

sur la petite roulette du cadran en identifiant le chiffre correspondant à ma douleur. Je tourne ensuite la roulette du cadran pour diminuer tranquillement les chiffres et ainsi diminuer tout doucement la douleur vers la zone de confort (le chiffre 1). On peut remplacer les chiffres par une aiguille qu'on tourne de la zone de douleur vers la zone de confort. On peut aussi utiliser l'image d'un thermomètre ou bien d'un thermostat comme pour contrôler la chaleur de la maison.

12- Je peux fixer mon attention sur un endroit confortable dans mon corps. Je fais une brève inspection de mon corps pour trouver un endroit du corps que je trouve détendu et confortable. Par exemple : un doigt, le bout du pied, le mollet, etc. Je fixe mon attention sur cette partie confortable de mon corps et j'imagine tout doucement que ce confort et cette détente s'étend tranquillement partout à travers mon corps. Comme une vague qui s'étend tranquillement sur la plage ou une chaleur qui se propage tout doucement à tout le corps.

13- Je peux aussi jouer avec des sensations contraires dans mon corps. Par exemple, je peux pincer avec mes doigts un endroit de mon corps afin de ressentir une petite douleur et je me concentre sur cette nouvelle douleur. Ainsi, j'en arrive même à oublier la sensation de douleur de mon kyste. C'est comme si j'envoyais deux messages de douleur en même temps à mon cerveau et celui-ci va alors prioriser la nouvelle douleur que je lui envoie.

14- Je suis aussi capable d'augmenter la sensation de douleur que je ressens, pour ensuite diminuer la sensation. J'augmente la douleur, je fais une pause et je la laisse tout simplement redescendre à un niveau plus confortable. C'est comme un mouvement de balancier, qui monte et qui redescend, qui diminue. En diminuant, la détente devient de plus en plus présente dans mon corps.

15- J'aime bien aussi avoir l'impression d'arracher ma douleur avec mes doigts. C'est comme si je plonge mes doigts à l'intérieur de mon épaule pour arracher le kyste et le jeter dans un puits de feu. Je vois alors le kyste tomber au fond du puits et prendre en feu pour finir par disparaître complètement. Je répète ce geste aussi souvent que je le désire.