

LE MINI-GUIDE GRATUIT

**COMMENT GÉRER  
LES DOULEURS  
CHRONIQUES  
AVEC 3 PRATIQUES  
SIMPLES  
DE SOPHROLOGIE**



Par Emmanuelle Lévy

# SOMMAIRE

00

**01 Introduction:** qui suis-je et pourquoi je vous propose ces pratiques?

**02 Les pratiques:** quelques explications

**03 Pratique 1:** la respiration abdominale

**04 Pratique 2:** la posture du "Super Héros"

**05 Pratique 3:** l'objet neutre

**06 Comment aller plus loin?**

# INTRODUCTION: QUI SUIS-JE ET POURQUOI JE VOUS PROPOSE CES PRATIQUES

01

Bonjour à vous !

Je m'appelle Emmanuelle Lévy et je n'étais pas prête ! Mais pas prête à quoi ? À AVOIR MAL... Non...

Comme vous, sûrement, je n'étais pas prête à souffrir de façon chronique mais c'est arrivé, comme ça, après une opération.

Heureusement, quand c'est arrivé, je savais qu'une chose pourrait m'aider : la sophrologie. Et plus que de l'utiliser pour moi seulement, j'ai décidé de m'y former pour pouvoir soutenir et accompagner toutes les personnes touchées par les douleurs chroniques.

Aujourd'hui, tout ce que je fais pour aider les personnes qui ont mal me fait du bien puisque je fais toujours les exercices que je propose avec mes accompagnés et puis je les prépare et les teste aussi !

La douleur est un combat souvent intime et personnel mais vous n'êtes pas obligé.e de rester seul.e. Il y a des personnes, comme moi, qui comprennent et savent ce que vous traversez.

Je peux vous aider et vous soutenir sur ce chemin vers l'autonomie... vers la gestion de la douleur. Et ainsi, peu à peu, remettre la douleur à sa juste place pour apprendre à vivre avec.

C'est pourquoi, je suis heureuse de vous proposer ces quelques pratiques de sophrologie que j'utilise au quotidien pour les personnes que j'accompagne et moi-même, qui peu à peu, vous permettront une belle amélioration de votre qualité de vie.



La douleur chronique, c'est comme être prisonnier de son propre corps.

On ne maîtrise plus rien. On se sent trahi de l'intérieur...

Au début, on pense que cela va s'arrêter mais, au fur et à mesure des jours... des mois, on s'aperçoit que ça ne s'arrête pas. On se focalise dessus et comme un vieux chewing-gum, elle nous colle à la peau et on n'arrive plus à s'en détacher.

Parfois, on connaît l'origine de cette douleur et parfois non. Parfois, le parcours médical se transforme en parcours du combattant. Des actions sont menées pour lutter contre cette douleur devenue chronique : médicaments, kinésithérapie... mais il arrive que rien de plus ne puisse être fait alors que la douleur, elle, est toujours là.

Pourtant, il y a encore quelque chose à faire ! Des études scientifiques ont démontré que l'accueil, la défocalisation, la méditation, une remobilisation douce du corps sont des techniques très efficaces pour gérer la douleur. Et ces techniques sont toutes pratiquées en sophrologie.

La sophrologie ne fait pas de fausses promesses et n'est pas magique. Elle nécessite un entraînement pour dévoiler toute son efficacité.

Si les effets ne sont pas immédiats, persévérer ! Je ne le dirai jamais assez souvent : les personnes atteintes de douleurs chroniques sont des guerriers qui ont une force de caractère inouïe et une grande force vitale, même blessés, ils sont encore debout !

*NB : la sophrologie ne se substitue à aucun traitement médical. N'arrêtez jamais un traitement sans avis médical. Si vous avez un problème cardiaque, veuillez simplement à pratiquer les techniques respiratoires sans rétention d'air, en respiration libre. Elles vous seront tout aussi bénéfiques.*

Dans tous les cas, si vous avez un doute demandez l'avis de votre médecin. Toutes les pratiques que je vous propose ici sont à faire dans l'écoute et le respect de votre corps. En sophrologie, la performance et la réussite n'ont pas leur place. Le maître-mot est : **EXPÉRIENCE**

Alors, faites seulement les pratiques qui vous conviennent, que vous aimez, au rythme qui vous convient !

