

# Comment soulager sa douleur sans médicament ?



## ÉTAPE 0 : FAIRE LE POINT SUR SES DOULEURS

Avant toute chose, il me semble primordial de réfléchir quelques minutes aux douleurs que vous ressentez. Nous commencerons ensuite par parler de la respiration. Pouvez-vous définir précisément le ou les endroits qui vous font mal ? Un trajet ? Ou est-ce trop diffus pour être localisé ?

Pour chacune de ces douleurs, qu'est-ce qui les augmente ou les diminue ? Qu'est-ce qui influence leur apparition ou leur disparition ? Si ces douleurs sont constantes, y a-t-il des jours "avec" et des jours "sans" ?

Pour le moment, qu'avez-vous essayé pour gérer ces douleurs ? Il peut s'agir de choses que vous faites vous-même (mouvements, positions, prendre un médicament, sport, etc) ou que d'autres personnes réalisent avec vous (thérapies manuelles par exemple).

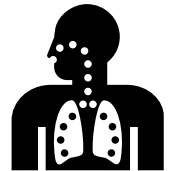
# Comment soulager sa douleur sans médicament ?



## ÉTAPE 1 : UTILISER LES BÉNÉFICES DE LA RESPIRATION

Support vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=FMAmh8Zj5qU>

Travailler sur votre respiration vous permet non seulement de déplacer votre attention sur une autre chose que la zone douloureuse, mais également de faciliter la détente musculaire et de limiter l'activité du système nerveux sympathique.



La cohérence cardiaque\* est un excellent point de départ. Il s'agit d'un exercice de respiration abdominale qui dure 5 minutes, à faire plutôt allongé ou assis. Inspirez en gonflant le ventre, et expirez en vidant le ventre. Chaque inspiration et chaque expiration doit durer 5 secondes.

Cela vous permet de vous entraîner à deux niveaux : la respiration abdominale, qui doit être une constante au cours de l'exercice, et le fait de ralentir son rythme respiratoire.

Ce n'est pas simple du tout. Il s'agit d'un véritable entraînement !

# Comment soulager sa douleur sans médicament ?



## ÉTAPE 1 : UTILISER LES BÉNÉFICES DE LA RESPIRATION

Lors d'un pic de douleur, la cohérence cardiaque peut vous aider. Vous pouvez également modifier votre respiration sans respecter exactement les modalités de la cohérence cardiaque. Souvenez-vous des deux principes : respiration abdominale, et ralentissement du rythme respiratoire.



Autre exercice : prolongez chaque expiration le plus longtemps possible, en soufflant par la bouche, lèvres serrées, plusieurs fois de suite. Profitez de ce moment pour relâcher complètement les muscles présents dans la zone douloureuse.

Autre exercice : à chaque inspiration, ressentez et visualisez l'air qui pénètre vos poumons, puis imaginez-le se propager dans tout le dos. À chaque expiration, il fait le chemin inverse, en emportant avec lui la douleur, petit à petit, comme les vagues successives sur un rivage.

# Comment soulager sa douleur sans médicament ?

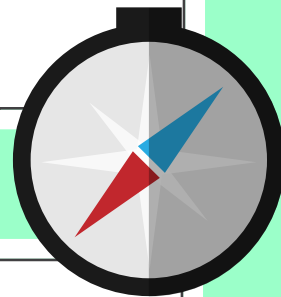
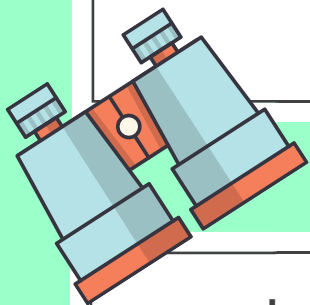


## ÉTAPE 2 : UTILISER LES BÉNÉFICES DE LA MÉDITATION

Ce que nous avons fait jusqu'à présent n'était pas de la méditation. Relaxation et méditation ont des points communs, mais également beaucoup de différences. Nous allons maintenant voir plusieurs principes et techniques méditatives simples que vous pouvez utiliser.

L'exploration du corps consiste à promener son attention sur les différentes parties du corps, et à accueillir toutes les sensations qui en proviennent. Choisissez une position confortable pour commencer, et un moment où personne ne vous dérangera.

Je vous conseille de démarrer par une partie du corps éloignée de l'endroit qui vous fait mal. Vous pouvez par exemple focaliser votre attention sur votre main droite, puis la main gauche, et faire des aller-retours entre les deux.



