



Douleur, je t'abandonne

Calmer la douleur par l'autosuggestion

Avant la première écoute, veuillez lire attentivement les instructions ci-dessous. Elles vous servent d'introduction à la méthode d'autosuggestion. Elles vous assurent un emploi optimal des fichiers, à la manière d'un plan que l'on étudie pour mieux s'orienter.

« Douleur, je t'abandonne » : introduction pour un emploi efficace du fichier audio

Certaines personnes recherchent une méthode par leurs propres moyens pour soulager la douleur et compléter leur traitement médical. C'est en pensant à elles que la Ligue suisse contre le cancer avait conçu la cassette « Douleur, je t'abandonne », dont le contenu est maintenant disponible en fichiers MP3.

L'autosuggestion peut compléter votre traitement antidouleur traditionnel. Que votre douleur soit légère ou forte, elle peut vous apporter des effets bénéfiques. Nous vous souhaitons de ne pas vous laisser accabler par vos douleurs et de parvenir à en modifier votre ressenti.

Laissez les paroles de Brigitta Wössmer et la flûte de Susan Porchet vous emmener dans des lieux où vous n'avez rien à faire si ce n'est être là, simplement.

Madame Wössmer a une formation de base en psychologie et possède une formation complémentaire en hypnose médicale. Cette méthode s'est révélée très efficace et a souvent permis d'atténuer les douleurs des personnes concernées.

Musicothérapeute, Madame Porchet utilise la musique pour calmer les douleurs notamment. La musique accompagne et approfondit la modification progressive de la perception de vos sens.

RESSENTIR – MODIFIER – CALMER

L'autosuggestion, méthode choisie pour « Douleur, je t'abandonne », va plus loin que les méthodes habituelles de relaxation, mais elle n'a rien d'ésotérique. Pour en comprendre le principe, imaginez la pluie : elle fait du bien à la terre, à l'herbe et aux fleurs qu'elle arrose. L'eau de pluie s'infiltré ensuite dans le sol, y pénètre de plus en plus profondément, dans les couches de la terre, et trouve son chemin avant de ressortir sans que personne ne doive intervenir. Même si elle s'agite en surface, l'eau se calme en passant dans les voies insondables de la terre et retrouve toujours le chemin de la source.

Chaque fichier dure 45 minutes. Ils sont indépendants l'un de l'autre.



File/Seite A: entspannen – sich finden

Le fichier vous mène à un état de relaxation agréable et vous transporte dans un lieu calme et sûr. Laissez-vous surprendre par les changements perçus dans votre corps.

File/Seite B: wahrnehmen – verändern – beruhigen

Le fichier B vous procure également un agréable sentiment de détente. Il vous permet de prendre conscience des changements que les pensées peuvent causer dans la perception de votre corps, et comment elles peuvent calmer les douleurs.

- Trouvez d'abord un endroit agréable et confortable où vous pouvez rester au moins 45 minutes : un lit ou un fauteuil par exemple.
- Éliminez autant que possible les sources de bruit gênantes. Au besoin, débranchez ou éteignez votre téléphone.
- Vous allez entendre différentes propositions : à vous de les accepter ou non. Pensez à un buffet froid ou à une boîte de peinture : servez-vous en fonction de vos envies. La prochaine fois, vous pourrez faire un autre choix ou reprendre votre mets ou votre couleur préférés.
- Pour atténuer les douleurs, rien n'est juste ou faux. Tout ce qui vous fait du bien est bon à suivre, à l'image de la pluie, dont le trajet est décrit plus haut.
- Si l'écoute suscite en vous des sentiments irritants ou désagréables, arrêtez-le. Il serait absurde – voire nocif – de vous forcer à continuer.
- D'ailleurs, les sentiments qu'elle fait surgir peuvent varier énormément et passer de la tristesse à la joie et à l'insouciance en passant par la douleur. Vous sentirez l'effet qu'elle provoquera en vous. Si celui-ci est positif, vous pourrez écouter la cassette autant de fois que vous le désirez.
- Peut-être aimerez-vous prolonger en musique le sentiment de tranquillité que l'on éprouve dans les endroits agréables. Dans ce but, choisissez parmi vos cassettes des compositions qui vous portent et vous procurent un sentiment de sécurité. Les œuvres suivantes ont des effets bénéfiques: l'Andante du concerto pour piano no 21 de Mozart; *Et les oiseaux chantaient* d'Alain Morisod, des sons naturels, comme le bruit de la mer, la pluie, le vent ou des chants d'oiseaux.