

Mon Plan SOS Douleur



5 gestes apaisants pour
soulager la douleur
de la fibromyalgie

www.entreprendreaveclafibromyalgie.com

FibroSérénité

Respirez un instant.

Vous êtes ici.

Et même si la douleur est forte aujourd'hui, même si tout semble trop lourd, trop intense... vous n'êtes pas seul(e).

Ce petit guide a été créé pour vous accompagner **exactement dans ces moments où tout devient difficile** : quand la douleur monte sans prévenir, quand le corps se tend, quand l'esprit se contracte avec lui, quand la fatigue prend toute la place.

Vous trouverez ici **des gestes simples, doux et immédiatement utilisables**, même lorsque vous êtes au plus bas. Ce ne sont pas des performances, ni des exercices exigeants. Ce sont des petites portes d'apaisement, des façons de dire à votre corps : *“Je t'entends. Je suis là. On va y aller doucement.”*

Ces gestes ne remplaceront jamais un avis médical, mais ils peuvent vous offrir **quelques minutes de calme**, un peu de répit, une sensation d'air dans un espace qui semble parfois trop serré.

Vous méritez de ne pas subir votre douleur.

Vous méritez des outils qui vous respectent, qui s'adaptent à vous, qui ne vous mettent pas la pression.

Ce Plan SOS Douleur est là pour cela :

vous soutenir, vous apaiser, et vous aider à retrouver un peu de place en vous-même... même au cœur de la tempête.

“Ce guide ne remplace pas un avis médical, mais il peut vous offrir des outils d'apaisement immédiat.”

Avant de passer aux gestes SOS, j'aimerais vous expliquer, en toute simplicité, **pourquoi ces techniques peuvent réellement vous apaiser**, même en pleine poussée. Pas besoin de connaissances médicales : juste quelques images pour mieux comprendre ce qui se passe dans votre corps.

✨ **Votre système nerveux est comme un amplificateur**

Lorsque vous vivez une poussée, votre système nerveux se comporte un peu comme **un bouton de volume coincé trop haut**.

Même un petit stimulus — une tension, un stress, un effort, un bruit — peut être amplifié jusqu'à devenir douloureux.

Ce n'est pas votre faute.

Ce n'est pas un manque de force ou de courage.

C'est simplement la façon dont la fibromyalgie agit sur votre corps.

✨ **La douleur n'est pas seulement un signal : c'est une surcharge**

Dans ces moments-là, tout votre être fonctionne en mode "alerte".

Votre respiration se bloque, vos muscles se crispent, vos pensées s'accélèrent...

Et tout cela maintient la douleur active, comme une boucle.

C'est exactement cette boucle que les gestes SOS viennent interrompre.

✨ **Ces gestes agissent comme des "interrupteurs" d'apaisement**

Quand vous respirez lentement, quand vous relâchez une zone de tension, quand vous réduisez le bruit ou la lumière, vous envoyez un message direct au système nerveux :

"Tu peux baisser l'alerte.

Tu peux relâcher.

Tu es en sécurité."

Et dès que votre système nerveux commence à se calmer, même un tout petit peu :

👉 la douleur baisse d'un cran

👉 l'esprit se calme

👉 le corps retrouve un peu d'espace

✨ **Vous n'avez pas besoin d'en faire beaucoup pour sentir un mieux**

C'est l'une des plus grandes forces de ce Plan SOS :

il ne demande pas d'énergie.

Seulement quelques gestes simples, à votre rythme, là où vous êtes, avec ce que vous avez.

Quelques minutes d'apaisement suffisent parfois à transformer une poussée :
non pas en la faisant disparaître...
mais en vous rendant un peu de paix, un peu de souffle, un peu de maîtrise.

Et c'est déjà énorme.

Geste 1 : Le souffle qui relâche le système nerveux

(Durée : 1 minute)

Lorsque la douleur monte, votre respiration se contracte souvent sans que vous vous en rendiez compte. Elle devient courte, haute, irrégulière... et cela envoie au système nerveux un message de danger, qui **augmente encore le volume de la douleur**.

Ce premier geste est un geste “clé”.

