

Les méthodes psychocorporelles

La méditation livre 108 leçons de pleine conscience aux éditions les arènes (contient 12 méditations assistées)

L'art thérapie (peinture, danse, théâtre, collage, photographie, coloriage...) améliore le bien être, l'état émotionnel, l'estime de soi, diminution de l'état de dépression, du sentiment de détresse, meilleure qualité de sommeil et donc un mieux-être général. L'art thérapie permet de faire baisser son stress en pratiquant la pleine conscience. Cette activité permet aussi de reprendre confiance en soi et de se valoriser.

La musicothérapie, la musique est une voie d'accès aux émotions refoulées. Elle facilite l'expression de certains sentiments difficilement mis en mots. En travaillant sa voix, on trouve aussi sa voie et on améliore sa confiance en soi. La musique aide à supporter les douleurs, elle stimule la production d'endorphines et de dopamine qui agit sur le circuit de récompense. Les muscles se relâchent, la fréquence cardiaque se ralentit et la personne gère mieux ses douleurs et permet parfois de baisser les doses de médicaments.

L'humour : Submergés par les endorphines, que produit le cerveau sous l'effet de cette émotion positive, notre corps et notre esprit se détendent et s'apaisent. Ce bain d'endorphines est même capable d'atténuer la douleur et de diminuer le stress et c'est précisément ce que nous offre l'humour en suscitant le rire. L'humour est "un antalgique".

L'hypnose médicale : une autre approche contre la douleur

L'hypnose médicale est une pratique de soin qui permet de modifier la relation au corps et de se libérer d'une emprise comme celle de la douleur chronique.

Nombre de pathologies peuvent être interprétées comme un déséquilibre entre nos différents modes de fonctionnement.

L'hypnose médicale fait partie des approches thérapeutiques centrées sur la dissonance qu'il peut y avoir entre le sensoriel et la pensée, le corps et l'activité mentale.

L'objectif est que le patient utilise ses propres ressources pour modifier sa relation avec son corps même douloureux.

En cela, elle constitue une voie thérapeutique pour soulager la souffrance comme celle de la douleur chronique.

Mais de quoi s'agit-il exactement et comment ça marche ? Le Dr Jean-Marc Benhaïem, l'un des premiers à avoir développé l'hypnose médicale en France, nous livre quelques clés à l'occasion de la parution de son dernier livre *Une nouvelle voie pour guérir*.

Sources : VIDAL

Dr Jean-Marc Benhaïem. *Une nouvelle voie pour guérir*, Odile Jacob, 2023, 208 p.

<https://youtu.be/LrcC9G6OtvM>