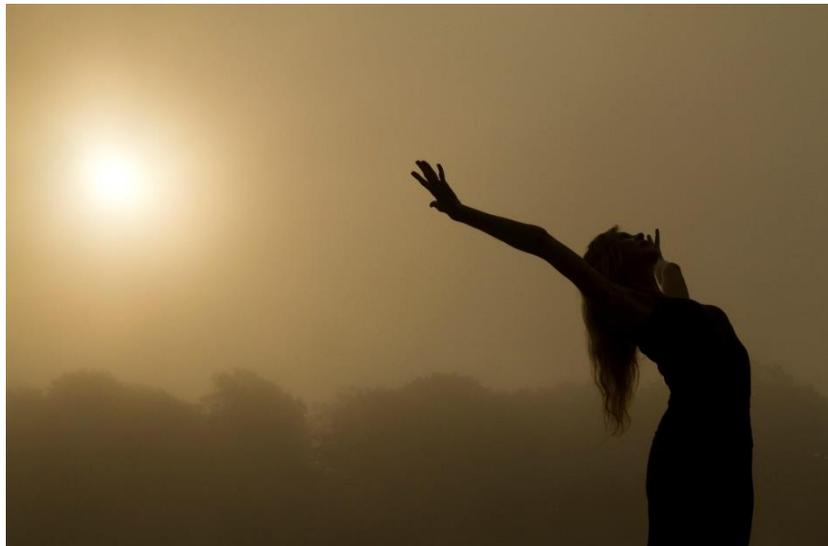




# Soulagez vous-même vos douleurs !



[www.equilibreandco.com](http://www.equilibreandco.com)

**Comment prendre soin de  
votre santé et vous auto-  
guérir ?**

# **Guide pratique pour découvrir la méthode des 3M**

par  
**Martine BOSC**



**Ostéopathe et praticienne de Médecine chinoise**

**Coach et formatrice santé bien-être**

**Animatrice de Qi Gong depuis 15 ans**

**Site internet [www.eqilibreandco.com](http://www.eqilibreandco.com)**

**Chaîne YouTube : MARTINE BOSC**

# Mentions légales

Copyright 2017 equilibreandco.com – tous droits réservés

Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite ou transmise d'aucune façon sans une permission de l'auteur.

Cet ebook n'est en aucun cas un texte de référence en matière de soins de santé.

La consultation de votre médecin traitant est dans tous les cas un acte responsable indispensable.

L'auteur se désiste de toute forme de responsabilité pour tout ce qui est erreur d'interprétation ou mésusage de toute information contenue dans cet ebook.

Toute action découlant des conseils ou informations contenus dans ce guide relève exclusivement et entièrement de la responsabilité du lecteur.

# Sommaire

<b>MIEUX COMPRENDRE LA DOULEUR.....</b>	<b>5</b>
<b>COMMENT SOULAGER LA DOULEUR.....</b>	<b>9</b>
<b>LA METHODE DES 3M.....</b>	<b>13</b>
<b>ALIMENTATION ET HYGIENE DE VIE.....</b>	<b>24</b>
<b>EN RESUME.....</b>	<b>27</b>

# Mieux comprendre la douleur



La douleur serait à l'origine de près de **deux tiers des consultations médicales**, c'est pourquoi elle est l'objet de nombreuses études, aussi bien fondamentales que cliniques. Il est indispensable de bien comprendre les mécanismes en jeu de la douleur pour ainsi permettre l'élaboration de traitements efficace et durable.

Tout ça que la douleur ne soit plus **vécue comme une fatalité**.

## ✓ Qu'est-ce que la douleur ?

La douleur est définie comme « une sensation et une expérience émotionnelle désagréable en réponse à une atteinte tissulaire réelle ou potentielle ou décrites en ces termes ».

Il est possible de distinguer **trois grands types de douleurs** selon leur profil évolutif : douleur aiguë, douleur subaiguë et douleur chronique.