Allez, on y va !

## PRATIQUE 1: LA RESPIRATION ABDOMINALE

03

C'est la première pratique de base et elle équivaut à une mini méditation sur la respiration. Elle permet de reprendre contact avec son corps et de commencer à observer et accueillir ses sensations corporelles.

Vous pouvez pratiquer cette respiration où que vous vous trouviez. Elle peut se faire allongé, assis ou debout selon votre situation et l'état dans lequel vous êtes.

Si vous la faites debout, pensez à ouvrir vos pieds à la largeur du bassin et de fléchir légèrement vos genoux pour protéger votre dos. Pensez à enlever ceinture et cravate éventuellement...

### Commençons :

- Vous allez mettre d'abord une main sur votre poitrine et une main sur votre ventre. A quel endroit sentez-vous le plus votre respiration ? Si c'est davantage dans votre poitrine, vous allez apprendre à faire descendre votre respiration pour quelle devienne plus basse, qu'elle vienne du ventre. Si vous la sentez déjà dans votre ventre, c'est super !
- Maintenant, portez votre attention sur votre respiration. Regardez votre ventre se gonfler à l'inspiration et se dégonfler à l'expiration comme si c'était un ballon de baudruche
- Restez dans cette respiration plusieurs minutes.

Vous pouvez le faire plusieurs fois par jour si c'est nécessaire.

# PRATIQUE 1: LA RESPIRATION

## ABDOMINALE SUITE

03

Cette respiration est une des respirations les plus apaisantes. Elle permet de détendre le corps et le mental pour abaisser le stress qui, on le sait, augmente les sensations de douleur. Elle permet de mobiliser le diaphragme et de faire un massage interne des organes.

### **A noter :**

Pour certains, le stress et la douleur ont pour résultat un diaphragme tendu donc moins mobile et une respiration plus haute dans la poitrine donnant ainsi une colonne d'air plus courte. Le fait de respirer par le ventre fait arriver beaucoup plus d'oxygène que d'habitude et peut générer quelques vertiges. Ils s'atténueront avec la pratique. Ecoutez-vous !

### **Pour aller plus loin :**

Quand vous aurez pris l'habitude de simplement respirer par le ventre et de vous concentrer dessus, vous pourrez faire la même chose en comptant vos cycles de respiration. Cela permet de rentrer davantage dans la méditation, l'observation approfondit la détente.

### **Commençons :**

En respiration abdominale, vous allez compter vos cycles respiratoires en disant mentalement « un » en inspirant puis « un » en expirant et « deux » sur le cycle suivant, etc. Faites cela jusqu'à 10 ou 21 et si jamais vous vous apercevez que votre esprit a vagabondé, souriez et repartez de zéro, sans jugement !

## PRATIQUE 2: LA POSTURE DU "SUPER HÉROS"

04

J'aime beaucoup cette pratique.

Elle est dynamisante et sécurisante. Ici, la respiration se fait au niveau de la poitrine. Je vous la propose, pas particulièrement parce qu'elle aide à diminuer la douleur, mais davantage pour sa posture : elle amène un sentiment de force, de puissance et d'ancrage fort. Avec elle, le moral remonte à la vitesse « grand V » et c'est indispensable quand on souffre de douleurs chroniques.

