

- 6- J'imagine que la douleur est de couleur noire foncée et qu'elle devient de plus en plus pâle. Peut-être même jusqu'à disparaître totalement.
- 7- La douleur est parfois comme un courant électrique. J'imagine que je me promène dans la maison et que je ferme tous les interrupteurs et les appareils électriques que je trouve. Je visite chacune des pièces de la maison pour éteindre toutes les sources de courants électriques. Je peux même finir ma balade en allant dans le sous-sol pour couper directement le courant électrique à partir de la boîte électrique. Je ferme chacun des interrupteurs et même le gros interrupteur principal qui coupe l'entrée de l'électricité dans la maison.
- 8- Parfois la douleur est comme une sensation de coup de poing. J'imagine alors que je donne des coups de poings sur un mur de béton. Tranquillement, je change cette image pour des coups donnés sur un sac de sable comme pour la boxe. Ensuite, un matelas comme sur le lit. Ensuite, un oreiller compact. Un oreiller de plumes. Un oreiller de plus en plus, doux et absorbant.
- 9- Je peux aussi éloigner la douleur. Je me place devant un arbre dans un endroit agréable pour moi. Ensuite, à l'aide d'une petite pelle, je creuse un trou au pied de l'arbre. Ce trou peut avoir la profondeur que je désire. Une fois que le trou a une profondeur correcte pour moi, je dépose la pelle et je regarde à côté de moi. Je vois alors une boîte magnifique avec un couvercle. J'ouvre le couvercle de la boîte et tout doucement, à l'aide de mes mains, je prends la douleur et je la dépose lentement dans la boîte. Je peux répéter ce geste aussi souvent que je le désire. Une fois que j'ai fait ces gestes d'une façon qui me convienne bien, je place la boîte dans le trou que j'ai creusé, juste au pied de l'arbre.
- 10- Je peux aussi éloigner la douleur en la plaçant dans plusieurs petites boîtes et pots qui sont ensuite déposés sur un bateau qui s'éloigne au large de l'océan et finir par disparaître à l'horizon.
- 11- J'imagine qu'il y a un cadran indicateur en face de moi. Ce cadran comporte des chiffres de 1 à 10 (1 signifie absence de douleur et confort total, 10 signifie douleur extrême). Ce cadran est relié par des fils à la zone où je ressens de la douleur. La douleur envoie un signal au cadran indicateur et je peux regarder à quelle intensité se situe la douleur que je ressens. Je commence donc par poser une main