# Comment soulager sa douleur sans médicament ?



## ÉTAPE 2 : UTILISER LES BÉNÉFICES DE LA MÉDITATION

Certaines sensations sont agréables, d'autres neutres, et d'autres désagréables. Il est important de ne pas les juger comme "bonnes" ou "mauvaises", mais simplement de les accepter car elles sont là, tout de suite. Cela ne signifie pas qu'elles resteront toujours là, mais qu'en cet instant nous ne pouvons qu'accepter leur présence.



Si vous redoublez d'efforts pour repousser ces sensations, vous placez toute votre attention sur ces dernières, et votre corps perçoit une menace encore plus grande. C'est généralement contre-productif. Attention, cela ne signifie pas qu'il faille se résigner à avoir ces sensations pour toujours !




L'exercice du déplacement de la douleur : une fois que vous avez délimité la zone douloureuse, essayez de déplacer cette sensation de quelques centimètres. Pouvez-vous agrandir cette zone ? La rétrécir ? La déplacer ? Y ressentir des fourmillements ?

# Comment soulager sa douleur sans médicament ?




## ÉTAPE 2 : UTILISER LES BÉNÉFICES DE LA MÉDITATION



Une fois que vous avez examiné quelques fois chaque partie de votre corps, vous pouvez maintenant choisir un ancrage : quelque chose sur lequel vous re-déposerez votre attention, à chaque fois que les sensations deviendront trop intenses. Il s'agit souvent de la respiration, mais il peut aussi s'agir d'une partie du corps.

Vous remarquez probablement qu'il est difficile de rester concentré sur ses sensations. De nombreuses pensées assaillent votre esprit et perturbent l'exercice. C'est absolument normal ! Reconnaissez ces pensées, puis recentrez simplement votre attention à chaque fois que cela arrive.



Le but ici n'est pas d'obtenir un effet anti douleur immédiat et impressionnant. Ces exercices visent à accorder une place différente à la douleur, et à déplacer plus facilement votre attention hors de la zone douloureuse, c'est-à-dire à ne pas rester focalisé sur celle-ci.

# Comment soulager sa douleur sans médicament ?

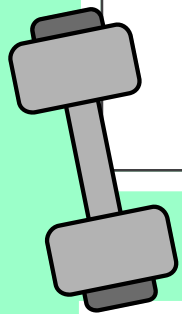


## ÉTAPE 3 : UTILISER LES BÉNÉFICES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'activité physique est l'un des meilleurs anti-douleur que vous possédez, car il permet à votre système nerveux de sécréter lui-même ses propres médicaments. La douleur qui peut être ressentie avant, pendant ou après ne signifie pas que vous êtes en train d'abîmer quelque chose, mais il est important d'adapter l'intensité de l'exercice.



Placez-vous dos à un mur, puis avancez un peu vos pieds. Faites glisser progressivement votre dos contre le mur comme pour s'asseoir sur une chaise invisible, et arrêtez vous lors que vos genoux forment un angle droit (ou un peu avant si vous n'êtes pas du tout sportif). Maintenez la position aussi longtemps que possible.



Essayez de relâcher votre dos pour ne pas qu'il se contracte inutilement. Certaines personnes peuvent toutefois être soulagées lorsqu'elles plaquent volontairement leur dos contre le mur. Cela brûle les cuisses, mais l'effort statique et prolongé aide votre corps à réguler la douleur de manière générale.

# Comment soulager sa douleur sans médicament ?



## ÉTAPE 3 : UTILISER LES BÉNÉFICES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE (2)

Avec un élastique (ou une serviette) : Saisissez-le avec vos mains, et pliez vos coudes à 90° en les gardant près du corps. Tirez sur l'élastique en écartant les mains et maintenez la position aussi longtemps que vous le pouvez. L'exercice doit être fatiguant, sans être exténuant non plus.

En position assise ou debout, redressez-vous comme si une corde tractait le sommet de votre tête vers le plafond, et maintenez cet effort 10 secondes, puis 20, puis 30,... avec un temps de pause entre chaque. L'exercice est décrit plus longuement dans la vidéo 2 que vous avez reçue.


Placez-vous debout, de profil à côté d'un mur. Soulevez votre pied côté mur, et appuyez contre celui-ci comme si vous vouliez le repousser vers le côté. Maintenez cet effort pendant 1 ou 2 minutes, puis reposez le pied.



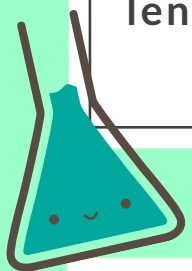
# Comment soulager sa douleur sans médicament ?