### Commençons :

- Installez-vous debout, les jambes écartées à la largeur du bassin. Mettez vos mains sous les côtes. Les coudes sont bien écartés, vous vous tenez bien droit. (Vous ressentez déjà les sensations de puissance comme un « Super Héros » ?)
- Vous inspirez, vos mains accompagnent votre cage thoracique qui s'élargit, légère rétention d'air puis vous expirez doucement en accompagnant votre cage thoracique qui se dégonfle. Vous pouvez même aider encore plus votre expiration en pressant davantage vos flancs et puis vous relâchez tout. Reprenez une respiration naturelle.
- Faites une pause d'observation. Observez sans jugement les sensations qui pourraient se présenter à vous : chaleur, frissons, rien... Simplement observez ce qui vient dans votre corps.
- Recommencer une deuxième fois toujours avec une pause à la fin puis recommencez une troisième et dernière fois.
- Reprenez une respiration naturelle.
- Faites une pause d'observation et accueillez l'ensemble de vos ressentis et votre état d'esprit.

L'objet neutre consiste à s'entraîner à porter son attention pleine et entière sur un objet complètement neutre qui ne soulève aucune émotion particulière.

Évitez un objet dont on vous aurait fait cadeau ou un objet souvenir d'un être cher. Choisissez donc une chose à laquelle vous n'attachez pas d'importance, quitte à ce que ce soit un fruit ou un légume... !

Au début, vous pouvez avoir cet objet dans les mains et le tourner, le manipuler puis quand vous aurez effectué la pratique, il vous suffira, par la suite, simplement de vous poser et de fermer les yeux pour vous remémorer son image mentale et la méditation pourra commencer.

Ca y est ! Vous avez choisi votre objet neutre...

### **Commençons :**

- Installez-vous le plus confortablement possible en posture assise. La tête et le dos droit bien alignés, les épaules relâchées.
- Concentrez-vous sur les points d'appui de votre corps sur le support. Sentez votre respiration calme et naturelle, qui dans l'idéal, est abdominale.
- Maintenant, regardez l'objet que vous avez choisi, soit « en vrai » les yeux ouverts, soit en image mentale, les yeux fermés. Faites ce qui vous convient (surtout si c'est une 1ère fois).



- Accueillez sans jugement et portez toute votre attention à cet objet... Regardez sa forme, ses contours... Observez son volume, sa densité... Pouvez-vous ressentir son poids... Distinguez ses couleurs, sa lumière, ses ombres... Ressentez sa texture, sa matière... Remarquez ses courbes ou ses angles et pointes ou tout autre détail...
- Accueillez vos sensations...
- Observez cet objet sous tous les angles et focalisez votre attention et peut-être que vous percevez encore d'autres détails... Peut-être même qu'il vous révélera encore d'autres choses si vous le faites pivoter...
- Pour approfondir ou prolonger votre expérience, laissez-vous aller à imaginer l'histoire de cet objet... Qui l'a inventé ? Où a-t-il été créé ? A-t-il été transporté ? Comment est-il arrivé là sous ses yeux ?
- Accueillez l'ensemble de vos ressentis...
- Prenez conscience de vos capacités de concentration et de résilience...
- A présent, vous pouvez vous reconnecter avec votre environnement et reprendre le cours de vos activités ou allez vous coucher...

# COMMENT ALLER PLUS LOIN?

06

Vous venez d'avoir un aperçu de ce que peut apporter la pratique de la sophrologie pour gérer vos douleurs chroniques mais aussi le stress.

Sachez qu'il existe de nombreuses autres pratiques et techniques pour vous accompagner et vous aider à améliorer votre qualité de vie avec la sophrologie et l'hypnose.

J'espère sincèrement que vous avez aimé ces quelques propositions tirées de mon programme d'accompagnement à la gestion de la douleur.

Si cela vous intéresse d'avoir un suivi complet, je vous invite à prendre contact avec moi pour mettre en place une stratégie anti douleur naturelle et en accord avec la personne que vous êtes

À bientôt !

Emmanuelle

En attendant, pour avoir accès à mes vidéos: Ma chaîne Youtube

**ET POUR COMMENCER VOTRE CHANGEMENT MAINTENANT  
APPELEZ-MOI !**

Téléphone : 06 68 93 79 65

Courriel : [emmanuelle.levy@lequilibrium.fr](mailto:emmanuelle.levy@lequilibrium.fr)

Site internet : [lequilibrium.fr](http://lequilibrium.fr)



**VERSION  
IMPRIMABLE**

# COMMENT GÉRER LES DOULEURS CHRONIQUES AVEC 3 PRATIQUES SIMPLES DE SOPHROLOGIE

Emmanuelle Lévy

Sommaire

Introduction : qui suis-je et pourquoi je vous propose ces pratiques ?

