

---

*E-Book gratuit - Amandine Mestre sophrologue*

# Vivre votre Endométriose plus sereinement avec la sophrologie

Apaiser le corps, le mental  
et les émotions

---



Vivre avec l'endométriose demande une capacité d'adaptation constante.

Les douleurs peuvent être imprévisibles, la fatigue profonde, les émotions parfois intenses ou contradictoires. Il peut y avoir des périodes d'accalmie et d'autres plus difficiles, des moments d'espoir et d'autres de découragement. À travers tout cela, une chose reste essentielle : **préserver le lien à soi.**

La sophrologie s'inscrit dans cette intention. C'est une approche psycho-corporelle douce qui s'appuie sur la conscience du corps, la qualité de présence à l'instant et la mobilisation des ressources intérieures.

**Elle ne cherche pas à supprimer la douleur par la force, ni à nier les émotions, mais à modifier la manière dont elles sont vécues et intégrées.**

En pratique, la sophrologie aide à :

- développer une conscience corporelle plus fine et plus nuancée,
  - diminuer les tensions musculaires et nerveuses qui amplifient la douleur,
  - réguler l'impact du stress sur le système hormonal et inflammatoire,
  - retrouver un sentiment de sécurité intérieure,
- renforcer la confiance dans ses capacités d'adaptation.





Dans le cadre de l'endométriose, le **corps** peut devenir un lieu d'inquiétude, de méfiance ou d'épuisement.

La sophrologie propose de **reconstruire progressivement une relation plus stable et plus apaisée avec lui**. Elle agit comme un entraînement doux de l'attention : apprendre à percevoir autrement, à relâcher autrement, à se soutenir autrement.

Les exercices proposés ici sont plus détaillés et peuvent être pratiqués régulièrement. Ils ne remplacent pas un suivi médical, mais constituent un soutien complémentaire pour mieux vivre avec la maladie.

**Installez-vous dans un espace calme. Prenez quelques instants pour vous déposer dans la posture choisie, debout ou assise, le dos confortable mais non rigide. Laissez le corps s'installer naturellement.**

## I - Lorsque la douleur crée crispation et protection excessive

La douleur pelvienne entraîne souvent des contractions réflexes : le ventre se durcit, les épaules montent, la mâchoire se serre. Ces micro-tensions entretiennent un cercle d'inconfort.

L'objectif de cet exercice est de redonner de la mobilité et de la sécurité au bassin sans brusquer.

### Mobilisation consciente du bassin et relâchement différencié



Debout, pieds écartés largeur du bassin, genoux légèrement souples. Posez une main sur le bas-ventre et l'autre dans le bas du dos. Prenez conscience de la chaleur de vos mains. Puis commencez un mouvement très lent d'avant en arrière du **bassin**, comme une **bascule douce**. Le geste est discret, presque invisible. Lorsque le bassin avance légèrement, observez les sensations à l'avant du corps. Lorsqu'il recule, observez l'arrière. Continuez plusieurs cycles, toujours dans l'amplitude la plus confortable possible. Puis immobilisez le mouvement. Contractez très légèrement les muscles du bas-ventre pendant trois secondes, sans bloquer votre respiration naturelle. Relâchez ensuite complètement, comme si vous laissiez le bassin devenir lourd. Répétez cette alternance contraction douce / relâchement trois à cinq fois.

**L'intention est d'apprendre au corps qu'il peut relâcher sans danger.**

Prenez ensuite un temps immobile. Observez si la zone est plus chaude, plus mobile ou simplement différente.

### Visualisation d'apaisement ciblé

Fermez les yeux. Imaginez que la zone sensible est entourée d'un tissu souple et protecteur, comme un coussin moelleux qui absorbe les tensions. **Visualisez ce tissu s'assouplir à chaque instant. Non pas pour nier la douleur, mais pour diminuer la crispation autour d'elle.** Restez quelques minutes avec cette image, puis revenez doucement à l'environnement.

## II - Lorsque la fatigue devient envahissante

La fatigue de l'endométriose n'est pas seulement physique. Elle est aussi nerveuse, émotionnelle, parfois hormonale.

**L'objectif est ici de mobiliser l'énergie sans forcer.**

### Activation progressive du dos et de l'axe corporel

Assise ou debout, imaginez **un fil invisible qui vous relie doucement vers le haut du crâne**. Sans vous raidir, laissez la colonne s'allonger légèrement. Croisez les bras devant vous, mains posées sur les épaules opposées. Exercez une légère pression avec les mains, comme pour contenir le haut du corps pendant trois secondes. Puis relâchez totalement. Recommencez trois fois. À chaque relâchement, sentez si le dos devient plus présent, plus stable. Ensuite, ouvrez lentement les bras sur les côtés, paumes tournées vers l'avant, comme si vous ouvriez un espace autour de vous. Maintenez la posture quelques secondes, puis ramenez les bras doucement.