- **La douleur aiguë** : Liée à une atteinte tissulaire brutale, que ce soit un traumatisme, une lésion inflammatoire, la distension d'un viscère, etc. Elle est souvent associée à des manifestations neurovégétatives (tachycardie, sueurs, élévation de la pression artérielle) et donc à une anxiété. C'est un « signal d'alarme » dont la finalité est d'informer l'organisme d'un danger pour son intégrité. C'est une douleur de moins de 4 semaines.
- **La douleur subaiguë** : Elle dure entre 4 semaines et 3 mois. Elle est plus ou moins constante. Non traitée ou mal traitée, elle peut devenir chronique.
- **La douleur chronique** : Installée depuis plus de 3 mois. Elle devient persistante ou récurrente.

## ✓ Les bonnes questions à se poser

- Où ai-je mal ? Où est localisée la douleur dans le corps ?
- Depuis quand ai-je mal ? Quand cela a-t-il débuté ?
- Quelle est la cause de ma douleur ? Traumatisme, accident, choc, mouvement, arthrose, inflammation ou rhumatisme, émotion ?
- Quelle est la nature des tissus lésés : les articulations, les os, les muscles, les nerfs ?
- La douleur est-elle unilatérale ou bilatérale ?
- Quelle est l'intensité de ma douleur sur une échelle de 1 à 10 ?
- Quelle est l'intensité de ma gêne sur une échelle de 1 à 10 ?
- Qu'est-ce qui soulage ou aggrave ma douleur ?
- Est-ce que je vis un contexte psychologique particulier : soucis, contrariétés, stress, émotions ?

## ✓ Les origines de la douleur

La douleur peut survenir à tout âge et peut avoir une multitude de causes :

- **Traumatiques** : une chute, un accident, un coup, des microtraumatismes répétés, des troubles de la statique, etc.
- **Mécaniques** : l'usure de certains tissus, comme le cartilage en cas d'**arthrose**, peut être source de douleur, tout comme une malformation comme par exemple une anomalie d'alignement (genoux en X).
- **Inflammatoires** : plusieurs zones de l'articulation peuvent être le siège d'une inflammation, notamment les tendons (tendinite), la « bourse » (bursite), ou toute l'articulation. C'est précisément ce qui se passe en cas d'arthrite, de polyarthrite rhumatoïde et d'autre rhumatisme inflammatoire. L'inflammation se reconnaît grâce aux 4 signes typiques : **douleur, chaleur, rougeur et gonflement**.
- **Infectieuses** : c'est assez rare, mais certains virus ou bactéries peuvent attaquer les articulations et causer de vives douleurs, ou des douleurs persistantes. Par exemple, le virus du **Chikungunya** peut causer de tels symptômes, ainsi que la maladie de **Lyme**.
- **Les facteurs psychosomatiques** : on ne peut séparer le corps, le mental et les émotions. Les douleurs indiquent souvent un **problème émotionnel** qui nous fait souffrir et qui ressort au niveau physique.



# Comment soulager la douleur ?



- ✓ **Le repos** pour ne plus solliciter à outrance le système musculo-tendineux.
- ✓ **Utilisation du froid ou de la chaleur.**
- ✓ **Les antalgiques**, type paracétamol.
- ✓ **Les anti-inflammatoires non stéroïdiens** : Ces médicaments doivent être utilisés seuls. Toujours demander conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.
- ✓ **L'emploi de patch ou de pommades chauffants** permet également de réduire la douleur.
- ✓ **L'utilisation de gels anti-inflammatoires** en application locale apporte un effet très modeste et souvent fugace.

- ✓ **Porter une orthèse de soutien** est parfaitement indiqué car elle soulage les douleurs à condition de ne pas la porter en continu sur la journée mais sur une période courte.

## ✓ **La phytothérapie**

Il est possible d'utiliser des plantes à visée anti-inflammatoires et à action reminéralisantes qui peuvent être associées, en général, aux médicaments classiques. L'action sur la douleur sera surtout portée par les plantes anti-inflammatoires avec :

- **L'Harpagophytum** : Plante traditionnellement connue pour son action anti-inflammatoire et analgésique. Elle est traditionnellement utilisée dans le traitement symptomatique des douleurs articulaires mineures qu'elles soient d'origine rhumatismale, arthrosique ou traumatique. Ne pas utiliser pendant la grossesse.
- **La Reine des prés** : Plante encore appelée « aspirine végétale » qui a une action anti-inflammatoire de fond.
- **Le Cassis** : Les feuilles de cassis sont riches en flavonoïdes à action anti-inflammatoire, couplés à une action diurétique qui favorise l'élimination des déchets de l'organisme.