Les pratiques : quelques explications

Exercice 1 : la respiration abdominale

Exercice 2 : la respiration thoracique ou la respiration du « Super Héros »

Exercice 3 : la mini méditation : l'objet neutre

Comment aller plus loin

## INTRODUCTION : QUI SUIS-JE ET POURQUOI JE VOUS PROPOSE CES PRATIQUES ?

Bonjour à vous !

Je m'appelle Emmanuelle Lévy et je n'étais pas prête ! Mais pas prête à quoi ? À AVOIR MAL... Non... Comme vous, sûrement, je n'étais pas prête à souffrir de façon chronique mais c'est arrivé, comme ça, après une opération.

Heureusement, quand c'est arrivé, je savais qu'une chose pourrait m'aider : la sophrologie. Et plus que de l'utiliser pour moi seulement, j'ai décidé de m'y former pour pouvoir soutenir et accompagner toutes les personnes touchées par les douleurs chroniques.

Aujourd'hui, tout ce que je fais pour aider les personnes qui ont mal me fait du bien puisque je fais toujours les exercices que je propose avec mes accompagnés et puis je les prépare et les teste aussi !

La douleur est un combat souvent intime et personnel mais vous n'êtes pas obligé.e de rester seul.e. Il y a des personnes, comme moi, qui comprennent et savent ce que vous traversez.

Je peux vous aider et vous soutenir sur ce chemin vers l'autonomie... vers la gestion de la douleur. Et ainsi, peu à peu, remettre la douleur à sa juste place pour apprendre à vivre avec.

C'est pourquoi, je suis heureuse de vous proposer ces quelques pratiques de sophrologie que j'utilise au quotidien pour les personnes que j'accompagne et moi-même, qui peu à peu, vous permettront une belle amélioration de votre qualité de vie.

## LES PRATIQUES : QUELQUES EXPLICATIONS

La douleur chronique, c'est comme être prisonnier de son propre corps. On ne maîtrise plus rien. On se sent trahi de l'intérieur...

Au début, on pense que cela va s'arrêter mais, au fur et à mesure des jours... des mois, on s'aperçoit que ça ne s'arrête pas. On se focalise dessus et comme un vieux chewing-gum, elle nous colle à la peau et on n'arrive plus à s'en détacher.

Parfois, on connaît l'origine de cette douleur et parfois non. Parfois, le parcours médical se transforme en parcours du combattant. Des actions sont menées pour lutter contre cette douleur devenue chronique : médicaments, kinésithérapie... mais il arrive que rien de plus ne puisse être fait alors que la douleur, elle, est toujours là.

Pourtant, il y a encore quelque chose à faire ! Des études scientifiques ont démontré que l'accueil, la défocalisation, la méditation, une remobilisation douce du corps sont des techniques très efficaces pour gérer la douleur. Et ces techniques sont toutes pratiquées en sophrologie.

La sophrologie ne fait pas de fausses promesses et n'est pas magique. Elle nécessite un entraînement pour dévoiler toute son efficacité.

Si les effets ne sont pas immédiats, persévérer ! Je ne le dirai jamais assez souvent : les personnes atteintes de douleurs chroniques sont des guerriers qui ont une force de caractère inouïe et une grande force vitale, même blessés, ils sont encore debout !

*NB : la sophrologie ne se substitue à aucun traitement médical. N'arrêtez jamais un traitement sans avis médical. Si vous avez un problème cardiaque, veillez simplement à pratiquer les techniques respiratoires sans rétention d'air, en respiration libre. Elles vous seront tout aussi bénéfiques. Dans tous les cas, si vous avez un doute demandez l'avis de votre médecin.*

Toutes les pratiques que je vous propose ici sont à faire dans l'écoute et le respect de votre corps. En sophrologie, la performance et la réussite n'ont pas leur place. Le maître-mot est : EXPÉRIENCE

Alors, faites seulement les pratiques qui vous conviennent, que vous aimez, au rythme qui vous convient !

