

TRAVAIL VIRTUEL

L'algologue m'a expliqué qu'il ne faut pas "négliger" la partie du corps où on a de l'algo, ce qui entraîne une douleur plus forte, comparable à celle des amputés. Comme bouger fait mal, mon kiné m'a donc enseigné des techniques virtuelles... et ça marche. Pas tout de suite bien sûr, il faut des semaines de pratique pour voir l'évolution. Mais rien que de se prendre en charge, ça occupe la journée, et ça donne le moral !

Retomber en enfance et jouer à "faire comme si", avec rien du tout comme matériel, juste en faisant travailler son imagination, ça vous dit ? Et c'est un jeu sérieux, prescrit par mon kiné...

DES EXEMPLES POUR ENTRAINER LA MAIN ET LE BRAS :

Pour commencer à s'entraîner

- Exercice de 5 mn :
 - 1 mn de respiration calme, en étant juste attentif aux mouvements de la poitrine et du ventre qui se soulèvent
 - 1 mn de prise de conscience du bras : la main (sans chercher à la regarder, ni à calmer la douleur, juste sentir qu'elle est là), puis le coude , puis l'épaule... et à nouveau main, coude, épaule...
 - 1 mn de respiration calme
 - 1 mn de prise de conscience : main, coude, épaule...
 - 1 mn de respiration calme
- A faire deux ou trois fois par jour...
- Quand c'est au point, augmenter les zones de prise de conscience : main, poignet, avant-bras, coude, bras, épaule... et ainsi de suite.
 - Quand on sait faire cela, imaginer qu'on respire dans le membre algo, en lui apportant tout ce qu'il faut pour le soulager.

Deuxième "niveau" :)

- Écrire en imagination (c'est-à-dire sans bouger!) sur un tableau (travail du coude et de l'épaule) ou une ardoise (travail du poignet) imaginaires, les yeux fermés bien sûr. On peut commencer par les lettres "bâtons" pour former ensuite des lettres "en attaché" puis des mots.
- Passer en imagination de petits objets d'une main à l'autre, pour les poser sur une étagère imaginaire (ticket de bus, balle, lime à ongles, petite cuillère...), le principe étant toujours de les ressentir comme s'ils étaient vraiment en main, et surtout,

s'efforcer d'avoir la même sensation dans la main valide et la main algo. L'intérêt des divers objets, c'est qu'ils ont un toucher différent.

- Caresser (sans bouger) un animal imaginaire, en variant : poils longs ou courts, rêches ou soyeux, pourquoi pas un serpent, une grenouille... ? La Nature tout entière est à vous... Le gluant n'est pas forcément agréable à imaginer, mais c'est une expérience intéressante. :)

DES EXEMPLES POUR ENTRAINER LES PIEDS ET LES JAMBES

Pour commencer à s'entraîner

- Exercice de 5 mn :
 - 1 mn de respiration calme, en étant juste attentif aux mouvements de la poitrine et du ventre qui se soulèvent
 - 1 mn de prise de conscience de la jambe : le pied (sans chercher à le regarder, ni à calmer la douleur, juste sentir qu'il est là), puis le genou, puis l'aine... et à nouveau pied, genou, aine...
 - 1 mn de respiration calme
 - 1 mn de prise de conscience : pied, genou, aine...
 - 1 mn de respiration calme
- A faire deux ou trois fois par jour...

- Quand c'est au point, augmenter les zones de prise de conscience : pied, cheville, jambe, genou, cuisse, aine... et ainsi de suite.
- Quand on sait faire cela, imaginer qu'on respire dans le membre algo, en lui apportant tout ce qu'il faut pour le soulager.

Deuxième "niveau" :)

- Rouler une balle de tennis en imagination (c'est-à-dire sans bouger!) un peu partout sous le pied. On peut essayer avec une balle de golf. Il existe aussi des balles à picots comme celles qui servent de jeux pour les chiens. Elles sont virtuelles donc gratuites... L'intérêt des diverses balles, c'est qu'elles ont un toucher différent.
- Attraper un caillou ou un galet (imaginaires) entre les orteils... qui restent parfaitement immobiles.
- Faire des mouvements (virtuels) dans de l'eau tout aussi virtuelle, chaude ou froide au choix.
- Froisser en imagination une feuille avec ses doigts de pieds : sopalin, papier journal, papier alu...

C'est économique et on peut le faire partout et à toute heure. On peut aussi pratiquer les mêmes exercices qu'en séance de kiné, sans le matériel, sans la piscine... Il est bien sûr conseillé de les pratiquer "en vrai" auparavant, en cherchant à faire mémoriser par le corps tous les gestes, et surtout les sensations.