Il demande très peu d'énergie, il peut se pratiquer assis, allongé, dans la voiture, dans le lit... et il agit directement sur la partie de votre système nerveux qui régule l'apaisement.

✦ Pourquoi ce souffle fonctionne

Parce qu'il **rétablit un signal de sécurité** dans votre corps.

En prolongeant doucement l'expiration, vous activez ce qu'on pourrait appeler le “frein interne” — la partie de votre système nerveux qui dit :

“Tu peux relâcher. Tu n'es plus en danger. Je baisse le volume.”

Ce souffle ne supprime pas la douleur, mais il **la dégonfle**, comme si elle perdait un peu de son intensité.

✦ Comment faire (étape par étape)

Il n'y a rien à “bien faire”.

Seulement à guider doucement votre souffle :

1. Inspirez pendant 3 secondes

Par le nez, si possible.

Imaginez que vous sentez une odeur que vous aimez.

Pas besoin d'inspirer fort : juste lentement.

2. Expirez pendant 6 secondes

Par la bouche, doucement, comme si vous souffliez :

– sur une bougie sans l'éteindre

– ou sur une plume pour qu'elle flotte

L'expiration doit être **longue, lente, fluide**.

3. Répétez 6 fois

C'est suffisant pour envoyer au système nerveux un signal clair d'apaisement.

✦ Astuce FibroSérénité

Si compter vous fatigue :

posez une main sur votre ventre, une autre sur votre cœur...

et concentrez-vous simplement sur la sensation de l'air qui sort plus longtemps qu'il ne rentre.

Le corps comprend le message, même sans chiffres.

✦ Ce que vous devriez ressentir après ce geste

Pas un miracle.

Pas une disparition totale.

Mais **un léger changement** :

- un peu plus d'espace dans la poitrine
- la tension du visage qui se relâche d'un millimètre
- une sensation de "je reprends pied"
- la douleur qui baisse d'un demi-ton
- l'esprit qui se décage légèrement

Et ce "un peu mieux" est exactement ce que l'on cherche.

C'est le point de départ de tout le reste.

Geste 2 : Le relâchement cervical express

(Durée : 1 minute)

Quand la douleur monte, le haut du corps se crispe presque instantanément : la nuque se tend, les épaules montent, la mâchoire se verrouille... Et ces tensions créent un véritable “effet domino” sur la douleur.

Ce geste est conçu pour **désactiver cette contraction automatique**. Pas en étirant. Pas en forçant. Mais en relâchant... d’un simple millimètre.

C’est un geste minuscule, mais puissant. Parce que dans la fibromyalgie, ce sont souvent les petites choses qui font la plus grande différence.

✦ Pourquoi ce geste fonctionne

Quand le haut du corps se crispe, le système nerveux interprète cela comme un signal de protection : *“Il faut se défendre, la situation est dangereuse.”*

Résultat :

- 👉 le volume de la douleur augmente
- 👉 la respiration se bloque
- 👉 les tensions s’auto-entretiennent

En relâchant doucement la nuque, les épaules et la mâchoire, vous envoyez un signal inverse : *“Ce n’est pas un danger. Tu peux baisser la garde.”* Et la douleur peut enfin redescendre un peu.

✦ Comment faire (étape par étape)

1. Baissez légèrement le menton

Quelques millimètres seulement. Juste assez pour sentir que l’arrière de votre nuque se détend un peu.

(Ne forcez pas : le mouvement doit être presque invisible.)

2. Laissez tomber vos épaules d’un millimètre

Pas besoin de les “abaïsser”.
Simpletment : **arrêtez de les retenir**.
Imaginez qu’elles fondent doucement vers la terre.

3. Déverrouillez votre mâchoire

Séparez légèrement vos dents.

Laissez la langue reposer au fond de la bouche, ou derrière les dents du bas.

Sentez l'espace qui se crée.

4. Ajoutez une respiration lente

Une inspiration douce...

Puis une longue expiration qui accompagne ce relâchement.

✦ Où vous pouvez faire ce geste

Partout.

- ✓ Dans votre lit
- ✓ Sur une chaise
- ✓ Dans la voiture, à l'arrêt
- ✓ En réunion
- ✓ Sur le canapé
- ✓ En vous tenant debout contre un mur
- ✓ Même dans un moment d'angoisse

Il ne demande ni amplitude, ni effort.

