



Vidéo 5 – Gérez efficacement vos douleurs

La douleur est un phénomène universel, qu'elle soit ponctuelle ou chronique. Elle est le signal que l'organisme envoie pour alerter d'un problème. Face à une douleur persistante, il est essentiel de consulter un thérapeute pour en déterminer la cause. Une fois que ce signal d'alerte est compris, il devient inutile de conserver la douleur, et c'est ici que des solutions alternatives, comme la cardio-méditation, peuvent entrer en jeu.

Les analgésiques, bien qu'efficaces à court terme, ne sont pas sans risques lorsqu'ils sont utilisés à long terme en raison de leurs effets secondaires indésirables. La cardio-méditation, quant à elle, offre une approche douce et naturelle pour atténuer la douleur, sans dépendance ni effets secondaires négatifs.

La douleur peut provenir de causes externes (comme une blessure) ou internes (comme une lésion organique) et transite par des voies hormonales et nerveuses jusqu'au cerveau. Ce dernier est au cœur de la gestion de la douleur : il reçoit les signaux, évalue le problème et tente de réagir, mais ses capacités sont parfois limitées, notamment dans des cas comme l'arthrose. Cependant, la perception de la douleur est aussi influencée par des facteurs émotionnels et psychologiques. Chaque individu a un seuil de tolérance différent et les douleurs chroniques peuvent souvent plonger une personne dans un état de déprime, voire de dépression, créant un

cercle vicieux où la détresse psychique aggrave la perception de la douleur. Pour rompre ce cercle, il est crucial de donner un sens à la douleur et d'augmenter sa capacité à la gérer.

La cardio-méditation intervient de manière efficace à ces différents niveaux. Elle favorise la mise en cohérence du champ électromagnétique du cœur, ce qui aide l'organisme à produire plus d'endorphines. Ces hormones, similaires à la morphine, atténuent les messages douloureux, réduisent le stress, et stimulent la sensation de bien-être. Ce processus crée ainsi un double bénéfice : la réduction de la douleur et une meilleure résistance psychologique.

Mise en pratique

1. Installez-vous dans un endroit calme et confortable. Prenez une posture assise qui vous mette à l'aise, dans un lieu paisible.

Vidéo 5 – Gérez efficacement vos douleurs

2. Fermez les yeux et respirez profondément et régulièrement (par exemple, 3 secondes pour l'inspiration et 6 secondes pour l'expiration).
3. Détachez-vous mentalement du monde extérieur pour entrer dans l'univers intérieur de votre cœur. Imaginez franchir un portail menant à l'accomplissement de vous-même.
4. Une sensation particulière au niveau de la poitrine peut signaler que votre cœur est entré en cohérence. Si vous ne ressentez rien de précis, ne vous inquiétez pas et passez simplement à l'étape suivante.
5. Répétez mentalement des pensées positives comme les affirmations ci-contre.
6. Ressentez l'énergie circuler et la douleur se dissiper.
7. Pour terminer, revenez doucement à votre conscience normale et ouvrez les yeux. Sentez-vous revitalisé, avec une meilleure gestion de la douleur et une nouvelle sensation de bien-être.

- ★ « Je bascule mon centre d'attention de ma tête vers mon cœur, mon cœur qui aime, qui pense, qui vit, qui matérialise mes souhaits. »
- ★ « Je respire, à travers mon cœur, l'augmentation de ma production d'endorphines. »
- ★ « Mon corps produit la quantité d'endorphines dont il a vraiment besoin. »
- ★ « La gêne et la sensation douloureuse disparaissent progressivement. »
- ★ « Je sens une énergie nouvelle circuler en moi, et je me sens mieux que depuis des semaines, des mois... »
- ★ « L'intelligence de mon cœur s'adresse à l'intelligence de mon corps pour créer une nouvelle sensation de bien-être, sans douleur. »
- ★ « Cette nouvelle énergie de bien-être devient ma nouvelle réalité. »