Du côté des plantes reminéralisantes, en traitement de fond, il sera possible d'utiliser :

- **L'Ortie** dont les parties aériennes sont riches en calcium et en silicates et qui possède une action anti-inflammatoire.

## Soulagez vous-même vos douleurs !

- **La Prêle** : Plante qui a un effet reminéralisant grâce à sa forte teneur en silice qui joue un rôle important dans le maintien et le renouvellement du tissu conjonctif.
- **Le Lithotame** : Algue de mer qui cristallise sur son thalle principalement le calcium, mais aussi le magnésium et le fer, et possède donc une action reminéralisante et anti rhumatismale.
- **Le Bambou** : Permet la fixation du calcium, la synthèse du collagène et des protéoglycanes impliqués dans la formation des os. Il possède également une action anti-inflammatoire.

## ✓ L'aromathérapie

**ATTENTION** : les huiles essentielles sont contre indiquées pendant la grossesse. Toujours demander conseil à votre pharmacien avant utilisation.

Dans les huiles essentielles à action anti-inflammatoire et indiquées pour les douleurs, on peut trouver :

- L'huile essentielle **de Gaulthérie** qui est très riche en salicylate de méthyle et qui a des propriétés similaires à celles de l'aspirine.
- L'huile essentielle **d'Eucalyptus citronné** est un puissant anti-inflammatoire, antalgique et anti rhumatismale.



## ✓ **L'ostéopathie**

Le Docteur Still, précurseur de l'ostéopathie, déclarait : « la mécanique que Dieu a mise dans l'homme est parfaite ». Mais alors pourquoi s'enraie-t-elle aussi facilement ?

Soumis à des contraintes, les rouages de cette merveilleuse machine qu'est le corps se dérègle et entraînent les douleurs.

L'ostéopathie est une méthode thérapeutique manuelle. Elle s'emploie à déterminer et à traiter les restrictions de mobilité affectant les structures et les tissus du corps humain. Elle améliore la circulation sanguine, lymphatique et énergétique des tissus. Elle active un processus d'autorégulation naturelle, ou homéostasie.

## ✓ **L'acupuncture**

Elle fait partie de la Médecine Traditionnelle Chinoise. Cette méthode consiste à introduire sous la peau des aiguilles en métal, qui vont piquer le corps à des endroits bien précis pour provoquer l'action souhaitée sur l'organisme et rétablir l'équilibre énergétique du corps. Elle s'avère efficace dans la prévention de troubles fonctionnels ou pour lutter contre des douleurs inflammatoires.

## ✓ **La réflexologie**

C'est une technique de massage des zones réflexes de certaines parties du corps : les pieds, les mains ou autres. Par action réflexe, elle consiste à lever les blocages des canaux d'énergie qui seraient reliés à des organes et à des muscles particuliers. Elle repose sur les « zones somatiques ». En exerçant une pression sur une partie du corps, on arrive à soulager une douleur siégeant sur une zone à distance.

# La méthode des 3M



Dans ma pratique de thérapeute et de coach santé, pour libérer les tensions et se débarrasser des douleurs, j'utilise un certain nombre de techniques. Elles rejoignent celles déjà nommées auparavant dans cet ebook.

Elles sont issues de méthodes ancestrales comme l'acupuncture, le qi gong, le yoga, mais aussi l'ostéopathie, les massages et la rééducation par le mouvement et la posture. Comme le mental et les pensées sont aussi à prendre en charge, je préconise la pratique de la relaxation et de la détente.

Mais quand vous souffrez de douleurs, il est bon de suivre un protocole, d'où l'idée de partager avec vous **la méthode des 3M** qui est un auto traitement facile à mettre en place et que vous pouvez pratiquer vous-même, à la maison.

Cette méthode vous permet de vous prendre en charge et d'être responsable de votre santé et de votre bien-être. Elle repose sur les 3 clés permettant d'ouvrir les portes de la douleur :

- La peau et les tissus
- Les muscles, les tendons et les fascias
- Les articulations.