LE GANT MAGIQUE

Le principe de base : enfiler plusieurs fois un « gant » virtuel, pendant quelques minutes, en essayant d'abord de le percevoir comme réel et bénéfique. C'est un très long gant, pour élégante, qui remonte haut sur le bras :)

Les applications : l'« enfiler » doigt par doigt, en ressentant mentalement du bien-être à chaque doigt, puis la main, le poignet, jusqu'au coude, jusqu'à l'épaule. A chaque étape, on s'efforce de ressentir le contact bienfaisant du gant qui se déroule peu à peu.

- On peut coordonner la montée du gant avec la respiration : le dérouler pendant l'inspir et ressentir l'effet calmant pendant l'expir... ou le contraire.
- On peut travailler bras par bras ou les deux en même temps, en essayant de vivre la même sensation dans le bras sain et le bras algo.
- Quand j'arrive en haut de l'épaule, je visualise un pull à col roulé que j'enfile sur le corps, ce qui amplifie la détente.

D'autres méthodes similaires :

Vidéo d'hypnose ericksonienne

<https://www.youtube.com/watch?v=TynDlqF-6CQ>

Vidéo d'hypnose elmanienne

https://www.youtube.com/watch?v=pk2pj25k0BA&feature=youtube_gdata_player

Je donne l'exercice pour le membre supérieur, il est évident que le « collant » virtuel s'enfile de la même façon que le gant, pour obtenir un même soulagement.

D'autres applications à imaginer :

- Faire l'exercice sur une musique douce, au rythme de cette musique.
- Travailler sur les couleurs :

- les gants successifs seront rouge vif, puis de plus en plus clairs, jusqu'au rose pâle, en lien avec l'idée que **la douleur se calme...**

- ou passer de l'orangé (pour une phase chaude) à des nuances de brun puis de beige, jusqu'au blanc, plus frais.

- au contraire, passer d'un bleu marine (en phase froide) à des nuances turquoise (ah, le lagon tiède...) pour arriver à des verts toniques, qui **remettent en jeu la circulation...**

- Coordonner cet exercice avec la cohérence cardiaque, en regardant par exemple cette vidéo

<http://www.youtube.com/watch?v=uy2gpwjsc0I>

Comme pour toute thérapeutique, seul un travail régulier portera des fruits durables. Pour cet exercice, 3 fois par jour pendant plusieurs semaines.

Un exercice du même style, en hypnose ericksonnienne. Il suffit d'écouter la vidéo et d'être réceptif aux suggestions de l'hypnothérapeute, tout en gardant votre propre capacité de décision.

Ce n'est pas de l'hypnose de music-hall, vous ne risquez rien !

<http://www.youtube.com/watch?v=TynDIqF-6CQ>

Quelques réflexions :

Ça paraît un peu bêta, à notre époque « rationnelle », de faire appel à des procédés « magiques ». Pourtant, au fur et à mesure qu'on avance dans les recherches, les savants s'aperçoivent que le cerveau a une réelle influence sur le corps. Il « suffit » d'y croire.

- Un exemple déjà ancien : la méthode Coué (pas Cauet, bien sûr...) le père de la pensée positive, « le marchand de bonheur », selon les Américains, pour qui la phrase-clé est : « Tous les jours et à tous points de vue, je vais de mieux en mieux ».

Voir ce site plutôt bien fait : <http://methodecoue.com/>

- Un exemple plus récent : L'effet placebo / nocebo.

Le simple fait de dire à un patient qu'on lui a donné un anti-inflammatoire peut avoir des effets analgésiques notables puissants (alors que c'est une substance neutre, qu'on nomme « placebo »). Des rhumatologues anglais ont analysé par exemple 198 études contrôlées de patients atteints d'arthrite, et ont montré qu'un placebo non seulement réduisait la douleur, mais améliorait aussi la fonction et réduisait la raideur des articulations.

Le phénomène inverse a également été constaté : des préparations sans substances actives peuvent avoir des effets rendant malades, ce qui a été imputé à l' « effet nocebo ». Une attitude pessimiste de la part du patient, de mauvaises expériences avec des médicaments antérieurs, une information négative que le patient a reçue du médecin, du pharmacien ou de la presse, peuvent tous provoquer des effets secondaires, comme peut le faire la lecture de la notice et sa longue liste d'avertissements.

Davantage d'infos ici : <http://www.charlatans.info/placebo.php>