



Vous souffrez de douleurs chroniques ou de symptômes inexplicables, et malgré de nombreuses consultations, aucun traitement ne semble vraiment fonctionner ? Et si la cause de ces douleurs n'était pas uniquement physique, mais aussi liée à votre cerveau/esprit ?

Ce guide vous introduit au concept des **TMS (Syndrome de Tension Musculaire)**, une approche développée par le **Dr. John Sarno**. Selon lui, de nombreuses douleurs chroniques ne sont pas dues à des lésions physiques, mais à un mécanisme du cerveau visant à détourner votre attention d'émotions refoulées.

Afin de donner plus de sens à cette appellation parfois trompeuse (les symptômes ne concernent pas uniquement les muscles), j'ai pris la liberté d'inaugurer une nouvelle appellation : les **SRP, pour Symptômes de Réponse Protectrice**. Ils désignent la réponse du cerveau - douleurs ou symptômes variés - lorsqu'il cherche à nous protéger des dangers qu'il perçoit.

Donc ces symptômes ne sont pas "dangereux" mais simplement causés par un cerveau trop vigilant, qui active son mécanisme de protection un peu trop prématurément.

Loin d'être une simple théorie, cette compréhension a transformé la vie de milliers de personnes en leur permettant de se libérer de leurs douleurs.

Avant d'aborder le questionnaire d'évaluation, nous allons dans ce premier chapitre, explorer **10 points essentiels** pour mieux comprendre ce phénomène et vous aider à poser un nouveau regard sur vos douleurs.

Plongeons ensemble dans les bases des TMS ! 🚀

## Comprendre les bases des TMS – 10 points essentiels

Dans ce chapitre, nous allons explorer les bases essentielles des TMS. Comprendre ce mécanisme est la première étape pour reprendre le contrôle sur vos douleurs chroniques. Vous découvrirez comment le cerveau, influencé par le stress et les émotions refoulées, peut générer des symptômes physiques réels.

Ces 10 points clés vous aideront à mieux cerner le fonctionnement des TMS et à entamer votre chemin vers le mieux-être.

### 1 - Les TMS ne sont pas dus à un problème physique

Contrairement aux idées reçues, les TMS (Tension Myositis Syndrome) ne sont pas causés par une lésion ou une anomalie structurelle. Ils résultent d'un mécanisme inconscient où le cerveau génère des douleurs pour détourner l'attention d'émotions refoulées.

### 2 - Le cerveau utilise la douleur comme un mécanisme de distraction

Par un processus d'ischémie légère (diminution de l'apport en oxygène aux muscles et nerfs), le cerveau crée des douleurs réelles mais sans cause médicale identifiable, servant ainsi à éviter certaines émotions inconfortables.

### 3 - Le stress, les peurs et les traumatismes jouent un rôle clé

Les TMS sont souvent déclenchés ou aggravés par des périodes de stress intense, des conflits émotionnels ou des croyances profondément ancrées sur la douleur et le corps.

## **4 - La douleur peut se déplacer et changer d'intensité**

Un des signes distinctifs des TMS est que les symptômes peuvent migrer d'une zone à une autre, ou disparaître temporairement avant de revenir sous une autre forme. Ce phénomène confirme l'origine psychophysiologique du problème.

## **5 - Comprendre les TMS est le premier pas vers le mieux-être**

En prenant conscience de ce mécanisme, en identifiant les déclencheurs émotionnels et en changeant sa perception de la douleur, il est possible de réduire, voire d'éliminer les symptômes durablement.

## **6 - Les examens médicaux ne montrent souvent rien d'anormal**

De nombreuses personnes souffrant de douleurs chroniques passent des IRM, radios ou autres examens médicaux sans qu'aucune anomalie significative ne soit détectée. Cela renforce l'idée que l'origine de la douleur n'est pas purement physique.

## **7 - Les TMS peuvent imiter de nombreuses pathologies**

Douleurs musculaires, articulaires, maux de tête, troubles digestifs, fatigue chronique... Les symptômes des TMS sont variés et peuvent être confondus avec d'autres maladies, ce qui complique leur identification.

## **8 - Les personnes perfectionnistes et exigeantes sont plus sujettes aux TMS**

Ceux qui ont tendance à être très exigeants envers eux-mêmes, à rechercher l'approbation des autres ou à refouler leurs émotions sont souvent plus vulnérables aux TMS.

## **9 - L'amélioration de votre condition ne passe pas par des traitements physiques**

Contrairement aux douleurs mécaniques ou inflammatoires, les TMS ne nécessitent pas de traitements physiques (médicaments, kinésithérapie, opérations...). Ce qui fonctionne, c'est un travail de prise de conscience et de rééducation de l'esprit face à la douleur.