**Allez, on y va !**

## EXERCICE 1 – LA RESPIRATION ABDOMINALE

C'est la première pratique de base et elle équivaut à une mini méditation sur la respiration. Elle permet de reprendre contact avec son corps et de commencer à observer et accueillir ses sensations corporelles.

Vous pouvez pratiquer cette respiration où que vous vous trouviez. Elle peut se faire allongé, assis ou debout selon votre situation et l'état dans lequel vous êtes. Si vous la faites debout, pensez à ouvrir vos pieds à la largeur du bassin et de fléchir légèrement vos genoux pour protéger votre dos. Pensez à enlever ceinture et cravate éventuellement...

### Commençons :

- Vous allez mettre d'abord une main sur votre poitrine et une main sur votre ventre. A quel endroit sentez-vous le plus votre respiration ? Si c'est davantage dans votre poitrine, vous allez apprendre à faire descendre votre respiration pour quelle devienne plus basse, qu'elle vienne du ventre. Si vous la sentez déjà dans votre ventre, c'est super !
- Maintenant, portez votre attention sur votre respiration. Regardez votre ventre se gonfler à l'inspiration et se dégonfler à l'expiration comme si c'était un ballon de baudruche.
- Restez dans cette respiration plusieurs minutes. Vous pouvez le faire plusieurs fois par jour si c'est nécessaire. Cette respiration est une des respirations les plus apaisantes. Elle permet de détendre le corps et le mental pour abaisser le stress qui, on le sait, augmente les sensations de douleur. Elle permet de mobiliser le diaphragme et de faire un massage interne des organes.

**À noter :** pour certains, le stress et la douleur ont pour résultat un diaphragme tendu donc moins mobile et une respiration plus haute dans la poitrine donnant ainsi une colonne d'air plus courte. Le fait de respirer par le ventre fait arriver beaucoup plus d'oxygène que d'habitude et peut générer quelques vertiges. Ils s'atténueront avec la pratique. Ecoutez-vous !

### **Pour aller plus loin :**

Quand vous aurez pris l'habitude de simplement respirer par le ventre et de vous concentrer dessus, vous pourrez faire la même chose en comptant vos cycles de respiration. Cela permet de rentrer davantage dans la méditation, l'observation approfondit la détente.

### **Commençons :**

En respiration abdominale, vous allez compter vos cycles respiratoires en disant mentalement « un » en inspirant puis « un » en expirant et « deux » sur le cycle suivant, etc. Faites cela jusqu'à 10 ou 21 et si jamais vous vous apercevez que votre esprit a vagabondé, souriez et repartez de zéro, sans jugement !



## EXERCICE 2 - LE SOUFFLET THORACIQUE OU LA RESPIRATION DU « SUPER HEROS »

J'aime beaucoup cette pratique. Elle est dynamisante et sécurisante. Ici, la respiration se fait au niveau de la poitrine. Je vous la propose, pas particulièrement parce qu'elle aide à diminuer la douleur, mais davantage pour sa posture : elle amène un sentiment de force, de puissance et d'ancrage fort. Avec elle, le moral remonte à la vitesse « grand V » et c'est indispensable quand on souffre de douleurs chroniques.

### Commençons :

Installez-vous debout, les jambes écartées à la largeur du bassin. Mettez vos mains sous les côtes. Les coudes sont bien écartés, vous vous tenez bien droit. (Vous ressentez déjà les sensations de puissance comme un « Super Héros » ?)

