

Donner du sens au douleur à Paris



Ces 3 dernières années, j'ai eu plusieurs lombagos. Aucune cause mécanique. A chaque fois, les médecins me prescrivait des anti-inflammatoires, un arrêt maladie et éventuellement 10 séances de kinésithérapie. Je faisais mes séances : on me « réparait »...sans aucune explication. Mes questions restaient sans réponse : pourquoi cela m'arrive-t-il ? pourquoi le lombago revient-il avec des degrés de douleur différents ? RIEN. Tout juste me fait-on sentir que je suis « fragile » et qu'il faut que je change de vie, ma façon de bouger. Fini le jogging, les sports collectifs, le vélo...ne me restaient plus que la marche et la natation. Rien de très réjouissant ! La dernière fois, il m'a fallu un peu plus de 1 an de séances de kiné pour faire disparaître toute douleur. Ce qui ne m'a pas empêché d'avoir un autre lombago 5 mois après – passé en 10j – et revenu 4 mois après mais avec des douleurs plus intenses et handicapantes. Cette fois, j'ai tenté ma chance et changé de kiné pour changer d'approche...sans aucune certitude. Là, le discours est différent. C'est normal que j'ai mal, me dit-on, et je pourrai refaire ce que je veux de mon corps (vélo, courir...). La rééducation se fait par des séances de « sport » dont l'intensité est adaptée à ma mobilité. Le sourire revient peu à peu. Me voir faire du « sport » pour atténuer la douleur et guérir m'aide à retrouver du plaisir et le sourire. Mais ce n'est pas tout puisque, cette fois, le kiné me demande comment je vais, ce que je ressens, comment est ma douleur, comment je la vis. Une attitude inhabituelle qui m'interpelle mais cela me permet de parler de la douleur, de la façon dont elle vit, elle bouge en moi et ainsi de mieux la comprendre pour mieux l'accepter, ne plus être en tension et la faire disparaître. Je dirais que le travail avec le kiné aujourd'hui c'est du 60-40...60% de pratique sportive et 40 % de discussion sur la douleur. Je m'aperçois qu'enfin un praticien reconnaît l'existence de ma douleur, la comprend et

me l'explique. Ce qui m'aide à dédramatiser les jours où la douleur se fait plus présente.

Parler de MA douleur m'a vraiment rassuré, soulagé et détendu finalement. Cela m'a permis de moins focaliser dessus, de diminuer les sensations, de lui enlever tout pouvoir afin de laisser place à la confiance et au plaisir de pouvoir bouger de nouveau. Tout n'est pas encore réglé. Mon système de la douleur a été si chamboulé que mon mental a encore parfois du mal à distinguer entre une vraie douleur et une simple sensation corporelle...

Entretien avec F.

Accueil, discussion, mise en confiance devant le groupe d'apprenants. Il insiste sur le fait qu'elle a le contrôle de la situation et qu'à tout moment ils peuvent continuer l'entrevue à deux dans une autre salle ou juste s'arrêter là.

Je pense que l'origine était émotionnelle. Tant au niveau du travail que sur le plan personnel. J'étais active, je faisais du sport. Peut-être que j'étais trop active. Je croyais que j'étais la seule à ne pas savoir gérer la situation. Je me répétais en boucle :

« est-ce que c'est normal ?

Est une question que je me pose souvent concernant les sensations que j'ai dans mon corps à chaque fois que je fais de l'activité physique : est-ce que le fait de ressentir quelque chose a un endroit donné est normal ou est-ce que j'ai vraiment mal ou trop mal ?

Ce que je veux dire c'est que j'ai encore du mal à distinguer entre une sensation normale du fait d'avoir bougé mon corps et une douleur réelle qui reste à travailler, qui peut être atténuer du fait de la blessure.

-vous étiez ronchon ?

-oui j'avais besoin d'être rassurée. Je sentais que j'y perdais ma santé mentale. Ça faisait trois ans que ça durait c'était trop. Je n'avais jamais ressenti ça.

