



## J'ai testé... la méthode Aora pour vaincre la douleur

Qui ne se plaint jamais d'un mal de tête, de dos, de ventre ? Et si la douleur ne tenait qu'à un fil ? À une meilleure connexion entre elle et nous ? L'idée était trop tentante pour ne pas l'essayer. Notre journaliste s'est lancée.

Par Aurore Aimelet – Illustration Éric Gariat

**Dans les couloirs de la rédaction, un bruit court. Il existerait une méthode simplissime pour vaincre la douleur.** Son nom ? Aora. Le mot sonne comme une coïncidence (je m'appelle Aurore), alors, c'est décidé, je vais tester. Mais d'abord, ça veut dire quoi, Aora ? Sur la quatrième de couverture du livre référence<sup>1</sup>, je découvre que le Dr Luc Bodin, à l'origine de la méthode, s'est inspiré de l'hébreu *aor*, pour « lumière », et de Ra, en référence au dieu solaire des Égyptiens. L'idée ? « Mettre en lumière son problème. » Simplissime, en effet, du moins sur le papier.

Tout de suite, le médecin me plaît : il est chaleureux, il n'en fait pas trop. D'abord, il dévoile son secret sans vous demander d'assister à une formation de quinze jours dans le Larzac (tout juste s'il vous conseille d'acheter ses ouvrages<sup>2</sup>, pourtant fort intéressants, je le découvrirai plus tard...). Et surtout, dans l'une des nom-

breuses interviews<sup>3</sup> disponibles gratuitement sur la Toile, il dit ceci : « Je n'ai pas inventé l'eau chaude ! Cette méthode ne m'appartient pas, je souhaite simplement la partager. » Par les temps qui courent, et avec la foule de gourous auto-proclamés qui vous vendent le Graal, ça fait (déjà) du bien !

### LUC BODIN

Médecin de ville pendant vingt-cinq ans, diplômé en cancérologie clinique, Luc Bodin se forme aux médecines naturelles, comme l'acupuncture ou l'homéopathie. Il voyage autour du monde à la découverte d'approches thérapeutiques alternatives, notamment l'*ho'oponono*, qu'il vulgarise en France, ou la médecine énergétique. Convaincu de l'influence de la psyché sur la santé, son credo reste l'autonomie : ce qu'il aime, c'est transmettre ce qui permet à chacun de prendre soin de lui. Il est aujourd'hui auteur, conférencier et praticien en énergie.

**J'écoute la démonstration, je lis les explications, et je découvre la théorie :** se concentrer sur la douleur permettrait d'en diminuer l'intensité. Problème du jour, je n'ai aucun problème ! Peu importe, Luc Bodin propose à chacun de faire une première expérience. « Fermez les yeux, entrez dans votre corps et concentrez-vous sur votre épaule droite. » Le médecin plaisante en disant que celle-ci sera ravie de cette petite visite inédite. Mon épaule, me voilà ! Pendant deux à trois minutes, je me focalise, puis je compare avec l'épaule gauche. Et c'est... étrange. Je sens bien



comme quelque chose de doux, de chaud, à droite. Mais quid de mon test grandeur nature ? Je me rassure. En tant qu'individu du sexe féminin, je n'aurai pas à patienter bien longtemps avant qu'une douleur surgisse (un mois maximum...). En attendant le mal de pied ferme, j'appelle Luc Bodin. Et je commence par lui parler de ce que j'ai entendu toute mon enfance : « Tu as mal ? Arrête d'y penser, ça va passer ! » Donc, vous, docteur, vous dites au contraire, qu'il faut y penser ? Il semble sourire derrière le combiné : « C'est parce que vous y pensez en voulant la faire disparaître, la douleur ! » Rien à voir avec sa méthode, qui repose sur une attention sans intention.

**Donc, l'idée centrale, c'est l'acceptation. Ce qui rappelle le principe de la pleine conscience ou des thérapies cognitives et comportementales de troisième vague.** « La douleur, nous avons tendance à la fuir, ou à lutter contre elle. » Et ça va changer quoi de l'accueillir à bras ouverts ? « Elle n'est qu'un message du corps, qui vous dit que quelque chose ne va pas. Si vous ne l'écoutez pas, le corps ne déclenche pas ses processus naturels d'autoréparation. Si vous recevez le message, alors le corps n'a plus besoin de vous alerter. C'est comme une lettre qui vous est envoyée. Si vous l'ouvrez et tenez compte du message, alors vous n'avez plus besoin du courrier. » Dans le cas contraire, vous le recevez en recommandé... Luc Bodin s'appuie aussi sur l'un des vieux principes des traditions énergétiques asiatiques : « L'énergie suit l'attention. » En gros, là où l'esprit va, l'énergie suit. Et envoyer toutes mes forces là où ça fait mal, ça me paraît plutôt sensé.

OK ! J'ai toutes les infos et, comme je le prévoyais précédemment, la crampe abdominale connue de toutes nos lectrices ou presque réapparaît. Pour une fois, je suis contente. Et je passe aux travaux pratiques. J'arrête tout, j'éteins le portable, je ferme l'ordinateur et, pendant quelques minutes, je me concentre sur cette tension familière, mais jusque-là peu observée. Où est-elle exactement ? Est-elle aiguë, dense, diffuse, localisée ? Surtout, je ne fais aucun commentaire, je n'attends rien. Mais



j'avoue avoir un peu de mal à rester attentive, n'étant pas une méditante accomplie. Alors j'imagine une sorte de boule ronde, je matérialise la douleur. Je la vois, je suis avec elle à 100 %. Et c'est surprenant. Elle s'adoucit. J'ai l'impression qu'elle fond. Elle est encore là mais moins vive, comme si la boule crachait moins de feu. Là, je m'avance, je ne suis pas sûre que la métaphore soit très « aoresque », mais c'est la sensation que j'aie.

**Étonnée, je retente l'expérience une semaine plus tard avec les émotions,** puisque j'apprends que la méthode fonctionne aussi sur le stress et l'angoisse. J'opte pour la colère. Elle, c'est facile, je n'ai pas à l'attendre un mois. Situation d'agacement total à l'hypermarché. Je scanne tout mon corps, hyperconcentrée, hyperdéconnectée : la gorge serrée, la voix qui tremble, la respiration qui s'accélère, je prends conscience de ce qui se passe à l'intérieur. Trois minutes. Et ça se dilue.

Dernières questions à Luc Bodin à propos des indications et des contre-indications. Selon lui, la méthode est très efficace pour « la "bobologie" du quotidien ». Mais il constate aussi des effets bénéfiques sur des pathologies plus importantes, organiques ou fonctionnelles. Prudent, il ne prétend pas guérir. Il propose à chacun de faire l'expérience, quelques minutes par jour ou quand la douleur surgit, d'être à

l'écoute de ses sensations et réactions corporelles pour en tirer ses propres conclusions. Ce qui était tout à fait l'idée de cet article.

1 et 2. *La Méthode Aora, éveillez votre pouvoir guérisseur et Aora au quotidien* de Luc Bodin (Guy Trédaniel éditeur).

3. « Comment utiliser la méthode Aora - Luc Bodin », sur youtube.com.