

# SOS Détresse

## La douleur chronique

### Les douleurs chroniques diminuent le bien-être quotidien

Les douleurs physiques chroniques ont un impact sur la vie quotidienne de beaucoup de personnes: des douleurs insupportables dans les articulations, des maux de dos, de tête, des douleurs post-opératoires ou même des tumeurs. Elles affaiblissent et démoralisent les personnes concernées qui dorment souvent mal. Leur joie de vivre se voit diminuée et elles s'isolent.

La douleur physique est épuisante, mais beaucoup de personnes ne réalisent pas son impact psychologique: en effet, elle est responsable d'une qualité de vie amoindrie et enlève toute joie de vivre au malade qui est emprisonné dans ses souffrances physiques et morales.

### Résultats des recherches

Dans beaucoup de domaines, comme par exemple les recherches sur les tumeurs, il ressort que l'aide psychologique peut diminuer les plaintes et accélérer le processus de guérison.

Les études scientifiques dans le domaine de la douleur ont montré qu'il faut considérer le vécu subjectif des douleurs chroniques ou récurrentes et qu'il est bénéfique d'encourager les personnes concernées à changer d'attitude à l'égard de leur souffrance.

### Une multitude de douleurs différentes

La douleur n'est pas vécue de façon identique par tous les hommes car elle ne peut être perçue de façon objective. Il s'agit toujours d'un vécu subjectif, individuel, qui peut changer en fonction de l'humeur, des activités ou du déroulement journalier.

---

Des sentiments négatifs, tels que le désespoir et la colère, renforcent la douleur. Des sentiments positifs comme la joie, la bonne humeur, la détente diminuent la sensation de douleur.

---

Quand je m'attends à avoir mal, j'ai effectivement mal.

---

La douleur a une fonction importante d'alarme, elle nous informe des besoins de notre corps, elle donne un indice de maladie. Quand je sais ce qui se passe dans mon corps,

je peux mieux l'influencer et je me sens moins impuissant.

- - -

La douleur n'est pas constamment ressentie de la même façon. Pour me rendre compte des différences, je peux noter mes sensations dans un calendrier. J'inscris mes perceptions sur une échelle allant de 1 à 10, concernant l'intensité et la durée des douleurs. J'ajoute des remarques sur mon humeur, sur des événements importants et les causes possibles de la douleur. En tenant compte des différences et des causes, je peux davantage contrôler mon vécu et je me sens moins livré à ma douleur.

- - -

Il est très important de réaliser que je ressens la douleur plus intensément quand je me concentre sur elle et quand j'en parle longuement et me plains de ce que je vis.

- - -

La douleur crée du stress. Il est utile de le savoir et de donner un nom à ce qui me stresse: est-ce mon travail, les relations avec mes collègues ou les membres de la famille, suis-je épuisé par les soins à donner à un parent? Ou s'agit-il d'un ensemble d'ennuis, que je ne devrais plus assumer tout seul à l'avenir?

## **La douleur persistante peut fatiguer et rendre passif.**

Pour me sentir mieux, il est important de bouger de nouveau. Toute activité physique peut être bénéfique : des promenades, la natation, la danse, peu importe, tout ce qui me réjouit. Pour être plus motivé, je peux rejoindre un groupe et partager des activités comme le yoga ou la gymnastique.

Il y a beaucoup de méthodes pour me faire du bien. Pour trouver ce qui me convient, je peux écouter dans mon for intérieur, chercher ce qui me faisait plaisir dans le passé et ce qui pourrait à nouveau me réjouir. Je peux reprendre de vieux passe-temps ou m'adonner à de nouvelles activités. Peut-être j'aurai envie d'apprendre une nouvelle langue ou de passer mon temps avec la musique en assistant à des concerts. Écouter des CD, chanter dans une chorale ou apprendre à jouer d'un instrument. A chaque fois que je me sens bien, je fais l'expérience que je ressens moins de douleur.

Mais, beaucoup de ces activités ne sont pas possibles après des années de souffrance. Peut-être que je n'ai plus le courage de rencontrer d'autres gens ou de contacter des amis. Peut-être que je ne suis plus motivé pour bouger et devenir actif. Quand la douleur a une emprise aussi grande sur moi, il est temps de chercher de l'aide.

## **L'aide thérapeutique**

Dans un entretien avec un médecin ou un psychothérapeute je peux parler ouvertement de mes douleurs et de leurs conséquences multiples et recevoir de l'aide concrète pour mieux les gérer à l'avenir. Chaque changement d'attitude et de comportement demande du temps. Beaucoup de techniques efficaces doivent d'abord être apprises et exercées régulièrement, avant qu'on puisse s'attendre à un résultat thérapeutique.

Pendant la thérapie j'apprends à abandonner ma façon de penser en « scénarios de catastrophes » en comprenant que la douleur n'est pas une « catastrophe » qui me fait perdre tous mes moyens, mais que je peux l'influencer. Je m'entraîne à détourner mon

attention de la douleur et à la diriger vers des activités et expériences positives.

Le thérapeute peut me soutenir dans une réorganisation de ma vie dans le but de me sentir mieux :

- Je m'autorise à parler de mes soucis, de mes sentiments de culpabilité et de mes angoisses, et à exprimer ma frustration et ma colère.
- J'apprends à prendre conscience de mon corps et à mieux gérer mon énergie, car tout surmenage renforce les douleurs.
- Je m'entraîne à employer un langage plus positif.
- J'apprends à mieux prendre soin de moi, en sortant de mon isolation, en prenant des initiatives et la responsabilité pour ma vie et ma douleur.
- J'apprends à m'autoriser à demander de l'aide.

Comme la douleur a un lien direct avec la tension, il est judicieux de profiter des périodes sans douleur pour apprendre des méthodes de relaxation comme le training autogène ou la détente musculaire selon Jacobson et de l'exercer régulièrement. Des techniques spéciales de respiration (par ex. respiration dans le ventre) peuvent aider à trouver le calme intérieur.

Ces techniques peuvent être apprises dans des cours. Le médecin de famille peut également indiquer des professionnels ayant des compétences dans ce domaine.

Parfois, il est nécessaire en dépit de toutes les techniques bienfaitantes de devoir prendre un médicament. Je peux y avoir recours sans mauvaise conscience. Il n'est pas indiqué d'attendre trop longtemps, pour empêcher le développement d'une « mémoire de la douleur ».

## **Un appel auprès de SOS Détresse**

Un appel auprès de SOS Détresse peut être le premier pas pour sortir de l'isolement, pour ne plus rester seul avec sa douleur. Dans un entretien confidentiel avec les écoutants bénévoles, j'ai la possibilité de m'ouvrir et de réfléchir sur les prochains pas à faire.