

Techniques personnalisées pour diminuer la douleur

- 1- Je place mes mains sur mon ventre et je prends trois grandes respirations profondes pour ralentir mon rythme cardiaque et diminuer ma tension artérielle. Cela me permet de devenir mou comme une éponge et ainsi me sentir plus confortable. Je peux également dire le mot « calme » lorsque j'expire et cela amène une détente en moi. Lorsque j'expire, je le fais lentement et tout en douceur.
- 2- Je choisis un mot qui a une signification agréable et apaisante pour moi. Par exemple, le mot « fleur ». Une fleur, c'est agréable à voir et à sentir. En plus, une fleur, c'est un signe de paix et de réconciliation. Je peux aussi choisir un autre mot si cela me tente. En fait, je peux choisir n'importe quel mot qui m'apporte un mieux être. Une fois que j'ai bien choisi mon mot, je répète lentement mon mot dans ma tête. Je peux le prononcer à voix haute également, si le contexte est approprié. Je peux jouer avec mon mot en le voyant en imagination, en lui donnant différentes couleurs ou formes, en manipulant les lettres de mon mot avec mes mains comme si mon mot était en bois ou en plastique. Bref, tout est possible et il suffit de jouer avec mon mot afin de me laisser imprégner par les sentiments agréables que m'apporte mon mot.
- 3- Je fais passer un rayon lumineux qui balaye chaque partie de mon corps, en passant par tous mes muscles, mes tendons et mes articulations afin de vérifier que chaque partie de mon corps est bien détendue. Si jamais, je ressens une tension quelconque dans une partie de mon corps, je bouge légèrement cette partie afin de laisser partir la tension et reposer mon corps confortablement.
- 4- Je fais une balade imaginaire dans un endroit apaisant pour moi, comme la cabane à sucre. J'utilise tous mes sens pour bien m'imprégner de toutes les sensations agréables présentes dans mon image. Je vois plein de belles choses. J'entends des choses apaisantes. Je sens des odeurs agréables. Je touche des objets et des formes avec diverses textures. Je goûte des aliments et des boissons bonnes au goût. Toutes ces sensations m'apaisent et me remplissent de bien être.
- 5- J'imagine que la douleur fond comme un glaçon plongé dans une eau chaude et apaisante.