-Ça vous faisait peur ?

-Oui. Parce que si je ne peux pas compter sur mon corps qu'est-ce qu'il me reste ? J'avais besoin de quelqu'un pour me porter. La douleur me fatiguait. J'étais une épave. J'avais besoin que quelqu'un me dise que c'est normal, qu'il n'y a rien de grave, que c'est commun. Je me suis sentie seule. Je me disais pourquoi moi ? Pourquoi pas le voisin ?

J'ai une résistance à la douleur importante. Mais cette fois-ci je n'ai pas été capable de me relever toute seule.

Maintenant j'ai intégré, j'ai eu besoin qu'on m'explique qu'il y aurait des retours en arrière. Je pense qu'au début j'étais très en demande d'explications et un peu moins maintenant. Je sens que j'ai plus de contrôle. Cet été j'ai commencé à me sentir mieux. **Pourquoi ?**

Après ma dernière séance mon kiné m'a dit de profiter de mon été, de me faire plaisir. J'ai passé un très bon été. Et ça a recommencé quand je suis rentré à Paris.

-C'est vous qu'il avait fait. Personne ne l'a fait. Pourquoi est-ce que maintenant ça revient ?

Je pense que c'est parce que j'ai toujours besoin d'avoir le contrôle de tout, et pour la première fois j'avais quelqu'un qui m'autorisait à me faire plaisir. J'ai besoin de la permission de quelqu'un pour m'autoriser les choses.

Socrates
Eduquer//educere= conduire hors de

-Parfois on se concentre sur le problème, la douleur au lieu de se concentrer sur la solution.

Piège à doigts

Quelle est la première chose que vous essayez pour vous libérer ? Est-ce-que ça devient plus difficile ?

Peut-être que vous faisiez la même chose il y a 3 ans ?

Qu'est-ce-que vous avez découvert ? Quel est le message ?

-Qu'en résistant à la douleur je pensais me prouver que je gardais la contrôle alors qu'en fait ça augmente la tension. Ca m'apprend que relâcher peut aider à sortir de là. Dans mon parcours je ne sais pas si je me suis autorisée à lâcher. Par contre, me rassurer, me dire que c'était normal, m'aide à me relâcher.

Effectivement savoir que se détendre physiquement peut aider à diminuer les tensions c'est une chose. Mais pas facile à faire. Il a fallu que le lâcher prise se fasse d'abord au niveau du mental pour ensuite redescendre dans le corps

Est-ce que l'esprit et le corps travaillent ensemble ?

Ils travaillent ensemble. Mais au début j'étais trop fatiguée, je pense toujours que ça peut encore arriver.

Vous avez encore des peurs ?

Oui. J'ai fait du pilates hier. Un exercice m'a fait mal au dos alors j'ai essayé d'en faire moins.

Vous avez mal ?

Non ça va

Et qu'est-ce-que vous avez fait pour avoir moins mal ?

J'ai triché.

C'est à dire ?

Au lieu de faire 10 mouvements j'en ai fait 8.

Très bien

Mais si quelqu'un m'invite à aller faire de la marche je me demande toujours si j'en suis capable.

Vous vous faites du souci mais est-ce que vous faites quand même ces choses là ?

Oui. Je ne me suis jamais demandé si je pouvais en faire moins. Peut-être que je devrais.

Métaphore du four

Déconditionnement physique en même temps que le système nerveux devient de plus en plus sensible.

Un jour en avril dernier je n'ai pas réussi à me lever, tout mouvement était électrique. Dès que je bougeais mes jambes ou mes bras je sentais comme des décharges électriques. J'ai paniqué. Ça a duré un moment.

D'accord alors quelle serait la prochaine étape? Quelle serait votre prochaine étape?