✦ Ce que vous pourriez ressentir après ce geste

- une légère chaleur dans la nuque
- les épaules "plus lourdes"
- une respiration qui circule mieux
- la tête un peu plus libre
- la douleur qui descend d'un cran, parfois très légèrement
- un petit sentiment de calme intérieur

Encore une fois, ce n'est pas un miracle.

Mais c'est un **réajustement interne**.

Une façon de dire à votre corps :

"Tu peux relâcher ce que tu n'as plus besoin de porter." Et parfois, ce millimètre suffit à changer toute la suite.

Geste 3 : La pause anti-surcharge sensorielle

Durée : 2 minutes

Dans la fibromyalgie, la surcharge sensorielle est un phénomène très réel. Le bruit, la lumière, les écrans, les sollicitations, les odeurs, les tâches inachevées autour de vous... tout cela crée une sorte de **tempête silencieuse**, à l'intérieur comme à l'extérieur.

Et lorsque le système nerveux est déjà en alerte, cette tempête peut faire exploser la douleur en quelques minutes.

Ce geste est une manière de dire à votre corps :

“*Stop.*

Je t'offre un espace sans pression.

Tu peux redescendre.”

✨ Pourquoi ce geste fonctionne

Le système nerveux hypersensible reçoit **trop d'informations** à la fois.

La surcharge sensorielle agit comme un amplificateur :

- 👉 elle augmente la douleur
- 👉 elle intensifie la fatigue
- 👉 elle “brouille” le cerveau
- 👉 elle bloque la respiration
- 👉 elle déclenche parfois l'angoisse

En réduisant même une seule source de stimulation, vous permettez à votre corps de revenir à un état plus neutre.

Et quand la surcharge baisse, la douleur suit souvent le même chemin.

✨ Comment faire (étape par étape)

Vous n'avez pas besoin d'un lieu spécial.

Seulement de réduire ce qui vous agresse *maintenant*.

1. Fermez les yeux

Cela coupe 80 % des stimulations reçues par le cerveau.

Un simple geste, mais un grand soulagement.

2. Réduisez un stimulus (un seul suffit)

- baissez la lumière
- éteignez l'écran
- coupez une source de bruit

- mettez le téléphone en silencieux
- éloignez-vous de la conversation
- changez de pièce si nécessaire

Choisissez ce qui vous pèse immédiatement.

3. Créez un mini-cocon

Cela peut être :

- une couverture posée sur les épaules
- un coussin contre votre ventre
- un fauteuil où vous vous sentez soutenu(e)
- votre lit
- une posture en boule, si elle vous apaise

L'objectif n'est pas d'être parfait, mais de vous sentir *contenu(e)*.

4. Respirez un peu plus lentement

Une inspiration douce... Puis une expiration longue, comme si vous vidiez un trop-plein.

✦ Astuce FibroSérénité

Posez une main sur votre cœur, l'autre sur votre ventre.

Ce simple geste envoie un signal direct au système nerveux : **sécurité, chaleur, apaisement.**

C'est comme dire à votre corps :

“Tu peux te déposer. Tu n'as pas besoin de rester en vigilance.”

✦ Ce que vous pourriez ressentir après ce geste

- un apaisement subtil mais réel
- une baisse du bruit intérieur
- un relâchement dans la gorge ou la poitrine
- la sensation d'être “moins envahi(e)”
- la douleur qui descend d'un demi-ton
- un retour progressif à vous-même

Même si la douleur est encore là, ce geste permet souvent de **couper la spirale**, et c'est déjà immense.

Geste 4 : Le scan corporel apaisant

Durée : 3 minutes

(Durée : 3 minutes)

Quand la douleur augmente, le corps se met en mode “protection”.
Il se crispe sans que vous le réalisiez :
la nuque se durcit, les épaules montent, le ventre se contracte, les mains se serrent...

Ces micro-tensions peuvent aggraver la douleur, comme si chaque partie du corps ajoutait une petite couche supplémentaire.

Ce scan corporel doux est une invitation à dire à votre corps :
“Tu peux relâcher. Je suis là. On va faire ça ensemble.”
Il ne demande aucune performance, seulement de la présence.

