

# Relâchement de la composante somatique

## Mode Émotion

La douleur est une manifestation d'un problème de santé sous-jacent. Elle est un signal d'alarme utile et nécessaire pour attirer l'attention à propos d'un symptôme qu'il convient de prendre en compte en urgence afin de permettre une investigation des différentes composantes. Le soulagement ne doit pas être une fin en soi et toute technique rapide ne tiendra pas sans investigation de la cause de cette douleur. La vérité de la douleur ne se trouve pas toujours dans la douleur elle-même

Contrairement aux protocoles de Techniques de contrôle de la douleur, les protocoles présentés ici permettent une prise en charge de la **douleur physique AVEC une connotation émotionnelle**. Ce sont en effet les émotions négatives non exprimées qui se manifestent dans le corps (soma-somatos en Grec) par le symptôme « douleur ».

Ils peuvent être pratiqués en dehors d'une séance de kinésiologie ou lorsqu'un-e consultant-e, du fait de cette douleur, ne peut pas être acteur ou actrice de sa séance.

Quand les modes indiquent qu'il faut utiliser ces techniques, on peut soit tester quelle est celle qui sera la mieux adaptée ou soit choisir en fonction du type de douleur.



1

### I. EFFLEURAGE SUR LES SPASMES

D'application sur des crampes ou spasmes musculaires, soit au cours d'une séance de rééquilibrage par les 14 tests, soit pendant ou après un effort physique, ou en cas d'urgence (la nuit).

#### CORRECTION

La manœuvre consiste à frotter la région douloureuse avec la pulpe des doigts

- très légèrement, avec le poids d'une plume
- au besoin, augmenter la force de la pression
- en respectant la direction de distal à proximal

### II. ÉQUILIBRAGE DES MUSCLES CONCERNÉS PAR LA DOULEUR

#### TEST

1. Demander à la personne de situer de manière précise la douleur avec laquelle nous allons « dialoguer »
2. Chiffrer la douleur de 1 à 10
3. TI de la zone de douleur Tf

#### CORRECTION

Masser toutes les zones NL connues. Probablement que la personne sera plus sensible dans les zones en circuit avec la douleur

#### ANCRAGE

1. Chiffrer la douleur de 1 à 10
2. TI douleur → TF



### III. MASSAGE DES MÉRIDIENS

La douleur peut être considérée comme un blocage de l'écoulement de l'énergie sur le trajet d'un ou plusieurs méridiens. Les méridiens peuvent être utilisés pour renforcer, affaiblir, énergétiser ou équilibrer les parties internes et externes du corps et ses fonctions. Il est possible d'« anesthésier » certaines zones spécifiques du corps en dirigeant autrement la circulation énergétique d'un méridien.

#### TEST

1. Chiffrer la douleur de 1 à 10
2. Tf de la zone de douleur Tf

#### CORRECTION

1. tenir les éminences frontales pendant que la personne touche la zone douloureuse TF  
Si Tf → LSE
2. masser le ou les méridiens passant dans la zone douloureuse  
Tester comment effectuer le massage:
  - dans le sens de l'écoulement de l'énergie ou dans le sens opposé
  - généralement d'une manière douce ou en insistant sur la douleur, même profondément
  - en touchant ou sans toucher le corps physique (scan)

#### ANCRAGE

1. Chiffrer la douleur de 1 à 10
2. Tf douleur → TF

### IV. SOULAGEMENT DES MAUX DE LA TÊTE ET RAIDEURS DE LA NUQUE

Technique mise au point par le Dr. Jim Reid

#### TEST

1. Chiffrer la douleur de 1 à 10
2. BC (souvent Hostilité)

#### CORRECTION

1. Faire une LSE tout en pensant à la douleur et à l'émotion
2. Équilibrage en fonction de l'heure puis réévaluer
3. Renforcer les muscles <sup>élevateurs</sup> du rachis et les muscles du cou en utilisant les techniques de renforcement (même si ces muscles ne sont pas faibles)
4. Si nécessaire renforcer le trapèze cervical (RN)

#### ANCRAGE

1. Chiffrer la douleur de 1 à 10
2. BC → TF

### V. SOULAGEMENT DES DOULEURS DU HAUT DU DOS

Technique mise au point par le Dr. Jim Reid

#### TEST

1. Chiffrer la douleur de 1 à 10
2. BC (souvent Colère ou Non-Disposition)



+ 29 muscles  
unique m<sup>x</sup> les  
corrections

## CORRECTION

1. Faire une LSE tout en pensant à la douleur et à l'émotion
2. Équilibrer en fonction de l'heure puis réévaluer
3. Renforcer les muscles rhomboïdes, subscapulaire, les 3 muscles trapèzes, les érecteurs du rachis en utilisant les techniques de renforcement (même si ces muscles ne sont pas faibles)
4. Si nécessaire renforcer le grand dorsal

## ANCRAGE

1. Chiffrer la douleur de 1 à 10
2. BC → TF

## VI. SOULAGEMENT DES DOULEURS DU BAS DU DOS, DE LA HANCHE ET TIRAILLEMENT DANS LES JAMBES

Technique mise au point par le Dr. Jim Reid

### TEST

1. Chiffrer la douleur de 1 à 10
2. BC

### CORRECTION

1. Faire une LSE tout en pensant à la douleur et à l'émotion
2. Équilibrer en fonction de l'heure puis réévaluer
3. Renforcer les muscles quadriceps, abdominaux, adducteurs, moyen glutéal, grand glutéal, piriforme, carré des lombes et psoas en utilisant les techniques de renforcement (même si ces muscles ne sont pas faibles)

### ANCRAGE

1. Chiffrer la douleur de 1 à 10
2. BC → TF

## VII. SOULAGEMENT DES GENOUX DOULOUREUX OU QUI « LÂCHENT »

Technique mise au point par le Dr. Jim Reid

### TEST

1. Chiffrer la douleur de 1 à 10
2. BC (souvent Peur de perdre)

### CORRECTION

1. Faire une LSE tout en pensant à la douleur et à l'émotion
2. Équilibrer en fonction de l'heure puis réévaluer
3. Renforcer les muscles quadriceps, poplitée, sartorius, adducteurs, tenseur du fascia lata en utilisant les techniques de renforcement (même si ces muscles ne sont pas faibles)

### ANCRAGE

1. Chiffrer la douleur de 1 à 10
2. BC → TF