J'ai demandé à mon kiné quand est-ce que nous allons arrêter les séances. Je comptais ne plus avoir mal du tout, avoir zéro douleur. Il m'a répondu que peut-être je n'atteindrais jamais le niveau zéro douleur mais que je pouvais quand même prendre plaisir dans la vie. J'ai souvent l'impression que les gens peuvent en faire plus que moi avec moins de douleur.

Vous êtes sur le bon chemin. Je vais vous parler d'un patient à moi. (...) On a un groupe sur la douleur c'est un groupe qui se retrouve pendant 4 semaines. Les participants se réunissent pendant 2 heures.

Nous parlons de la douleur.

J'ai dû oublier de noter l'histoire du patient

Qu'est-ce qui pourrait rendre le fait de vous retrouver dans un embouteillage plus acceptable ?

Je me sentrais coincée

Que pourriez-vous faire ?

Si je vous emmenais dans mon hélicoptère pour voir où est la fin de l'embouteillage ? Est-ce que vous vous sentiriez mieux, plus heureuse ?

Je ne serai pas plus heureuse mais je serai plus patiente.

Et si cela vous permettait de voir un autre chemin que vous n'aviez pas vu avant ?

Histoire de la patiente qui regarde par la fenêtre.

Vous savez j'ai 43 ans les autres kinés m'ont dit de ne pas bouger de faire attention, que j'étais fragile.

Est-ce que ça vous aide ?

Non on m'a dit que c'était comme ça. Au début quand mon kiné actuel m'a dit que je pouvais bouger j'étais suspicieuse. Il y a 10 ans on entendait dire qu'il fallait se reposer, prendre des anti-inflammatoires, on nous a bourré le crâne avec ça.

Maintenant on dit l'inverse et avec McKenzie ça va encore plus loin. Au début j'étais suspicieuse. Puis j'ai vu que ça n'allait pas plus mal, que ça allait même mieux.

Je l'ai expérimenté, ça marche.

Avant on nous réparait puis dehors après 10 séances. On ne m'avait pas expliqué la douleur. J'ai compris pourquoi la douleur pouvait augmenter alors que les tissus et le physique n'étaient pas plus mal.

Je pense que parfois j'ai exprimé le fait que j'étais celle qui crée la douleur. ,

Et vous le pensez toujours ?

Non mais je pense que je suis capable d'exacerber la douleur. Mais on devrait appeler ça de la psychologie pas de la kinésithérapie.

Une fois que j'aurai fini mes séances, est-ce que ça va perdurer ?

Je pense que je connais la réponse.

Et quelle est-elle ?

Je pense que ça peut revenir.

Jusqu'à la douleur, pas au-delà.

Baisser le bouton du volume.

Comment pensez-vous que les gens arrivent au sommet de la montagne ?

Je pense que c'est complètement fou. Je sais que c'est possible. Je pense que le secret c'est le plaisir. Mais ça prend du temps.

Vous êtes en chemin. Vous pouvez prendre votre temps.

Processus graduel.

Je pense que les autres font mieux que moi.

Nous pensons souvent que les gens en font plus. J'ai une amie qui est vétérinaire et qui dit qu'elle a de la chance parce que c'est plus facile avec les animaux. Quand les animaux ont peur elle le sait. Les êtres humains peuvent cacher les choses.

Vous dites que vous voulez aller faire de la marche, nager. Que pouvez-vous faire pour vous renforcer ?

Marcher longtemps me pose problème, je dois porter mon poids plus ma fatigue.

Alors quand je marche et qu'il y a des pentes un peu plus raides je ne peux plus être en contrôle, je me retrouve penchée, c'est dans cette position que je me suis fait mal.

J'ai cette image en tête je n'arrive pas à l'enlever. Et j'ai tellement dû l'exprimer que même les gens qui m'emmènent marcher ont peur aussi que je me blesse.