## ✓ Les Massages



Ils sont la première étape de la **méthode des 3M antidouleur**. Ils permettent de travailler sur la peau et les muscles pour détendre la contracture et donc de soulager la douleur associée. Les automassages permettent de faire circuler l'énergie, d'assouplir et de nourrir les tissus et de purifier le corps. Ils sont simples, faciles à renouveler, agréables et très performants.

**Dans la méthode des 3M**, nous utiliserons souvent :

- **L'acupressure** issue de la Médecine Traditionnelle Chinoise pour stimuler un point énergétique ou zone de méridiens. Elle agit aussi bien en préventif qu'en curatif.
- **Le palper-rouler** qui consiste à pincer et à faire rouler la peau entre les doigts.
- **Les frictions** avec les paumes ou les poings sur les zones douloureuses.
- **L'auto-harmonisation** par apposition de vos mains sur certaines parties du corps.

**Massage du point 3IG** situé sur le tranchant de la main juste avant l'articulation du 5<sup>ème</sup> doigt.



Le masser vigoureusement avec l'autre paume pour le stimuler puis massez-le avec le pouce de l'autre main de 30 secondes à 2 minutes.  
Il permet de soulager les douleurs de la tête et du cou du côté massé.

## ✓ Les Mouvements



« Le mouvement, c'est la vie », disait encore le docteur Still, précurseur de l'ostéopathie.

Ainsi, la réduction de mobilité provoque des altérations qui engendrent des gênes et des douleurs et perturbent notre état de santé.

**Dans la méthode des 3M**, nous pratiquerons des exercices en mouvements :

- **Des exercices d'ouverture** musculaire, ou **échauffements**, pour développer l'énergie, la mettre en circulation. Ils permettent aux muscles et aux fascias de retrouver leur fonction, de les assouplir.
- **Des étirements** pour travailler les muscles en profondeur. Ils préparent le corps vers la souplesse, la fortification et la détente. Ils permettent à réaligner le corps dans ses axes.
- **Des mouvements d'harmonisation** qui vont vers l'équilibration et la réunification des différentes parties du corps.

- **Des exercices de yoga.**
- **Des mouvements de qi gong dynamique.**
- **De la respiration** qui permet la régulation du souffle, d'équilibrer l'énergie et le sang et de masser les viscères. Elle est lente et profonde et permet la détente corps-esprit. Elle est naturelle, abdominale ou inversée.

### **Enroulement du dos**



Debout, pieds écartés à la largeur du bassin, les genoux souples. Laissez la tête pendre puis les épaules et le corps s'enrouler doucement en respirant. En fin de mouvements, étirez les 2 bras vers le haut et l'arrière.

Permet un étirement des muscles postérieurs du dos, des jambes et des bras.

- **Des postures de Qi Gong statique** : C'est un travail énergétique en position immobile et statique. Pendant les postures, le travail se dirige sur la respiration et l'intention du vide absolu. Il développe l'énergie et la nourrit. Il permet de calmer le mental et de relâcher les tensions physiques.

Les postures se réalisent en position couchée, assise ou debout. La position doit être confortable.

**La posture debout de l'arbre** est la plus connue en Qi Gong.



- Pieds parallèles, à plat, écartés de la largeur du bassin, bien enracinés au sol, les genoux déverrouillés et légèrement fléchis, tournés vers l'extérieur
- Le ventre est rentré et la région lombaire enroulée (ne pas cambrer)
- Dos droit, corrigé, aligné et en étirement (comme en appui sur un mur ou l'arête d'une porte)
- Les bras sont en cercle, épaules et bras relâchés, coudes suspendus, les poignets détendus et arrondis, les doigts souples
- la tête est comme suspendue et étirée vers le ciel, le menton est rentré, les yeux sont fermés ou semi-fermés et les lèvres légèrement entrouvertes, la pointe de la langue touche le palais.

Cette posture fait circuler l'énergie, fortifie et apaise le corps.

## ✓ La Méditation

Elle permet la détente du corps, l'apaisement du mental et le lâcher prise. La régulation de l'esprit consiste à la concentration et au relâchement.

Accompagnée **de la relaxation et de la visualisation**, la méditation aide à l'éveil, la paix, l'aisance, la quiétude, le bien-être du corps et de l'esprit.

