

La sclérodermie s'invite à l'Université d'automne de la sophrologie Caycedienne à Altafulla en Espagne.

Lors de l'université d'automne de la sophrologie Caycedienne qui s'est déroulée du 17 au 20 octobre 2024 à Altafulla en Espagne, je suis intervenue en tant que sophrologue sur le thème des douleurs chroniques dans les maladies auto-immunes et en particulier dans la sclérodermie systémique. C'est avec beaucoup d'émotion et curiosité qu'environ 300 personnes ont pu suivre en présentiel et distanciel cette intervention et découvrir notre maladie. A travers mon intervention j'ai pu faire observer aux autres sophrologues et élèves en master, les bienfaits des techniques et protocoles que j'adapte depuis plusieurs années à notre pathologie, dans le cadre de la gestion des douleurs chroniques très fréquents dans la sclérodermie.

Il y a quelques années j'avais également animé des ateliers sur le thème des bienfaits de la sophrologie dans la sclérodermie au 5ème Congrès Mondial de sophrologie Caycedienne en 2015 à Sitges et au 5ème congrès mondial de la sclérodermie à Bordeaux avec le DR Natalia Caycedo, la présidente de l'académie internationale de sophrologie. Depuis 10 ans j'anime des ateliers avec des thèmes différents chaque année dans les congrès nationaux de L'ASF et c'est avec une grande joie que j'ai reçu le prix Pr Alfonso Caycedo en 2019, par l'académie internationale de sophrologie pour mon travail de recherche dans la cadre d'action sociale de notre association.

Actuellement je suis la seule sophrologue dans plusieurs pays, atteinte de sclérodermie et de maladies auto-immunes associées. La connaissance de la maladie et de ses douleurs n'est pas théorique pour moi car je la vis au quotidien comme vous.

À travers ma pratique, les travaux de recherche à l'ASF et ma propre histoire, ainsi que celles des personnes que j'accompagne, j'ai pu faire un lien entre le stress, les chocs psychologiques importants et les douleurs chroniques (fibromyalgie, douleurs digestives, douleurs à la suite d'amputation etc... et toutes sortes de douleurs !) C'est là qu'entre en jeu la sophrologie créée par le professeur Caycedo. Sa méthode innovante, adaptée à chacun, permet à la personne de devenir **acteur de sa thérapie, de comprendre les choses qui ne vont pas dans son histoire, et d'améliorer sa qualité de vie et de mieux gérer les douleurs chroniques entre autres.**

Pour compléter mon intervention, un témoignage sur les bienfaits de la sophrologie dans la gestion des douleurs chroniques a été réalisé en collaboration avec notre présidente Mme Martine Jarlan, il sera diffusé sur le site de l'académie internationale de sophrologie « Sofrocay. »

Je dis souvent : « La sophrologie ne guérit pas, c'est vrai, mais elle permet de mieux vivre la ou les maladies, avec une attitude sereine, positive et elle renforce la résilience. La sophrologie est un combat pour la liberté et la dignité ».

**Martine Torrent
Sophrologue et déléguée**

