

// FIBROMYALGIE /
DOULEURS CHRONIQUES

Reprogrammez le subconscient pour vivre
sans douleur

L'ANTIDOULEUR

Mental

AUDIOTHERAPIE

*d'après la méthode utilisée
avec succès par Marilyn
Merlo psychologue
spécialisée en
psychosomatique*



A écouter chez soi ou en cabinet
médical/ kinésithérapie

L'audiothérapie de l'Antidouleur mental basé sur l'Enveloppement relationnel sécure et bienveillant

Un outil inspiré de la pratique clinique individuelle qui mobilise la puissance des capacités mentales et émotionnelles au service du corporel.

Dans le cadre du soin de la fibromyalgie et des douleurs chroniques, Marilyn Merlo psychologue à Liège a mis au point une technique d'apaisement de la douleur, sur mesure, pratiquée en séances de psychothérapie individuelle.

Riche de plusieurs années d'expérience dans le suivi psychothérapeutique de personnes souffrant de fibromyalgie et d'une solide formation à la fois en Psychothérapie Psychosomatique Relationnelle, en Psychothérapie Sensori-Motrice et une pratique de la Pleine Conscience, Marilyn Merlo, psychologue clinicienne a développé un outil spécifique qu'elle a nommé l'Antidouleur Mental.



Cet outil permet de mobiliser la puissance de notre conscience, par l'instauration au préalable d'un état de relaxation basé sur la respiration consciente, pour court-circuiter la douleur en faisant appel aux capacités imaginaires et cognitives du patient, par l'intermédiaire de visualisations spécifiques partant du vécu et de l'histoire de la personne; de l'attention portée aux sensations corporelles et aux émotions qui y sont liées; de la transmutation de croyances pathogènes en croyances bénéfiques pour la qualité de la vie.

L'Antidouleur Mental indissociable d'un contexte relationnel enveloppant et bienveillant

Ce merveilleux outil vient s'insérer dans la psychothérapie et la kinésithérapie comme méthode d'appoint, en soutien d'un travail analytique plus profond fondé sur l'Enveloppement relationnel sécuritaire et bienveillant, qui vient replacer la maladie dans le contexte historique de la personne, c'est à dire une approche phénoménologique, où bien souvent l'on retrouve une succession de traumatismes, de chocs émotionnels, un sentiment d'impasse ou de conflits psychiques non résolus, la difficulté d'identifier ses ressentis et d'exprimer ses émotions. Fréquemment les personnes souffrant de fibromyalgie ont manqué d'enveloppement sécuritaire bienveillant dans l'enfance: un manque de protection et d'affection parentales... il est primordial de restaurer cette sensation d'enveloppement, de protection et de chaleur relationnelle dans le cadre de la psychothérapie pour ensuite seulement amener les outils de gestion de la douleur. Sans ce contexte relationnel sécuritaire enveloppant et chaleureux, les différents outils psychothérapeutiques de gestion de la douleur sont inefficaces !! Il s'agit là d'un travail important où méthodologie, rigueur scientifique et qualités relationnelles humaines chaleureuses suffisamment sécuritaires du psychologue forment une alliance équilibrée. Ce travail et cette méthode a fait l'objet d'une recherche scientifique avec le CIPS et FF2P à Paris.

Les sensations ressenties par la pratique de l'Antidouleur Mental basé sur l'Enveloppement relationnel sécurisant bienveillant

L'Antidouleur Mental a permis aux patients suivis en psychothérapie de ressentir une "anesthésie" de la douleur dans certaines parties de leur corps; de prendre conscience des blocages mentaux qui empêchent le corps de s'apaiser, de les transmuter tout en respectant ses limites dans l'auto-bienveillance. Le patient apprend ainsi petit à petit à devenir pour lui-même la bonne figure sécurisante et bienveillante dont il a tant manqué...

Un outil spécifique indissociable d'un suivi médical

Bien évidemment cet outil ne se substitue pas aux antidouleurs médicaux classiques, il vient en appoint de ceux-ci. Le suivi médical avec un rhumatologue et médecin généraliste restent nécessaires en plus d'une prise en charge holistique !

TÉLÉCHARGEZ
L'Antidouleur Mental



Pour plus d'informations, vous pouvez contacter Marilyn Merlo
psychologue Liège au +32484249672
www.merlo-psy-liege.com