

# Douleur, tu perds ton temps

Compte-rendu de Christine GUILLOUX

## *Apaiser les souffrances de longue durée par la recherche de sens et l'auto-hypnose*

Charles Jousselein

Editions La Méridienne/Desclée de Brouwer, Paris, 2005

Lorsque la douleur s'inscrit dans le temps, rude épreuve pour la plupart d'entre nous, elle devient un état... état d'esprit permanent : les émotions, les interactions sont affectées, « infectées ». La personne qui souffre d'une douleur chronique ne sait pas, par des mots, expliquer ni décrire sa douleur, ses caractéristiques, ses occurrences, son intensité pas plus que ses origines, le sens qu'elle en donne... Souvent, se sentant rejetée, dimi-

nuée, incomprise, elle erre de médecin en médecin, de thérapeute en thérapeute et le « dernier recours », l'espoir d'un miracle, devient nomadisme médical.

Qu'en est-il du médecin face à cette douleur, face à cette souffrance, face à ce nomadisme ? Le médecin est insuffisamment outillé pour aider le malade à calmer, à diminuer la douleur. La médecine occidentale traditionnelle pense souvent l'être humain comme une collection d'organes indépendants, s'intéresse à la maladie plus qu'au malade...

Le docteur Charles Jousselein vient à point nommé pour en parler et proposer des moyens d'allègement de la souffrance dans une approche globale, une approche systémique de la personne. Commencer par écouter, entrer dans un réel dialogue avec le malade, prendre le temps de comprendre et d'aller sur son terrain, en cherchant du sens au non-sens de la douleur. Le médecin, le thérapeute doit s'interroger et répondre à des questions qui l'impliquent : Que proposer au patient ? Qu'est-ce qui marche pour lui ? Qu'est-ce qui ne marche pas ? De quelle manière le patient influence le thérapeute et le thérapeute influence le patient ? Dans ce cadre théra-

peutique, de part et d'autre, quels sont les enjeux ? Les signes qu'observe le thérapeute peuvent-ils être identifiés comme des signes de résistance ou des mécanismes de défense ?

La définition de la douleur donnée en 1979 par la Société internationale pour l'étude de la douleur, est toujours d'actualité et est reprise par l'Organisation mondiale de la santé : « *La douleur est une expérience subjective sensorielle et émotionnelle désagréable, liée à une lésion tissulaire existante ou potentielle ou décrite en termes évoquant une telle lésion.* » Cette définition sert de point de départ à l'auteur pour nous aider, par paliers, à mieux comprendre la douleur que le patient éprouve. Les sensations peuvent être abordées, les émotions peuvent être écoutées : le thérapeute rencontre le patient sur son terrain. Aussi l'hypnose peut être une proposition, une invitation et devenir l'occasion d'un apprentissage pour le patient. Sans pression, sans urgence. En utilisant d'abord ce qui est là.

Quelques techniques de gestion de la douleur sont rappelées. Ainsi : substituer une sensation par une autre ; diminuer la dou-

