

Sommaire

Mon « patient zéro »	5
Comment utiliser cet ouvrage	7
S'autoévaluer pour une action ciblée	11

Première partie

LES DOULEURS ET LEURS ANTIDOTES

Quels types de douleurs ou de gênes sont concernées par cette méthode ?	21
Les idées reçues dont il faut se défaire	22
Comprendre et localiser la douleur	29
La localisation des douleurs et des gênes	40

Deuxième partie

LA PRÉVENTION – INTÉGRER

LES « ÉCO- POSITIONS »

Comprendre la douleur	69
Droit comme un « S »	73
Trouver sa position active moyenne	74
Trouver sa position moyenne en étant passif	86
Les positions à risque	91
S'accommoder de son travail	107
Aller et venir... des trajets à risque !	112
Les vacances : la multiplication des risques !	115
Vers le paradis de la position moyenne	117

Troisième partie

ADAPTER SON ENVIRONNEMENT

Le salon	122
Du bon usage du lit	128
Les transports en commun	129
La voiture	130
Le bureau	131
Les vacances... ..	132
Le théâtre et le cinéma	135
Les accessoires à avoir chez soi	135
Les accessoires à emporter en déplacement	137

Quatrième partie

LA MÉTHODE PAS À PAS

21 jours pour oublier vos douleurs persistantes

Première semaine – Comprendre la douleur	143
Premier jour	143
Deuxième jour	146
Troisième jour	151
Quatrième jour	154
Cinquième jour	158
Sixième jour	161
Septième jour	164
Deuxième semaine – Les fondamentaux	165
Huitième jour	165
Neuvième jour	169
Dixième jour	172
Onzième jour.....	175

Douzième jour	177
Treizième jour	179
Quatorzième jour	181
Troisième semaine – Ancrer les bonnes habitudes	183
Quinzième jour	183
Seizième jour	185
Dix- septième jour	187
Dix- huitième jour	189
Dix- neuvième jour	191
Vingtième jour	194
Vingt et unième jour	196
Remerciements	199