

Ce document est basé sur les recherches que j'ai effectuées dans le cadre de mes études. J'ai choisi de mettre à disposition une version synthétique. Prudence Nazeyrollas

Comment gérer la douleur?

La douleur est un signal qui nous prévient d'un danger, mais une fois le message reçu et les précautions prises pour se protéger, se soigner, que faire de la douleur qui reste?

Plus on souffre plus on risque de souffrir, comme un apprentissage physiologique de la douleur, dans le cas des douleurs chroniques il est donc particulièrement intéressant d'éviter les douleurs, de les stopper le plus tôt possible au lieu d'essayer de "tenir le coup", mais même pour une douleur isolée il est intéressant d'avoir des moyens pour gérer la douleur et mieux la supporter.

Respirer lentement en gonflant bien le bas du ventre permet de créer une hyperpression abdominale et un étirement du diaphragme, ce qui stimule le système para-sympathique, provoquant une baisse du rythme cardiaque, de la ventilation, de la sécrétion des hormones de stress et augmentant la détente et la relaxation.

La communication (avec soi même ou un autre) nous influence, ce que l'on se dit si l'on souffre ou ce que l'on dit à une personne qui a mal est très important. Une illustration est "ne pas penser pas à un éléphant rose", en vous disant cela il y a beaucoup de chances que vous pensiez à un éléphant rose. Pour ne pas penser à un éléphant rose vous pouvez penser à une girafe bleue par exemple. De la même manière pour ne pas penser à la douleur, choisissez de penser à quelque chose d'agréable.

Pour les soignants, au lieu de dire que "ça ne fera pas mal" vous pouvez choisir d'orienter votre phrase d'une manière positive et agréable. Le contrôle est également une grande aide "si vous avez mal vous me le dites et j'arrête tout".

L'hypnose est un état naturel dans lequel on se plonge en général plusieurs fois par jour. Lorsque que vous arrivez à un endroit en marchant ou en conduisant sans vous en rappeler c'est parce que vous étiez dans un état de transe hypnotique. Ni en veille, ni en sommeil, nous percevons le monde extérieur et ce qui se passe à l'intérieur de nous même d'une manière différente comme le montre l'expérience et l'imagerie médicale.

L'hypnose est également utilisée depuis quelques dizaines d'années dans les hôpitaux (au CHU de Liège c'est 7500 opérations réalisées depuis 1992 sous hypnosédation).

Il existe de nombreux moyens d'entrer en transe (autohypnose) ou d'aider quelqu'un à entrer en transe (hypnose, hétérohypnose). La lecture d'articles, de livres ou l'écoute de MP3 pourront vous aider, mais c'est surtout la pratique avec des personnes expérimentées qui est le plus efficace pour apprendre.

Méthodes utilisées en hypno-analgésie

Il existe de nombreuses méthodes utilisées pour diminuer ou faire disparaître la douleur. A vous de tester ce qui vous convient le mieux en général, en fonction des moments, des douleurs etc. On peut classer ces différentes méthodes en catégories:

Transformation sur l'espace de la douleur :

Visualisation de quelque chose de positif comme une belle fleur qui pousse, une boule de douce chaleur lumineuse, de quelque chose qui se diffuse...

Demander de symboliser la douleur et modifier son apparence : couleur, texture, taille, son emplacement etc. (J'ai réalisé un script spécial pour les maux de tête qui utilise cette transformation avec des couleurs¹). On peut également la rejeter hors du corps.

Se concentrer sur une partie de la douleur qui n'est pas la douleur. Lorsqu'on subit un choc violent on sent battre le sang dans nos artères, cette partie n'est pas douloureuse et l'on peut se concentrer sur cette sensation. Ce moyen est particulièrement utile lorsque la douleur est vive et que l'on n'arrive pas à en détourner l'attention.

¹ Le protocole et un MP3 sont disponibles sur PsyNancy.com et sur ma chaîne Youtube.

Souvenir et transfert d'anesthésie :

On rappelle le souvenir d'une anesthésie locale (le plus souvent dentaire), on fait retrouver la sensation de l'anesthésie et on la transfère à l'endroit désiré.

L'anesthésie en gant est un transfert de l'anesthésie depuis une main qu'on imagine gantée comme gantée dans de la neige avec la perte de sensation qui va avec. Pour les enfants on peut imaginer une baguette ou un gant magique.

