricien n'avait pas été très tendre.

Et puis, j'ai reçu cette jeune femme de 21 ans à qui on venait d'annoncer une endométriose.

Et puis, cette autre jeune fille qui m'expliquait que ses règles étaient encore plus douloureuses à l'approche d'un devoir écrit ou d'un examen.

Et puis, il y a toutes celles auxquelles je pense au quotidien, qui vivent des FIV, des PMA, des parcours d'adoption, à qui l'on diagnostique un rare cas de ménopause précoce à 24 ans, ou encore de l'adénomyose...

Et puis il y a celles qui ne veulent pas d'enfants et qui vivent mal le regard des autres, celles qui ont des enfants mais qui n'arrivent pas à allaiter, celles qui ont une maladie qui comme ça semble ne pas avoir de rapport avec la maternité, mais qui finalement empiète sur ce désir d'enfant,...

Alors, je me suis dit qu'il était vraiment important de dire à toutes ces femmes qu'elles sont maîtresses de leur corps et que la douleur n'est pas anodine. Elle ne doit pas être tolérée ou acceptée.

J'ai donc mis en place un rituel adaptée pour chacune de mes clientes. Aujourd'hui elles sont soulagées, parfois libérées pour certaines. Elles se permettent de revivre, de renouer des liens sociaux, de s'accepter et de mieux vivre leur quotidien.

Une séance de sophrologie se déroule en trois temps :

- Un temps d'échange
- Un temps de pratique dynamique puis statique
- Un temps d'échange

Le deuxième temps est destiné à améliorer votre quotidien en vous apportant des solutions adaptées et personnalisées selon votre besoin.

La sophrologie ne cherche pas pourquoi ? Mais **comment** améliorer le quotidien ?

Pour certaines, il s'agit de travailler en profondeur sur la respiration, pour d'autres des auto-massages ciblés du ventre, de la poitrine et parfois des jambes.

Ce travail s'effectue physiquement et mentalement et comme vous êtes maîtresse de votre corps, c'est vous qui décidez de l'intensité de votre mouvement et de sa position initiale (debout, assise ou allongée).

La sophrologie fait aujourd'hui partie de leurs rituels de vie et elles sont totalement autonomes dans la gestion de leurs douleurs et de leurs émotions.

Et vous ? Qu'en pensez-vous ? Où en êtes-vous avec vous-même ?