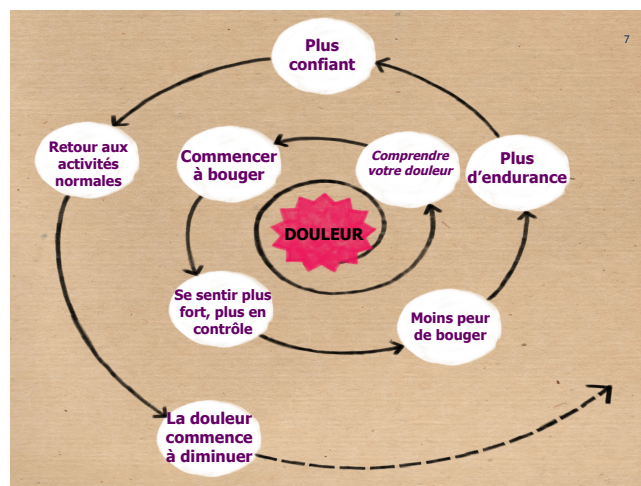
Je veux bien marcher mais sur du plat.

Ça c'est le problème. Quelle est la solution ?

Je ne sais pas. Je dois oublier cette image.

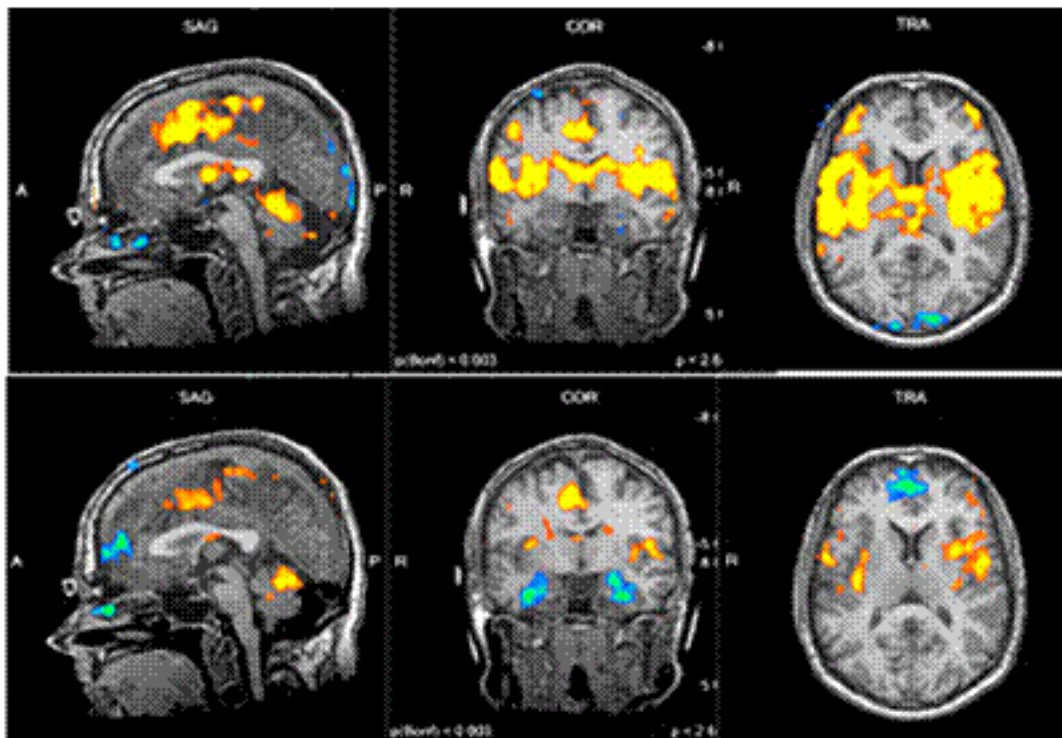
Je pense que la prochaine étape pour vous c'est d'avoir plus confiance en vous.

Vous y arrivez vraiment bien.



Nous voulons que les gens aient une vue d'hélicoptère. Voici ce que vous avez fait avec votre kiné. Il montre où elle se trouve. Et maintenant vous commencez à faire ça.

Que pouvez-vous faire ?



