

CAHIERS DU CRPS
CENTRE DE RECHERCHE POUR LA PROMOTION DE LA SANTE

Volume V, N°1
Janvier– Juin 2017
Page : 106-108



LU POUR VOUS (Doctissimo)

TYPES DE DOULEURS PHYSIQUES PROVOQUEES PAR NOS ETATS EMOTIONNELS

INTRODUCTION

Quand nous nous rendons chez un médecin pour déterminer l'origine d'une douleur que nous avons ressentie, il essaie de trouver les causes physiques qui risquent de la provoquer. Or, la douleur n'est pas toujours due à un dysfonctionnement ou à un problème survenant au niveau d'un organe ou d'un tissu corporel. Elle peut trouver sa source dans nos états émotionnels. Découvrez comment ceux-ci peuvent provoquer 9 types de douleur.

TYPES DE DOULEUR

a) Douleur à la tête :

Les maux de tête ou migraines sont généralement causés par le stress de la vie quotidienne et notre incapacité à prendre des décisions ou à les appliquer. Il est donc important de consacrer du temps en fin de journée, pour se détendre et faire le vide dans sa tête. Pensez donc à faire des exercices de méditation, du yoga ou de la marche.

b) Douleur au cou :

Si vous avez mal au cou, ceci peut être dû à votre incapacité à pardonner aux autres, et à vous-même. Essayez de vous défaire de vos émotions négatives et de vous concentrer sur les choses que vous aimez en votre entourage, pour vous aider à oublier leurs erreurs et à aller de l'avant dans votre relation avec eux.

c) Douleur aux épaules

Qui n'a pas mal aux épaules après avoir porté une charge trop lourde ? En réalité, cette charge peut aussi bien être physique qu'émotionnelle. Ne vous laissez pas submerger par vos problèmes, discutez-en et allégez

vos soucis en les partageant avec les personnes proches de vous. Ainsi, vous réduirez votre charge et vous apaiserez votre douleur.

d) Douleur dans le haut du dos

La douleur qui se localise en haut de votre dos signifie que vous manquez de soutien émotionnel. Vous vous sentez seul, malaimé et pensez ne pas avoir votre place dans ce bas-monde. Donnez-vous la chance de remplir ce vide en vous concentrant sur les aspects positifs de la vie. Si vous êtes célibataire, il est grand temps de vous laisser déduire et d'avoir quelqu'un dans votre vie.

e) Douleur du bas du dos

Le lumbago, ou la douleur du bas du dos est généralement liée aux problèmes financiers. Si vous avez du mal à gérer votre revenu, demandez conseil à un spécialiste, et si vous pensez que vous méritez une augmentation, n'hésitez pas à la demander.

f) Douleur aux coudes

Cette douleur articulaire témoigne de votre résistance au changement. Des bras rigides sont le reflet de votre mode de vie inflexible. Dans la vie, nous devons faire preuve de souplesse et de flexibilité pour pouvoir suivre l'évolution de la vie et nous adapter à son rythme effréné.

g) Douleur aux mains

Avoir mal aux mains est lié à une incapacité à communiquer correctement avec les autres et de nouer des relations sincères avec eux. Donnez-vous l'occasion de retrouver cette connexion avec les personnes qui vous entourent et soyez prêts à faire de nouvelles connaissances et des nouvelles rencontres.

h) Douleur aux hanches

Ce type de douleur se manifeste à cause de votre peur à aller de l'avant. Vous avez du mal à trancher dans les affaires en cours et à prendre une décision. Vous restez sur vos gardes et vous craignez les changements futurs. Il est donc temps de vous armer de courage et de vous détacher de ce qui ralentit votre évolution et entrave votre avancement.

i) Douleur aux genoux

Les genoux sont connus pour supporter le poids de notre corps, et par extension, le poids de notre égo. Quand ils deviennent douloureux, ceci reflète une charge trop importante qu'ils n'arrivent plus à supporter. Vous refusez de vous pliez aux exigences de la vie de peur de voir votre égo touché. Soyez modeste et rappelez-vous que vous n'êtes qu'un simple mortel qui ne manquera pas d'être malmené par les difficultés de la vie. Faites du bénévolat, ceci vous aidera.

CONCLUSION

Notre équilibre émotionnel et notre santé physique sont les revers d'une même médaille. L'un influence l'autre et chacun des deux permet de mieux comprendre ce qui se passe au niveau de l'autre. Ainsi, les émotions, que nous éprouvons et que nous n'arrivons pas à extérioriser, impactent notre corps et se manifestent sous forme de douleur.