### Relaxation allongée



Le corps est relâché, le visage détendu, et un sourire se place sur le visage. Laissez le corps s'étaler, s'abandonner dans le sol.

La respiration est calme. Vous pouvez simplement penser au calme intérieur pendant l'inspiration et au relâchement du corps lors de l'expiration. Ceci pour chasser les pensées parasites.

Vous pouvez aussi sentir une partie du corps douloureuse, qui vous gêne et vous concentrer dessus. A l'inspiration, pensez à cette douleur et à l'expiration, sentez la détente qui l'envahit.

## ✓ **Organisation d'une séance avec la méthode des 3M**

Avec la méthode des 3M, je vous accompagne avec différents programmes dans le soulagement et le traitement de vos douleurs suivant leur localisation.

- douleurs du cou et du thorax
- douleurs des membres supérieurs
- douleurs du dos
- douleurs du ventre
- douleurs des membres inférieurs
- douleurs du crâne
- douleurs des yeux

Avec cette méthode, vous pouvez découvrir l'auto traitement simple et facile à réaliser pour vous débarrasser de vos douleurs et libérer vos tensions.

Vous pratiquerez :

- les massages pour calmer la douleur et détendre les contractures musculaires
- les mouvements pour assouplir, décontracter et mobiliser les zones douloureuses
- les postures pour entretenir la souplesse articulaire et renforcer le tonus musculaire
- la méditation pour relaxer votre corps et mental.

## ✓ Règles à respecter

- Engagement personnel, joie, plaisir et motivation.
- Savoir doser les exercices, ne pas forcer, vous respecter et adapter la méthode des 3M à votre ressenti personnel. Dans tous les cas, écoutez vos sensations et arrêtez-vous dès que la fatigue apparaît. Sachez aussi vous ménager des temps de pause pendant la séance permettant ainsi à votre corps de se nourrir de l'énergie générée par les exercices.
- La répétition des exercices est de 3, 6 ou 9 fois.
- Notion de relâchement avant la pratique : si le corps est relâché, l'énergie circule alors librement sans obstacle. On amène ainsi l'ouverture de la structure du corps au niveau des organes, des os, des muscles et des tendons. La souplesse et la grâce viennent ensuite ainsi que la sensation et la perception du corps qui changent.
- Le calme suit le relâchement avec la mise en place de la confiance, du bien-être, de la paix.
- Le traitement doit être suivi pendant au minimum une semaine. Il pourra être prolongé selon la gravité et la forme de la pathologie.
- Le traitement proposé n'est en aucun cas un traitement médical. Il est conseillé de faire appel à un médecin si la douleur persiste ou s'aggrave. Le traitement n'est pas approprié en cas de maladies inflammatoires graves, de fractures, d'infections sévères, de tumeurs...

## ✓ **Où, quand et comment pratiquer ?**

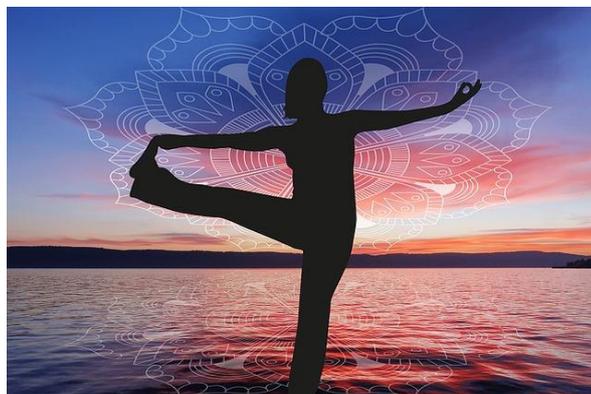
- Tenue ample et confortable souhaitée pour la pratique, des chaussettes ou chaussons et un tapis de sol.

- Lieu de pratique : l'idéal demeure de pratiquer dans un lieu calme, agréable et aéré. Veillez à ne pas être dérangé pendant votre pratique. Sentez- vous à l'aise.