## **10 - Accepter que la douleur est inoffensive aide à s'en libérer**

Une fois que l'on comprend que la douleur des TMS n'est pas due à un problème physique grave, on peut arrêter de la craindre, ce qui permet au cerveau de relâcher son mécanisme de distraction et de mettre fin aux symptômes.

# Questionnaire d'évaluation

Ce questionnaire d'évaluation a été conçu pour vous aider à identifier si votre inconscient pourrait être à l'origine de vos symptômes. À travers cette série de 10 questions ciblées, nous allons identifier si vos douleurs correspondent aux critères d'un TMS.

***Ce test ne remplace pas un avis médical, mais il vous donnera des indices précieux pour mieux comprendre ce qui se joue en vous. Faites-le attentivement !***

👉 **Instructions** : Répondez aux questions suivantes en toute sincérité. Plus vous avez de réponses positives, plus il est probable que votre douleur ou symptôme soit liée à un TMS.

Répondez simplement "oui" ou "non" à chaque question. **Comptabilisez le nombre de réponses positives pour ensuite interpréter les résultats.**

## **1. Circonstances & Histoire Médicale**

Question 1 : Avez-vous des douleurs chroniques ou inexplicables (dos, nuque, épaules, ventre, tête, etc.) pour lesquelles les examens médicaux n'ont rien révélé de clair ?

Question 2 : Avez-vous déjà souffert d'autres douleurs ou symptômes inexplicables dans le passé (ex. : migraines, troubles intestinaux, douleurs articulaires) qui ont disparu sans explication médicale précise ?

Question 3 : Vos douleurs/symptômes apparaissent-ils ou s'intensifient-ils lors de périodes de stress, d'anxiété ou d'émotions fortes ?

## **2. Lien avec le Mental et les Émotions**

Question 4 : Êtes-vous une personne perfectionniste, exigeante envers vous-même, ou avez-vous tendance à vouloir plaire aux autres ?

Question 5 : Avez-vous tendance à refouler vos émotions négatives (colère, tristesse, frustration) plutôt qu'à les exprimer ouvertement ?

Question 6 : Avez-vous remarqué que votre douleur ou symptôme change de localisation, disparaît temporairement, ou réapparaît dans d'autres parties du corps ?

### **3. Facteurs Psychosomatiques & Expériences de Vie**

Question 7 : Votre douleur ou symptôme a-t-il commencé après un événement stressant ou marquant dans votre vie (conflit, perte, changement de situation, surcharge de travail, etc.) ?

Question 8 : Avez-vous essayé plusieurs traitements physiques (médicaments, kiné, ostéopathie, etc.) sans résultat durable ?

Question 9 : Ressentez-vous une forme d'anxiété ou d'inquiétude par rapport à votre douleur/symptôme, comme si votre cerveau était constamment focalisé dessus ?

Question 10 : Avez-vous l'impression que votre douleur ou symptôme diminue temporairement lorsque vous êtes totalement détendu(e) ou distrait(e) par autre chose ?

# Interprétation des résultats

Avant de découvrir l'interprétation de vos résultats, gardez à l'esprit que ce questionnaire n'est pas un diagnostic médical, mais un outil de réflexion pour mieux comprendre l'origine possible de vos douleurs.

Les TMS étant souvent mal compris, il est essentiel d'adopter une approche ouverte et curieuse. Peu importe votre score, la connexion entre le corps et l'esprit joue un rôle clé dans notre bien-être.

Voyons maintenant ce que vos réponses révèlent. ↓

✓✓✓ **7 réponses "Oui" ou plus** → Votre douleur a **de fortes chances d'être un TMS**.

L'approche du Dr Sarno et la compréhension du lien entre l'émotionnel et le corps pourraient grandement vous aider.

✓✓ **Entre 4 et 6 "Oui"** → Il est possible que votre douleur soit partiellement liée à un TMS.

Explorer l'approche MindBody pourrait vous apporter des éclairages intéressants.

✓ **Moins de 4 "Oui"** → Votre douleur pourrait être d'origine plus physique, mais le stress et les émotions peuvent toujours avoir un impact.

Il peut être utile d'approfondir la question et d'explorer plusieurs pistes !

*Quel que soit votre résultat, comprendre le lien entre le cerveau et le corps est une clé précieuse pour mieux appréhender les défis de la vie, notamment lorsque votre corps exprime des douleurs.*

*J'ai à cœur de simplifier ces notions au maximum afin de les rendre accessibles. Cet apprentissage n'est pas nécessairement long, mais c'est surtout la mise en pratique qui fait toute la différence !*

*N'hésitez pas à vous abonner à [ma chaîne Youtube](#) pour découvrir les prochaines vidéos, où je continuerai à décortiquer le concept des TMS afin de le rendre évident à vos yeux !*

Jérémie - The Mindsafe