

# « EN FINIR AVEC LES DOULEURS CHRONIQUES » par Sylvère Caron

## BIENVENUE.

Bienvenue dans cette formation « En finir avec les douleurs chroniques », dans ce programme hors du commun qui nous concerne toutes et tous, quelques soient nos activités quotidiennes ou professionnelles.

Cette formation numérique « En finir avec les douleurs chroniques » est un programme complet sur la compréhension de nos mécanismes de fonctionnements physiologique, neurophysiologique et sur nos mécanismes neuro-émotionnels, avec une approche très innovante, holistique.

Grâce à une prise de conscience progressive de nos mécanismes de fonctionnement cette formation vous permettra :

- 1/ D'améliorer votre qualité de vie au quotidien.
- 2/ De ressentir et de connaître votre corps.
- 3/ De vous apporter un mieux-être au quotidien.
- 4/ De vous apporter une vision méconnue qui vous permettra une meilleure adaptation physique et/ou émotionnelle.
- 5/ De prévenir les risques de douleurs chroniques.
- 6/ De rétablir très rapidement plus de bien-être dans votre corps et dans votre tête.

**L'approche globaliste, neurophysiologique** de cette formation permet d'aller à l'essentiel.

# « EN FINIR AVEC LES DOULEURS CHRONIQUES » par Sylvère Caron

## QUELQUES PRÉSENTATIONS

Avant tout, permettez-moi de me présenter.

Je m'appelle Sylvère Caron, je suis kinésithérapeute (physiothérapeute pour nos amis Suisse) et Ostéopathe DO de formations initiales.

Après avoir suivi en tant que Kiné et Ostéo du sport de nombreux sportifs de haut niveau (L1 en football, TOP 14 en Rugby, Bodybuilders, Catcheur WWE, ...), des artistes internationaux lors de leurs passages en France et après de nombreuses formations en Psychobiologie, en Nutrition, en Posturologie ou plus récemment en Coaching (Techniques Cognitivo-Comportementales et PNL), j'ai parallèlement à tout cela, en 2003, démarré mon activité de Consultant formateur.

Conférencier et auteur des livres « Le pouvoir de tout changer » et de « Sur le délicat chemin du bonheur », je travaille à temps plein comme consultant pour de grands groupes Internationaux, en France, en Belgique et en Suisse dans de nombreux domaines tels que la Santé au travail, la Communication, le Management et je forme du personnel soignant en France et en Suisse.

Mes interventions en entreprises tournent bien sûr autour de l'humain.

- Prévention des TMS
- Gestion du stress et neurosciences
- Neuromanagement
- Postures et émotions
- Mieux-être et performances
- Gestes et postures

Parallèlement à tout cela, je suis ambassadeur en Suisse de la World League for the Right to Happiness (Ligue Mondiale pour le Droit au Bonheur), organisation philanthropique internationale qui travaille sous les directives de l'ONU afin de faire entrer le Droit au Bonheur comme droit inaliénable à tout être vivant, dans les constitutions de états, des parlements et dans les textes officiels.

Enfin, j'anime de nombreux webinaires gratuits, visibles sur mon site [www.sylverecaron.com](http://www.sylverecaron.com) sur lequel vous aurez accès à mon blog [alorschangeons.com](http://alorschangeons.com) et ma chaîne Youtube qui nous parle de nous et de nos modes de fonctionnement.

# « EN FINIR AVEC LES DOULEURS CHRONIQUES » par Sylvère Caron

Autant dire que l'Humain, le Bonheur, le Mieux-être sont pour moi les règles SINEQUANONE de notre épanouissement et que je vais dans cette formation vous parler de ce qui est le plus important, je vais vous parler de ... vous-même !

## LE PROGRAMME

Cette formation se déroule sur 16 vidéos.

Ces 16 vidéos ont été préparés de telle façon que l'apprentissage puisse se faire progressivement afin de bien les intégrer et de pouvoir revenir régulièrement dessus si besoin est.

Cependant, nous n'avons pas tous le même rythme, les mêmes disponibilités. Aussi chacun pourra le faire comme bon lui semble, à son propre rythme.

Il vous sera possible de revenir en arrière et de regarder autant de fois que souhaité certains modules afin de bien les intégrer.

Ce programme est le vôtre et vous l'aurez toujours à votre disposition. Il n'est PAS limité dans le temps.