- L'heure de pratique : au moment qui vous convient le mieux : le matin, l'après- midi ou le soir. Le bon moment est aussi celui où vous êtes disponible. Éviter de pratiquer juste après un repas

- Temps de la pratique : il est normalement conseillé de pratiquer quotidiennement (15 minutes par jour suffisent à un entretien énergétique et corporel). Mais à défaut une pratique régulière deux ou trois fois par semaine suffit, l'important étant la régularité et la persévérance.

C'est dans la durée, au fil des jours, et dans la vie quotidienne que vous observerez les résultats. Les effets bénéfiques persistent dans le quotidien bien après l'entraînement.



## ✓ Valeurs de la méthode des 3M

- S'amuser et être dans la joie
- Apprendre et progresser
- Se respecter
- Être dans l'amour et la gratitude
- Ne pas se juger et faire de son mieux
- S'écouter
- Être encore meilleur aujourd'hui qu'hier
- Prendre soin de soi et de ses douleurs
- S'engager
- Changer sa vie.



# Alimentation et hygiène de vie : les astuces antidouleur

## ✓ **Bien vous hydrater**

L'eau est un besoin vital pour notre santé et notre organisme. Certaines douleurs articulaires et musculaires proviennent d'un manque d'hydratation. Il est donc important de boire suffisamment d'eau dans la journée. Surtout lors de la pratique de sports, d'efforts et en cas de chaleur.

La quantité d'eau journalière doit être d'environ d'1,5 litre.

Il ne faut pas attendre d'avoir soif pour boire. Buvez-en dehors des repas de l'eau minérale riche en magnésium et en bicarbonates.

## ✓ **Ayez une bonne alimentation et un bon équilibre acido-basique**

L'hyperacidité du corps augmente les réactions inflammatoires telles que l'arthrose, la goutte, les rhumatismes, les courbatures, les crampes, etc.

Une alimentation saine permet de prévenir ou réduire l'arthrose, les douleurs inflammatoires ou encore les tendinites.

Consommez des fruits et légumes bio de saison, des graines, des oléagineux.

Limitez votre consommation de produits laitiers et privilégiez les laitages de chèvre et de brebis. Réduisez votre consommation de gluten, de sucre et d'alcool.

### ✓ **Consommez des acides gras essentiels ou Oméga 3**

Ils ont des propriétés anti-inflammatoires. Ils ont un pouvoir revitalisant et énergisant. Ils permettent de réduire la douleur, d'améliorer la mobilité et de freiner l'usure du cartilage. Ils renforcent aussi les ligaments et stimule le collagène.

On les trouve principalement dans les poissons gras, les huiles de poisson, les fruits de mer, les graines et oléagineux, les huiles de colza, de lin ou de noix.

L'apport en Oméga 3 est souvent déséquilibré avec un apport trop élevé en Oméga 6 que l'on trouve dans les huiles de tournesol ou de maïs.

L'huile d'olive apporte le précieux Oméga 9.

### ✓ **Prenez soin de vos intestins avec les Probiotiques**

Les probiotiques sont des bonnes bactéries indispensables à l'équilibre de la flore intestinale ou microbiote. Il est bon de réensemencer régulièrement la flore intestinale avec des probiotiques, qui nourrissent le microbiote, et des prébiotiques, qui vont venir nourrir ces probiotiques.

Le microbiote peut être perturbé par une mauvaise alimentation, par la prise d'antibiotiques, par les infections ou par le stress.

Une flore intestinale bien équilibrée est le gage d'une bonne santé globale.

### ✓ **Privilégiez les compléments alimentaires**

Certains peuvent être indispensables pour lutter contre la douleur.

- Les antioxydants qui se trouvent dans l'ail, les amandes, les aubergines, la betterave rouge, le brocoli, le citron, les épinards, la myrtille.

## Soulagez vous-même vos douleurs !

- Les vitamines, dont la vitamine D qui a une action sur les tissus et les muscles.
- Les minéraux comme le calcium, le phosphore, le magnésium.
- La silice colloïdale qui permet de renforcer les tissus, les os et les muscles.
- La chondroïtine et la glucosamine qui agissent sur le cartilage en cas d'arthrose.
- Le curcuma qui est une épice à grand spectre anti-inflammatoire très efficace si couplée avec le poivre noir.
- Les cataplasmes d'argile qui soulagent les douleurs articulaires et musculaires.



