

DOULEUR CHRONIQUE, HYPNOSE ET MODIFICATION DU SCHÉMA CORPOREL

UNE EXPÉRIENCE DE VIE

Fanny NUSBAUM, Pierre VOLKMANN

On peut parler de la douleur chronique comme d'un univers à part entière.

La douleur s'impose partout dans la vie de celui qui la subit, comme un nouveau dieu, omnisciente et omniprésente.

Le matin, Samuel se lève et pense à comment et combien il aura mal dans la journée. Il s'y prépare, il l'anticipe, comme le rituel d'un guerrier avant le combat. Sauf que dans le cas présent, c'est une bataille pour chaque jour qu'il faut livrer. Hélas, se préparer à cette bataille, c'est aussi l'attirer inéluctablement vers soi, s'attirer la foudre, comme on dit. La douleur viendra

forcément, et par surprise. Si seulement l'ennemi disait à Samuel quand il va frapper et sur quel mode, Samuel pourrait alors maîtriser un peu mieux sa vie.

Ça y est, l'ennemi a attaqué, sur un front inattendu. L'important, maintenant, c'est d'encaisser les coups convenablement. Se positionner différemment, riposter de front, rien n'y fait, l'ennemi est trop fort et trop vicieux. Mais il se fatigue par moments ; la douleur donne du répit à Samuel, qui, loin d'être soulagé, pense déjà à la prochaine offensive. Pour autant, la vie quotidienne est là qui attend son tour. Il faut aller au travail, rencontrer du monde toute la journée et faire bonne figure. La douleur est un parasite qui ne se remarque pas sur celui qui la porte. Samuel n'aurait donc aucune légitimité à se plaindre. Au nom de quoi ? Il n'a pas l'air handicapé : il a deux bras, deux jambes, qui fonctionnent, comme tout le monde. Il parle sans difficulté. Certes, on

le sent un peu « au ralenti » parfois. Mais quand même, pas de quoi en faire une maladie ! Et si, pourtant, Samuel est malade. Que cela provienne de sa tête ou de son corps, le résultat est là : il souffre le martyr. Mais sans cause valide, et il n'en est jamais dans la douleur chronique, pas de passeport pour la plainte ; il faut serrer les dents. Cela fait bien longtemps que ses proches n'écotent plus ses jérémiades. Quelque part, Samuel les comprend. Que répondre à quelqu'un qui souffre et pour qui l'on ne peut rien ? Quelqu'un qui préfère rester seul pour souffrir, qui plus est, pour mieux se concentrer pour lutter.

La douleur isole. Elle transforme jusqu'à la manière de penser, de réagir, de se comporter au quotidien. Ce serait dû à la plasticité neuronale, selon les scientifiques : cette capacité du cerveau à s'adapter à des situations nouvelles en créant de nouveaux « chemin neuronaux ». En découlent alors des schémas de pensée et des comportements en adéquation totale avec ce nouveau contexte psychosomatique. Depuis ses toutes premières douleurs, Samuel a remarqué qu'il avait spontanément changé ses postures habituelles. Il a, très vite, adopté des postures de défense, de compensation ou d'exclusion. C'est comme si tout son équilibre postural avait changé, muté, en à peine 72 heures. Autrefois, quand il n'avait pas mal – parce que oui, ce temps a existé, bien que Samuel

FANNY NUSBAUM

Psychologue clinicienne conceptrice, thérapeute familiale d'approche systémique, hypnothérapeute, sophrologue - Doctorante, Laboratoire "Santé, Individu, Société", Université Lyon 2 - Consultante, enseignante, formatrice.

f.nusbaum@wanadoo.fr



Fanny Nusbaum

PIERRE VOLKMANN

Ancien assistant-chef de clinique. Ancien médecin des hôpitaux. Spécialiste de Médecine physique et réadaptation. Algologue. Enseignant associé de médecine physique à la faculté de médecine LAENNEC LYON. Directeur médical des centres de médecine physique IRIS de la Générale de Santé. Responsable de la prise en charge de la douleur au sein de la Générale de Santé.

Co-Auteur du livre avec le Pr Gilles Rode, *Handicap-Médecine Physique et réadaptation, guide pratique*. Éd. Xavier Montauban.

P.VOLCKMANN@gsante.fr



Pierre Volkmann