## ÉTAPE 3 : UTILISER LES BÉNÉFICES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE (3)



En réalité, n'importe quelle activité physique peut vous être bénéfique ! Le plus important est que cette activité vous plaise et que vous la pratiquiez de façon régulière. Marcher d'un bon pas peut être aussi bénéfique que d'autres exercices si vous aimez marcher.



Je vous conseille de commencer par une durée et une intensité faible. Vous pourrez ensuite augmenter progressivement la dose, en fonction de votre ressenti. Si la douleur augmente le jour-même puis revient à la normale le lendemain, le dosage est bon. Si elle reste augmentée 48h, il faut recommencer à une moindre intensité.



Les bénéfices de l'activité physique se font surtout ressentir au moyen et au long terme. Ne vous découragez pas ! Il est possible que la douleur ait tendance à augmenter avec l'exercice, car votre corps n'a plus l'habitude de la réguler, mais il saura de nouveau le faire si vous persévérez.

# Comment soulager sa douleur sans médicament ?



## ÉTAPE 4 : TROUVER DES POSITIONS QUI SOULAGENT

La chaise renversée : allongez-vous sur le dos (de préférence sur un tapis) et placez vos jambes sur une chaise ou une table basse. Vos hanches et vos genoux doivent être fléchis à 90° pour que le support soulage le poids de vos jambes sans soulever votre bassin. Relâchez-vous dans cette position et profitez de la détente.

Essayez deux mouvements types pour trouver votre direction favorite. Pour réaliser le premier, démarrez à quatre pattes, et allez vous asseoir sur vos talons tout en gardant le contact des mains sur le sol. Revenez en position quatre pattes, puis répétez au moins une dizaine de fois.



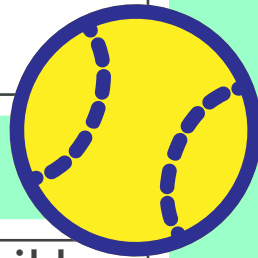
Pour le deuxième, allongez-vous sur le ventre, détendez-vous, puis placez vos mains à hauteur des épaules. Relevez le buste en poussant uniquement avec les bras, sans décoller le bassin du sol. Répétez également une dizaine de fois. Conservez et répétez le mouvement le plus agréable chaque jour.

# Comment soulager sa douleur sans médicament ?



## ÉTAPE 5 : DÉCOUVRIR LES SUPERS POUVOIRS DE SON SYSTÈME NERVEUX

Exercice de la balle de tennis : mettez-vous dos à un mur, et intercalez une balle de tennis entre votre dos et le mur. En bougeant votre corps, vous pouvez vous auto-masser le dos grâce à la pression de la balle. Trouvez un point sensible à distance de l'endroit qui vous fait mal habituellement.



Lorsque vous êtes prêt, restez appuyé sur ce point sensible. Restez détendu autant que possible et respirez profondément, malgré la douleur ressentie. Maintenez au moins une minute sans bouger, puis relâchez la pression. Au fur et à mesure, vous pourrez rester appuyé plus longtemps et plus fort, mais respectez toujours une progression !

Cette expérience montre la capacité de votre système nerveux à filtrer les informations en fonction du contexte et de ce qu'il se passe dans votre corps. Il est probable que l'effet anti-douleur ressentie après une douche froide ou un sauna soit en partie due à ces mécanismes.



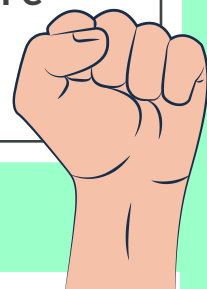
# Comprendre Son Dos

## DERNIÈRES RECOMMANDATIONS

Certaines techniques apportent un bénéfice immédiat, tandis que d'autres ont besoin de plus de temps pour faire effet. Ne vous découragez pas si certaines choses ne semblent pas efficaces, le corps a besoin d'autant plus de temps que la douleur est installée depuis longtemps.



La douleur est extrêmement complexe et dépend de très nombreux facteurs. Même quand elle est intense, elle ne signifie pas que votre corps est fragile ou abîmé. Reprenez progressivement confiance en vous, votre corps est solide et capable de s'adapter !



Les kinésithérapeutes spécialisés sont vos interlocuteurs privilégiés pour reprendre le contrôle sur la situation.

Choisissez de préférence quelqu'un qui vous écoute et qui travaille AVEC vous.