Le déroulé :

### **Vidéo 1 : INTRODUCTION ET CHIFFRES**

### **Vidéo 2 : LA CAPACITÉ D'ADAPTATION ET LES BESOINS FONDAMENTAUX**

- La déresponsabilisation
- Les Premiers besoins fondamentaux

### **Vidéo 3 : LA RESPIRATION**

- Les mécanismes

**« EN FINIR AVEC LES DOULEURS CHRONIQUES »  
par Sylvère Caron**

- La respiration paradoxale et nous

**Vidéo 4 : LA REPROGRAMMATION NEURO CORTICALE DE LA RESPIRATION**

- Le (ré) apprentissage DE LA RESPIRATION

**Vidéo 5 : POURQUOI BIEN RESPIRER ? (PARTIE 1)**

- Les tensions cervicales
- La carence en oxygène et les douleurs chroniques

**Vidéo 6 : POURQUOI BIEN RESPIRER ? (PARTIE 2)**

- Le foie et les douleurs toxiques chroniques

**Vidéo 7 : POURQUOI BIEN RESPIRER ? (PARTIE 3)**

- Les surrénales et les inflammations chroniques

**Vidéo 8 : POURQUOI BIEN RESPIRER ? (PARTIE 4)**

- L'intestin et les inflammations chroniques

**Vidéo 9 : L'HYDRATATION ET LES DOULEURS CHRONIQUES**

- Les disques
- Les muscles

**Vidéo 10 : C'EST QUOI BIEN S'ALIMENTER ?**

**Vidéo 11 : LES INDEX GLYCÉMIQUES (IG) ET LES DOULEURS CHRONIQUES**

**Vidéo 12 : LES TOXINES ET LES DOULEURS CHRONIQUES**

**« EN FINIR AVEC LES DOULEURS CHRONIQUES »**  
**par Sylvère Caron**

**Vidéo 13 : L'ÉQUILIBRE ACIDO BASIQUE ET LES DOULEURS CHRONIQUES**

**Vidéo 14 : LES ÉMOTIONS ET LES DOULEURS CHRONIQUES**

- Les reconnaître
- Les accepter
- Les libérer

**Vidéo 15 : LE STRETCHING ET LE SYSTÈME MEMBRANEUX**

**Vidéo 16 : CONCLUSION**

# « EN FINIR AVEC LES DOULEURS CHRONIQUES » par Sylvère Caron

## INTRODUCTION

Nous sommes presque 8 milliards sur cette planète à subir, à chaque instant de notre vie, des contraintes émotionnelles, physiques, posturales ou environnementales.

Nous ne nous y adaptons pas tous de la même façon !

*L'important n'est pas tant ce que nous vivons, l'important est la capacité que nous avons de nous y adapter et donc la vision que nous en avons (Le Dalai Lama)*

Les spécificités de cette formation :

La formation est une formation du **POURQUOI** !!! Nous ne cherchons pas à savoir **comment** faire pour ne plus avoir de douleurs chroniques, mais nous allons comprendre **pourquoi** nous avons mal !

Nous avons tous une capacité d'adaptation différente et cette dernière est déterminée par nos 3 premiers besoins fondamentaux (respirer – s'hydrater – s'alimenter).

# « EN FINIR AVEC LES DOULEURS CHRONIQUES »

## par Sylvère Caron

### Quelques chiffres

Les douleurs chroniques telles que les troubles musculo squelettiques (TMS) affectent les articulations, les structures osseuses, muscles, les tendons et les nerfs.

Elles touchent environ 90% de la population occidentale.

Elles s'expriment par de la douleur mais aussi par de la raideur, de la maladresse et une perte de force lors des mouvements qui peuvent devenir très handicapants et avoir des répercussions importantes sur la vie professionnelle et privée des personnes atteintes.

Les régions corporelles concernées sont principalement :

- Le dos (70%)
- L'épaule et la nuque (45%)
- Le poignet (25%)
- Le genou (17%)
- Le coude (16%)

Concernant les discopathies (tassement discal, protrusion ou hernie discales), elles touchent de plein fouet 95% de la population occidentale.

L'ostéoporose et l'arthrose touchent 1 personne sur 2 en France alors qu'elles ne touchent que 0,2% de la population asiatique.