Dissociation :

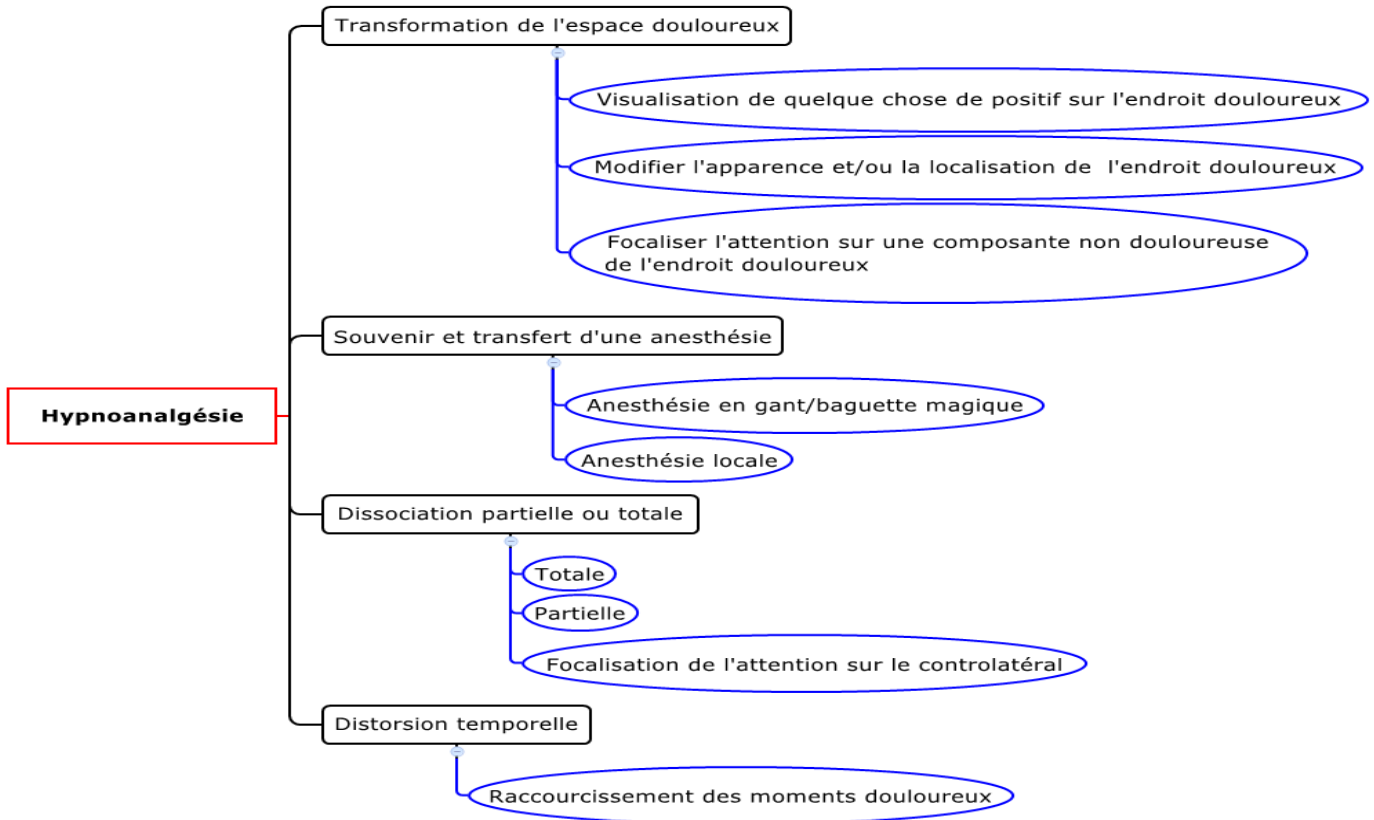
Être ailleurs. S'imaginer sur la plage, en forêt, en montagne ou ailleurs, dans un souvenir de vacances, vivre un rêve agréable, se retrouver dans un lieu de sécurité et de confort. Il s'agit de se dissocier complètement, de s'imaginer totalement ailleurs.

On peut également faire des dissociations partielles: imaginer que la partie douloureuse ne fait plus totalement partie de notre corps, que les terminaisons nerveuses sont momentanément débranchées.

Une autre possibilité peut être de concentrer toute l'attention sur le côté opposé à la partie atteinte (par exemple se fixer sur la main droite si c'est la main gauche qui souffre).

Distorsion du temps :

On peut suggérer que le temps est malléable comme un chewing-gum, qu'on peut l'étirer longuement, longtemps ou le compacter. On peut rappeler des expériences que nous avons tous vécues : comme le temps semble long quand on s'ennuie et comme il semble parfois si court lorsqu'on s'amuse. Le temps douloureux peut devenir infiniment court.



Protocole maux de tête:

J'ai mis au point un protocole à partir de couleurs, il est très simple d'utilisation, très rapide et efficace (diminution ou disparition de la douleur). La vitesse d'exécution, le nombre de répétition, les couleurs etc. dépendent de la personne, même si le schéma général est le même pour tous :

- 1: Fermer les yeux et respirer
- 2: Choisir la couleur-douleur
- 3: Choisir la couleur-bien-être
- 4: Visualiser la tête en couleur-douleur
- 5: Visualiser la couleur-bien-être couler sur la tête et remplacer progressivement la couleur-douleur