✨ Pourquoi ce geste fonctionne

La douleur chronique crée souvent un **état de vigilance permanente**.
Le corps reste tendu, même au repos, comme s’il se préparait sans cesse à se défendre.

Lorsque vous portez attention à une zone et que vous l’invitez à se relâcher, même légèrement :

- 👉 le système nerveux sort de l’alerte
- 👉 la douleur perd en intensité
- 👉 l’esprit se calme
- 👉 les muscles se dénouent subtilement

Ce n’est pas un “scan” technique.
C’est un retour à vous-même, tout en douceur.

✨ Comment faire (étape par étape)

Installez-vous dans une position où votre corps peut se déposer : assis, allongé, peu importe.
Fermez les yeux si c’est confortable pour vous.

Puis, lentement, dirigez votre attention vers les zones suivantes :

1. La nuque

Ressentez-la sans analyser.

Puis dites-lui mentalement :

“Je relâche d’un millimètre.”

Sentez simplement l’arrière de la tête devenir un peu plus lourd.

2. Les épaules

Observez si elles montent vers les oreilles.

Laissez-les tomber, très légèrement.

Un millimètre suffit.

Imaginez qu’elles fondent comme de la cire tiède.

3. La mâchoire et la langue

Lâchez les dents.

Desserrer n’est pas un effort : c’est un abandon léger.

Laissez la langue reposer derrière les dents du bas.

4. Le ventre

Beaucoup de tension se loge ici sans qu’on le sache.

Imaginez que votre souffle fait de la place.

Un micro-relâchement, rien de plus.

5. Les mains

Relâchez les doigts.

Laissez-les s’ouvrir naturellement, sans les étirer.

Le simple fait d’arrêter de les serrer apaisera plus que vous ne croyez.

6. Les jambes et les pieds

Sentez leur poids.

Laissez-les être portés.

Vous n’avez rien à tenir.

✦ Astuce FibroSérénité

À chaque zone que vous relâchez d'un millimètre, visualisez une **lumière douce** qui s'étend, comme si elle effaçait une fine couche de tension.

Pas besoin d'y croire, ni de "réussir".
Votre système nerveux comprend l'intention.

✦ Ce que vous pourriez ressentir après ce geste

- la sensation d'être "un peu plus dans votre corps"
- un apaisement diffus
- une baisse subtile du niveau de douleur
- un mental plus clair
- les muscles moins serrés
- une respiration plus ample
- un retour à vous-même

Même si la douleur est toujours là, elle vous envahit souvent moins.
Vous reprenez de l'espace.
Et cela change tout.

Geste 5 : Le mouvement doux anti-raideur

Durée : 2 minutes

Lorsque la douleur augmente, le corps a tendance à se figer.
C'est une réaction naturelle, une tentative de protection.
Mais cette immobilité crée à son tour des tensions qui entretiennent — et parfois amplifient — la douleur.





Ce geste n'a pas pour but de “bouger plus”, ni de “forcer le corps”.
Il s'agit simplement de **redonner un peu de mobilité**, un souffle minuscule, pour dire au système nerveux :
“Tu peux sortir du mode défense... rien ne va te faire mal.”

Ici, même un mouvement de 5 % est suffisant.

Pourquoi ce geste fonctionne

Le corps douloureux se met en **mode immobilisation** : les muscles restent contractés, la circulation se réduit, les signaux de douleur stagnent.

Le mouvement doux anti-raideur :

-  améliore la circulation
-  réduit la contraction automatique
-  envoie un signal apaisant au système nerveux
-  “débloque” l'impression d'être coincé(e)

Ce n'est pas un exercice musculaire.
C'est un message de sécurité.

Comment faire (étape par étape)

Ces mouvements sont **micro**, parfois à peine visibles.
Ils doivent être lents, faciles, sans pousser, et toujours agréables.

1. Micro-mouvement de la nuque

Tournez la tête d'un ou deux centimètres seulement :
✓ gauche – pause – centre

✓ droite – pause – centre
Pas plus.
Assez pour créer un petit déblochage interne.