# En résumé

J'espère que la découverte de la méthode des 3M vous aura intéressée et donnée envie de pratiquer les différentes techniques proposées. Cette méthode vous guide vers une meilleure connaissance du corps et de l'esprit, vers une meilleure prise en charge de votre douleur. Elle aide à (re)trouver la souplesse, la tonicité, la détente, le relâchement, l'harmonie. Et le tout dans la joie, la confiance et l'acceptation de soi.

Grâce à cette méthode des 3M, vous allez apprendre :

- A réguler votre douleur et vos tensions
- A réguler votre corps qui va se centrer, s'équilibrer et se détendre
- A réguler votre respiration qui sera calme, harmonieuse et paisible
- A réguler votre mental qui sera détaché et en paix
- A réguler votre énergie pour ne pas laisser s'installer de déséquilibres néfastes à votre santé et longévité
- A réguler votre esprit pour garder votre calme et gérer vos émotions

Aussi vous allez élever votre compréhension, renforcer votre volonté, votre patience et votre endurance.

Les effets seront visibles sur :

- Votre santé, longévité et vitalité
- Votre harmonie et bien-être
- Votre équilibre intérieur et votre sérénité

## Soulagez vous-même vos douleurs !

La méthode des 3M peut intéresser toute personne curieuse et désireuse de connaître un protocole original, efficace et complet pour soulager soi-même ses douleurs. Elle apporte une autre vision de la santé et du bien-être et augmente la longévité.

Elle renforce la vitalité, la conscience de son corps et son potentiel énergétique.

Elle équilibre les émotions, la relation corps-esprit.

Je vous remercie pour votre lecture et vous souhaite une belle énergie en étant libéré de vos douleurs.

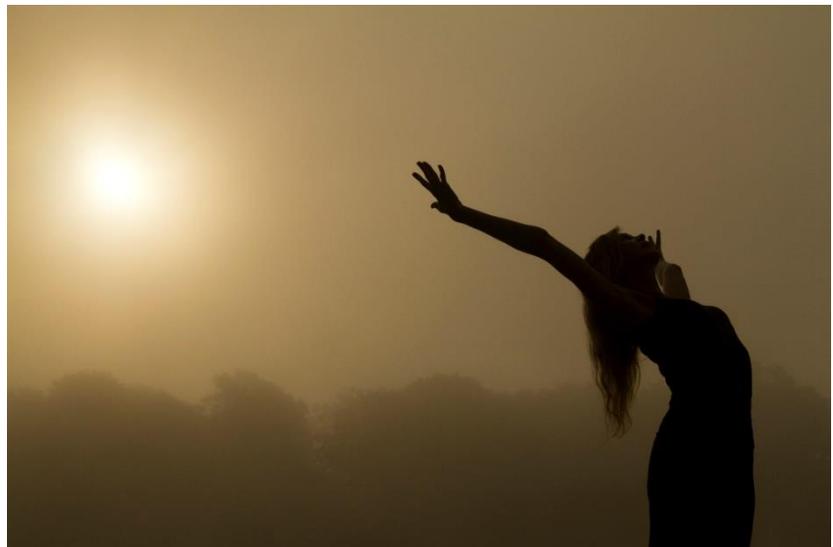
### **Citations sur la douleur :**

Il y a 2 chemins que tu peux emprunter pour passer au travers de la douleur. Tu peux la laisser te détruire ou tu peux l'utiliser afin de mieux te conduire vers tes rêves. Pour rêver plus grand, tu dois travailler plus fort.

La douleur est temporaire, qu'elle dure une minute, une heure, un jour ou même une année, peu importe, elle peut toujours finir par s'estomper. En revanche, si j'abandonne, elle ne s'effacera jamais d'elle-même.

Les gens pensent qu'être fort, c'est de ne jamais ressentir la douleur. Mais en réalité, les gens les plus forts sont ceux qui la sentent mais qui parviennent à la surmonter.

# Soulagez vous-même vos douleurs !



***A bientôt sur***

**[www.eqilibreandco.com](http://www.eqilibreandco.com)**

**Venez découvrir les formations en ligne Qi Gong**

**Visitez la page**



**et la chaîne**