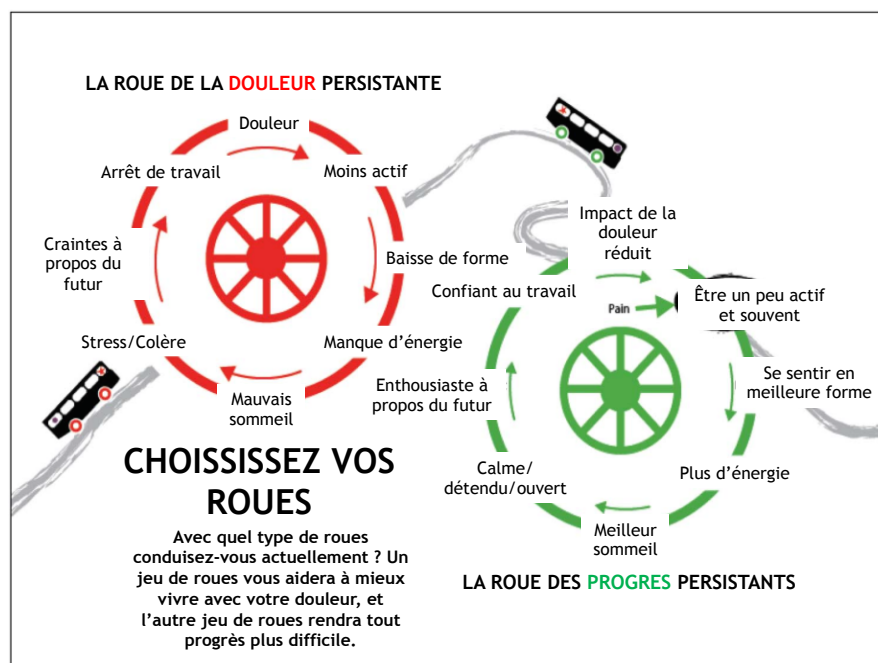
C'est un avant et après 12 semaines de traitement. Que pensez-vous que cette personne a reçu comme traitement ? Du massage ?

Je ne sais pas

Ce que nous sommes en train de faire

Parler ?

Oui. C'est douloureux mais c'est sûr. C'est juste le cerveau qui s'apaise.



La vie c'est comme une boîte. La vie est sous contrôle.

Mais il y a trois ans la douleur a sauté sur le volant et vous avez dû aller à l'arrière. En premier vous devez l'accepter car vous ne pouvez pas jeter la douleur par la fenêtre.

Mais vous devez prendre le contrôle du bus et mettre la douleur à l'arrière du bus.

Est-ce que vous avez des questions ?

Non

Si vous deviez voir des amis un peu plus tard aujourd'hui que vous leur raconte riez-vous sur ce que nous avons fait ?

Écouter. Expliquer. Dédramatiser. Se sentir moins seul.

Avec l'explication je suis consciente de la marge de progression, la progression passé et la progression à venir. Je suis consciente de mes limites. Je dois savoir quand agir je dois essayer de trouver. Jusqu'à la douleur pas au-delà.

J'ai compris que la douleur ne veut pas dire qu'il y a une blessure.

Je dois retrouver du plaisir, c'est la clé pour refaire des choses.

Ma douleur est unique, c'est la mienne et pas celle de mon voisin.

Je dois avancer à mon rythme.

Écouter. Expliquer. Dédramatiser.

Le zéro sensation d'existe pas.

Tout est histoire de curseur.

Quand arrêterai-je les séances de kiné ? J'étais partie avec l'idée de quitter mon kiné sans aucune douleur dans mon corps. Ce qui signifiait en réalité sans aucune sensation. Or, nous avons tous, tout le temps des sensations dans le corps. Mais, pour moi, la douleur a été telle que je ne voulais plus rien ressentir du tout. A ce moment-là, mon esprit s'est mis à confondre douleur et simple sensation. Mon travail aujourd'hui est de défaire cette confusion : ressentir son corps ne veut pas forcément dire avoir mal quelque part.