2. Roulement d'épaules version extra-douce

Faites un mini-cercle avec vos épaules :
– vers l'avant
– puis vers l'arrière
Comme un soupir en mouvement.
Gardez l'amplitude très petite.

3. Ouverture des mains

Serrez légèrement les mains en fermant les doigts...
Puis relâchez.
Faites-le deux ou trois fois, sans forcer.

Ce petit geste relaxe l'ensemble du haut du corps.

4. Mobilisation des poignets

Un petit cercle, lent, comme si vous tourniez une clé dans une serrure fragile.
Très petit, très doux.

5. Respiration + mouvement

Terminez par une respiration longue (expirer 6 secondes)
tout en faisant un léger balancement du buste
(rien de visible, juste un micro-mouvement qui accompagne le souffle).

Astuce FibroSérénité

Si un mouvement est trop difficile,
visualisez-le au lieu de le faire.
Le cerveau envoie le même message de sécurité au système nerveux.

C'est l'une des forces du mouvement doux :
il peut être fait physiquement...
ou simplement imaginé.

Ce que vous pourriez ressentir après ce geste

- un peu plus de fluidité dans votre corps
- une sensation de “moins coincé(e)”
- une respiration plus mobile
- une légère baisse de la raideur
- une douleur qui s'arrondit, devient moins tranchante
- un petit apaisement intérieur

Ce n'est pas un exercice sportif.
C'est un acte de tendresse envers votre corps.
Et le corps réagit souvent très bien à la tendresse.

Mini check-list “Ça va déjà un peu mieux si...”

Dans la fibromyalgie, le mieux-être n’arrive presque jamais d’un coup. Il arrive par **petits signes**, parfois si discrets qu’on pourrait passer à côté.

Cette mini check-list est là pour vous aider à voir ce qui change déjà en vous après le Plan SOS Douleur.

Même un 1 % d’apaisement est un pas immense pour votre système nerveux.

Respirez doucement, et regardez si l’un de ces signes est présent :

Ça va déjà un peu mieux si...

- ✓ Votre respiration circule un peu plus facilement (même très légèrement)
 - ✓ Votre nuque ou vos épaules semblent un peu moins dures (un tout petit relâchement compte)
 - ✓ Vous sentez un peu plus d’espace dans votre poitrine ou votre ventre (comme si quelque chose se desserrait à l’intérieur)
 - ✓ Votre mental est moins envahi (vous avez un peu plus de clarté, ou un peu moins de brouillard)
 - ✓ La douleur a perdu un demi-ton (elle est moins aiguë, moins envahissante, moins “forte”)
 - ✓ Vos mains sont un peu plus chaudes ou un peu plus lourdes (signe d’un système nerveux qui redescend)
 - ✓ Vous avez retrouvé un minuscule moment de présence (comme si vous reveniez doucement dans votre corps)
-

Rappel FibroSérénité

Vous n’avez pas besoin de “sentir beaucoup”.
Vous n’avez pas besoin de faire parfaitement.
Vous n’avez pas besoin de tout appliquer.

Si une seule chose parmi cette liste est vraie,
même une seule...
alors :

✦ **votre système nerveux a déjà commencé à s'apaiser**

✦ **le Plan SOS Douleur fonctionne en vous**

Et c'est déjà une victoire.

Une petite lumière dans un moment difficile.

Un signe que votre corps n'est pas votre ennemi :

il cherche juste à se protéger, et vous l'aidez à le faire autrement.

Page bonus : Ce qu'il faut éviter pendant une poussée

(Une page douce pour vous protéger, pas pour vous juger)

Quand la douleur s'intensifie, notre premier réflexe est souvent de **faire plus**, de **forcer**, de **pousser**, de **compenser**... par peur d'être "en retard", d'être "un poids", ou simplement d'être "trop sensible".

Ces réflexes sont humains.

Mais dans une poussée, ils peuvent amplifier la douleur et épuiser votre système nerveux.

Voici quelques attitudes à éviter pour vous aider à traverser ces moments difficiles avec plus de douceur et moins de souffrance.

✘ 1. Se forcer à continuer "comme si de rien n'était"

Dans la fibromyalgie, ignorer une poussée ne la fait pas disparaître. Au contraire, cela peut aggraver :

- la douleur
- la fatigue
- la crispation musculaire
- le crash du lendemain

Vous n'avez rien à prouver.