**Ce geste favorise l'ouverture thoracique et redonne une sensation d'espace intérieur.**

### Image de recharge intérieure

Fermez les yeux et imaginez que votre colonne vertébrale est un axe lumineux discret. Cette lumière n'est pas éclatante, mais constante. **Visualisez-la comme une source stable qui vous soutient de l'intérieur. Même si la fatigue est présente, cet axe demeure.** Restez quelques instants à ressentir cette verticalité douce, puis revenez tranquillement.



### III - Quand les émotions débordent

Vivre avec une maladie chronique peut générer frustration, tristesse ou colère. Les contenir constamment peut épuiser.

Il s'agit ici de créer un espace d'expression symbolique et de régulation.

#### Mouvement d'expansion et recentrage



Debout, mains jointes devant la poitrine. Avancez les bras loin devant vous, comme si vous **poussiez un mur imaginaire**. Maintenez la pression quelques secondes, puis relâchez complètement les bras. Ce geste symbolise la **mise à distance** de ce qui oppresse. Ensuite, **ouvrez les bras en cercle large et ramenez-les vers vous**, en croisant les bras sur la poitrine dans une forme d'auto-étreinte. Maintenez quelques secondes. Répétez ce cycle trois à cinq fois : pousser loin / accueillir près.

**Observez la différence entre l'énergie d'expansion et celle du recentrage.**

#### Lieu ressource approfondi

Fermez les yeux. Imaginez un lieu où vous vous sentez profondément en sécurité. Prenez le temps d'ajouter des détails : couleurs, sons, température, lumière. **Dans ce lieu, vous pouvez déposer vos émotions sans jugement. Imaginez-les comme des nuages qui traversent le ciel sans rester figés.** Ressentez que vous êtes plus vaste que ces émotions.

## IV - Reconstruire la relation au corps et renforcer la confiance

Avec l'endométriose, le corps peut être vécu comme imprévisible ou défaillant.

Cette partie vise à réhabiliter la perception corporelle et restaurer la confiance.

### Parcours corporel conscient approfondi



Installez-vous assise ou allongée. Amenez votre attention sur vos  **pieds** . Prenez le temps de ressentir leur contact avec le sol.  **Puis remontez**  lentement vers les mollets, les genoux, les cuisses. À chaque zone, posez mentalement une phrase simple : « Je prends conscience de cette partie de moi. » Lorsque vous arrivez au  **bassin** , marquez un temps plus long. Même si des sensations désagréables sont présentes, observez-les sans interprétation. Puis ajoutez intérieurement :

« Mon corps fait de son mieux pour me protéger. »  
Continuez vers le ventre, la poitrine, le dos, les épaules, les bras, le visage.

L'intention est de reconnaître chaque zone du corps, non pas pour ce qu'elle fait mal, mais pour ce qu'elle permet chaque jour :  
marcher, porter, se tenir, ressentir.

### Projection positive et stabilité future

Toujours les yeux fermés, imaginez-vous dans quelques semaines ou quelques mois, ayant intégré ces moments de pratique régulière.  **Visualisez-vous traversant une période sensible avec plus de calme intérieur.**  Observez votre posture, votre regard, votre manière de vous parler. Projetez l'image d'une version de vous plus confiante, plus stable, capable d'anticiper les périodes difficiles avec des outils concrets. Prenez le temps de ressentir cette version comme déjà en construction.

# Un accompagnement dans la durée

La sophrologie agit par **répétition douce et progressive**. Les bénéfices se construisent au fil des pratiques. Chaque séance renforce la capacité du système nerveux à revenir vers plus de régulation.

**Dans l'endométriose, cette régulation est précieuse.** Elle ne supprime pas la maladie, mais elle modifie l'expérience intérieure : moins de lutte, plus d'ajustement. Moins d'anticipation anxieuse, plus de stabilité.

Pratiquer seule est déjà une étape importante. **Être accompagnée permet d'aller plus loin** : adapter les exercices aux cycles, aux périodes de crise, aux examens médicaux, au vécu émotionnel spécifique. Cela permet aussi d'approfondir le travail sur la douleur, l'image corporelle et la confiance.

Peu à peu, il devient possible de transformer la relation à la maladie : **passer d'un rapport de combat à un rapport d'écoute active**. Le corps n'est plus seulement le lieu du symptôme, mais aussi celui des ressources.

Et ces ressources, même discrètes, sont toujours présentes.

*Avec douceur, respect et écoute.*

*Amandine.*



ME CONTACTER

amandinemestresophrologue@gmail.com

06.61.42.55.49