



Le meilleur anti-douleur, c'est votre cerveau!

par Céline Arsenault
Naturopathe ND.A., Auteure et Conférencière

J'ai découvert ce livre en fin d'année suite à un mal de dos. Fortement recommandé par une de mes filles, ce livre avait fait des *miracles* pour son amie. Intriguée, je n'avais rien à perdre et plutôt tout à gagner de voir de quoi il en retournait.



Le principe est simple : accepter l'idée que notre cerveau peut induire des douleurs et divers problèmes de santé dans notre corps par un trop plein de tensions accumulées dans notre subconscient. Le Dr John Sarno nous explique clairement la connaissance du mécanisme en jeu. Il aborde les grands rôles que jouent la peur et la désinformation dans nos problèmes de santé. Ce dernier s'est entouré d'une équipe de psychothérapeutes compétents mais à défaut de pouvoir les consulter, il nous propose, dans le livre, une méthode simple pour vider notre inconscient de son trop plein.

En fait, il nous invite à revisiter ou à amener à la conscience toutes les colères et frustrations accumulées depuis l'enfance en les écrivant tout simplement matin et soir (il y a des indications plus précises dans son livre). Il nous encourage à continuer jusqu'à la disparition de notre mal-être. Je dois dire que ça marche!

De plus, il attire notre attention sur le type de personnes qui sont le plus susceptibles de souffrir du syndrome de tension musculaire (STM). Ce sont les gens consciencieux, responsables, méticuleux, perfectionnistes et anxieux qui en souffriraient davantage.

Le Dr Sarno démontre, par contre, un esprit de fermeture par rapport aux médecines complémentaires, peu importe, puisqu'il franchit cet espace entre les deux mondes et ce malgré lui et pour notre plus grand bénéfice!

Un livre à lire, à découvrir, à mettre en pratique avant que notre *presto* intérieur ne fasse des siennes!

Céline Arsenault

Naturopathe ND.A., Auteure, Conférencière et Consultante certifiée EME (Enfant Mode d'Emploi)

[Mieux me connaître](http://celinearsenault.ca) : celinearsenault.ca

Janvier 2019

Pour une consultation : celinearsenault3@gmail.com ou au 450-486-7345

Consultez mon livre *Guide de soins naturels pour la famille* sur celinearsenault.ca pour en découvrir davantage sur les habitudes de vie favorisant la santé.