Ralentir, c'est vous protéger.

✘ 2. Culpabiliser ou se critiquer

"Je suis faible."

"Je n'y arrive jamais."

"J'en ai marre d'être comme ça."

Ces phrases blessent plus profondément que la douleur elle-même.

Votre corps n'est pas contre vous : il vous parle.

Il demande du calme, pas des reproches.

Parlez-vous comme à quelqu'un que vous aimez.

✘ 3. Chercher absolument à comprendre “pourquoi”

Quand la douleur est forte, chercher la cause exacte est tentant.

Mais cela peut :

- augmenter l’anxiété
- vous faire ruminer
- déclencher encore plus de tension

Vous comprendrez mieux *plus tard*.

Pendant la poussée : le corps a besoin d’apaisement, pas d’analyse.

✘ 4. S’exposer à trop de stimulations

Lumière, bruit, écrans, conversations, tâches visuelles...

Une surcharge sensorielle aggrave :

- la douleur
- le brouillard mental
- la fatigue
- l’irritabilité

Réduire 1 seule source de stimulation peut déjà aider.

✘ 5. Se comparer au “hier” ou au “moi d’avant”

Pendant une poussée, le cerveau adore comparer :

“Hier, ça allait mieux...”

“Avant, je pouvais faire ça...”

“Si j’étais normal(e), je pourrais...”

Ces comparaisons ajoutent du poids émotionnel à une douleur déjà lourde.

Aujourd’hui n’est pas hier.

Et ce n’est pas pour toujours.

Rappel FibroSérénité

Vous n'avez PAS besoin :

- d'être fort(e)
- d'être productif(ve)
- d'être performant(e)
- d'expliquer
- d'être la même personne qu'hier

Pendant une poussée, vous avez besoin de :

- 🌸 ralentir
- 🌸 respirer
- 🌸 vous protéger
- 🌸 vous accueillir
- 🌸 être doux/douce avec vous-même

Votre valeur reste intacte, même immobilisé(e), même fatigué(e), même submergé(e).

Vous méritez de traverser ces moments avec bienveillance — jamais avec pression.

Conclusion

Prenez un instant.

Respirez doucement.

Vous venez d'offrir à votre corps quelques minutes d'attention, de présence et de douceur.

Ce n'est pas rien.

C'est même immense, surtout quand la douleur prend toute la place.

Vous n'avez pas besoin d'aller vite.

Vous n'avez pas besoin d'être fort(e).

Vous avez simplement besoin d'être accompagné(e).

Et c'est ce que ce petit guide était là pour faire :

vous offrir un peu de soutien, un peu de calme, un peu de place en vous-même... même au cœur de la tempête.

La douleur ne disparaît peut-être pas complètement,
mais si vous ressentez :

- un souffle plus fluide
- une tension qui s'est relâchée
- un mental un peu plus clair
- un demi-ton de douleur en moins

... alors c'est déjà un mieux.

Un mieux fragile, précieux, réel.

Un mieux qui mérite d'être honoré.

Gardez ce PDF près de vous

Ce Plan SOS Douleur est un compagnon.

Il est là pour vous, à portée de main, chaque fois que :

- la douleur monte trop vite
- le stress envahit tout
- vous vous sentez submergé(e)
- votre corps appelle à l'aide
- vous avez besoin d'un geste simple pour tenir le coup

Glissez-le dans votre téléphone, votre tablette, votre ordinateur.

Revenez-y dès que vous en ressentez le besoin.

Vous n'êtes jamais seul(e)

dans ces moments où tout devient trop.

Un dernier mot, de moi à vous

Vous faites de votre mieux.
Et ce mieux-là est déjà remarquable.

Votre douleur ne définit pas votre valeur.
Votre fatigue ne dit rien de votre courage.
Votre lenteur n'annule pas votre beauté.

Vous méritez de la douceur, du soutien, et un espace pour souffler.
Et si ce guide peut vous apporter ne serait-ce qu'une étincelle de soulagement,
alors il a rempli sa mission.

Je suis là,
et je continue à créer des outils pour vous accompagner
sur ce chemin de mieux-être, pas à pas.