- Vous inspirez, vos mains accompagnent votre cage thoracique qui s'élargit, légère rétention d'air puis vous expirez doucement en accompagnant votre cage thoracique qui se dégonfle. Vous pouvez même aider encore plus votre expiration en pressant davantage vos flancs et puis vous relâchez tout.
- Reprenez une respiration naturelle.
- Faites une pause d'observation. Observez sans jugement les sensations qui pourraient se présenter à vous : chaleur, frissons, rien... Simplement observez ce qui vient dans votre corps.
- Recommencer une deuxième fois toujours avec une pause à la fin puis recommencez une troisième et dernière fois.
- Reprenez une respiration naturelle.
- Faites une pause d'observation et accueillez l'ensemble de vos ressentis et votre état d'esprit.

### EXERCICE 3 – LA MINI MEDITATION : L’OBJET NEUTRE

L’objet neutre consiste à s’entraîner à porter son attention pleine et entière sur un objet complètement neutre qui ne soulève aucune émotion particulière. Evitez un objet dont on vous aurait fait cadeau ou un objet souvenir d’un être cher. Choisissez donc une chose à laquelle vous n’attachez pas d’importance, quitte à ce que ce soit un fruit ou un légume... !

Au début, vous pouvez avoir cet objet dans les mains et le tourner, le manipuler puis quand vous aurez effectué la pratique, il vous suffira, par la suite, simplement de vous poser et de fermer les yeux pour vous remémorer son image mentale et la méditation pourra commencer.

Ca y est ! Vous avez choisi votre objet neutre...

#### Commençons :

- Installez-vous le plus confortablement possible en posture assise. La tête et le dos droit bien alignés, les épaules relâchées.
- Concentrez-vous sur les points d’appui de votre corps sur le support. Sentez votre respiration calme et naturelle, qui dans l’idéal, est abdominale.
- Maintenant, regardez l’objet que vous avez choisi, soit « en vrai » les yeux ouverts, soit en image mentale, les yeux fermés. Faites ce qui vous convient (surtout si c’est une 1<sup>ère</sup> fois).
- Accueillez sans jugement et portez toute votre attention à cet objet... Regardez sa forme, ses contours... Observez son volume, sa densité... Pouvez-vous ressentir son poids... Distinguez ses couleurs, sa lumière, ses ombres... Ressentez sa texture, sa matière... Remarquez ses courbes ou ses angles et pointes ou tout autre détail...
- Accueillez vos sensations
- Observez cet objet sous tous les angles et focalisez votre attention et peut-être que vous percevez encore d’autres détails... Peut-être même qu’il vous révélera encore d’autres choses si vous le faites pivoter...
- Pour approfondir ou prolonger votre expérience, laissez-vous aller à imaginer l’histoire de cet objet... Qui l’a inventé ? Où a-t-il été créé ? A-t-il été transporté ? Comment est-il arrivé là sous ses yeux ?
- Accueillez l’ensemble de vos ressentis... Prenez conscience de vos capacités de concentration et de résilience...
- A présent, vous pouvez vous reconnecter avec votre environnement et reprendre le cours de vos activités ou allez vous coucher...

## COMMENT ALLER PLUS LOIN ?

Vous venez d'avoir un aperçu de ce que peut apporter la pratique de la sophrologie pour gérer vos douleurs chroniques mais aussi le stress.

Sachez qu'il existe de nombreuses autres pratiques et techniques pour vous accompagner et vous aider à améliorer votre qualité de vie avec la sophrologie et l'hypnose.

J'espère sincèrement que vous avez aimé ces quelques propositions tirées de mon programme d'accompagnement à la gestion de la douleur. Si cela vous intéresse d'avoir un suivi complet, je vous invite à prendre contact avec moi pour mettre en place une stratégie anti-douleur naturelle et en accord avec la personne que vous êtes.

À bientôt !

Emmanuelle

En attendant, pour avoir accès à mes vidéos: [Ma chaîne Youtube](#)

**ET POUR COMMENCER VOTRE CHANGEMENT MAINTENANT**

**APPELEZ-MOI !**

Téléphone : 06 68 93 79 65

Courriel : [emmanuelle.levy@lequilibrium.fr](mailto:emmanuelle.levy@lequilibrium.fr)

Site internet : [lequilibrium.fr](http://lequilibrium.fr)

