

Douleurs liées à votre état émotionnel

Mal de dos

L'expression « en avoir plein le dos » n'existe pas par hasard. Les personnes souffrant de maux de dos ont une lourde charge psychique à porter au quotidien : poids des responsabilités, accumulation de la charge de travail, problèmes personnels, etc.

Des exercices de détente et de relaxation favoriseront la détente des muscles dorsaux.

Mal à la tête

Les maux de tête sont souvent directement liés au stress. Il peut s'agir de céphalées de tension. Les céphalées de tension se traduisent par une douleur au niveau de la nuque, des tempes ou du front. Elles couvrent une large partie de la tête (effet casque).

La prise d'antalgiques, du repos et une bonne hydratation favorisent leur guérison.

Mal au ventre

L'estomac, appelé « deuxième cerveau » depuis la découverte de 200 millions de neurones dans le système digestif, est l'épicentre de la psychée.

Les douleurs surviennent en cas d'incapacité à « digérer » un événement. Celui-ci devient alors traumatisme et creuse le nid des maux de ventre chroniques.

Si les examens de santé ne révèlent rien d'anormal, il est donc conseillé d'entreprendre une psychothérapie pour le (se) soigner.

Mal dans les muscles

Les muscles sont relatifs à la souplesse et à la flexibilité. En général, des douleurs musculaires révèlent qu'un effort trop intense et brutal a eu lieu. Mais elles peuvent aussi, en cas d'absence d'exercice physique, être causées par une maladie chronique ou par des émotions refoulées.

Pour apaiser les douleurs musculaires d'ordre psychique, il est conseillé d'être plus laxiste face à la vie et d'accepter de ne pas toujours pouvoir contrôler la situation.

Mal aux dents

Les rages de dents ou les douleurs aux gencives traduisent sur le plan psychique une incapacité à prendre des décisions importantes dans sa vie et surtout à les exprimer. La zone buccale étant la zone de la parole par excellence.

La difficulté à communiquer peut provoquer des maux de dents ("dedans"), qui renvoient à l'intériorité du corps puisque les mots n'ont pas pu, ou su être exprimés.

Mal aux mains

Les mains sont liées à la sphère relationnelle dans le registre psychosomatique.

Avoir mal aux mains (tensions, douleurs, rigidité) montre la difficulté d'être au monde, l'incapacité à donner, prendre ou recevoir car la volonté de contrôle et de maîtrise est plus forte.

Les poings constamment serrés, qui donnent lieu à une arthrose précoce, indiquent d'ailleurs cet état de repli sur soi sans volonté de communication extérieure

Mal au cou

Le cou fait le lien entre la tête et le corps, soit entre le monde des idées et celui de l'action.

Des douleurs au cou peuvent révéler une incapacité à extérioriser ses idées et à les mettre en œuvre. Les tensions et les blocages de la nuque comme les torticolis, expriment ainsi le conflit entre réalité et désirs profonds qui n'arrivent pas à cohabiter, d'où cette sensation d'empêchement, à commencer par la propre mobilité de son cou.

Mal aux épaules

Les douleurs aux épaules peuvent signifier que quelque chose ou quelqu'un est trop lourd à porter. Un fardeau émotionnel invisible pèse ainsi au quotidien sur les épaules. Il est nécessaire, dans ce cas, de chercher à alléger sa vie en se recentrant sur les choses essentielles à son bien-être. Si l'on est une personne aidante, il convient de se faire aider soi-même afin de se « décharger ».

Mal à la hanche (ou aux deux)

Avoir une douleur à l'une des deux hanches ou aux deux signifie une incapacité à aller de l'avant ainsi qu'une grande résistance au changement. Peur de perdre ses repères, peur de prendre des décisions importantes, etc., avoir mal à la hanche empêche les déplacements et la latitude des mouvements. Il est conseillé dans ce cas de lister ses peurs et de se recentrer sur ses envies sans que cela ne soit effrayant.

Mal au genou

Le genou est une articulation très mobile qui va de l'avant vers l'arrière, de l'arrière vers l'avant, de gauche à droite, de droite à gauche. Avoir mal au genou (à condition que la douleur ne soit pas d'origine traumatique) restreint la liberté de mouvement et traduit un certain manque de souplesse, à l'instar du roseau qui plie mais ne se rompt pas. Lâcher prise et accepter la tournure des événements sans résistance réduit les douleurs.

Audrey Dulieux

<https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=1-douleurs-etat-emotionnel>