

Michel Dufour, M. Éd.
volet psychologique et social

Jean Lamarche, MD
volet scientifique et médical

APPRIVOISER LA DOULEUR ET LA SOUFFRANCE AUTREMENT

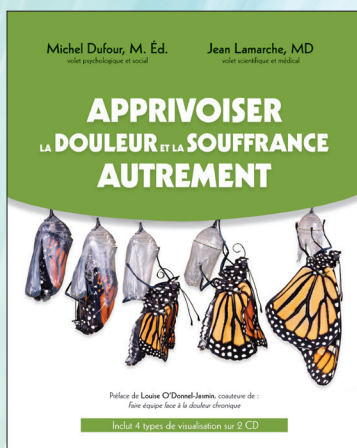


Préface de Louise O'Donnell-Jasmin, coauteure de :
Faire équipe face à la douleur chronique

Inclut 4 types de visualisation sur 2 CD

Résumé du livre

APPRIVOISER LA DOULEUR ET LA SOUFFRANCE AUTREMENT



Nul ne peut rester insensible face à la douleur et la souffrance. Nombre de personnes aux prises avec cette problématique sont en déroute devant leur état et cherchent tant bien que mal un moyen de se soulager.

Faire autrement

Pour faciliter la compréhension du phénomène de la douleur et de la souffrance, nous vous présentons, dans la première partie de ce livre, une vision simplifiée et accessible des mécanismes en cause. Vous serez aussi amené à mieux comprendre comment certaines approches complémentaires et techniques de relaxation peuvent être efficaces dans la gestion de la douleur. Cette façon de faire « autrement » répondra ainsi à plusieurs interrogations et vous proposera d'autres choix et stratégies, de même que des exercices applicables dès maintenant.

Visualisations sur 2 CD

Dans la seconde partie, nous explorons plusieurs des ressources alternatives pour contrer la douleur et la souffrance. Nous approfondissons le fonctionnement et la compréhension de la relaxation et de la visualisation. Nous vous proposons quatre types de visualisation sur cédérom.

Coffre à outils thérapeutiques

Les outils, présentés dans ce livre, s'adressent à tout le monde et peuvent être utilisés par les intervenants, les professionnels, les éducateurs, les aidants naturels (parents, amis, etc.) et par la personne affectée elle-même. Un des grands buts de ce livre est donc de mettre à votre disposition de nombreuses techniques de transformation et de relaxation et par conséquent de vous fournir des outils faciles d'utilisation afin de vous aider à actualiser vos ressources intérieures. Dispersé à travers l'ouvrage, ce livre renferme plusieurs conseils et vous offre de nombreuses opportunités vous permettant de prendre votre santé en main.

D'abord le suivi médical

Dans le soulagement de la douleur et de la souffrance, le suivi médical demeure la pierre angulaire du traitement. C'est donc dans un contexte de complémentarité que s'inscrit cet ouvrage qui a pour but d'apaiser vos malaises et de vous offrir une meilleure qualité de vie.



Michel Dufour, M. Éd., orthopédagogue, possède un diplôme en santé communautaire et en sciences humaines de même qu'une maîtrise en éducation et une formation en PNL. Au cours de sa carrière, M. Dufour a œuvré comme enseignant et intervenant auprès des jeunes, des adolescents et des adultes. Il est l'auteur de six livres dans le domaine des allégories.

Il est actuellement conférencier et animateur d'ateliers sur les allégories, la créativité, la communication, la santé et la visualisation



Jean Lamarche MD, LMCC, est détenteur d'un doctorat en médecine de l'Université Laval. Il a pratiqué la médecine générale à Chapais et la médecine hospitalière au Saguenay-Lac-Saint-Jean ainsi que la médecine en cabinet privé pendant plusieurs années.

Il travaille actuellement à Québec et pratique la médecine dans un GMF (Groupe de Médecine de Famille) au sein d'une clinique en collaboration avec une vingtaine d'autres médecins.



1385, boul. Lionel-Boulet, Varennes, Québec, J3X 1P7
Téléphone : (450) 929-0296, Télécopieur : (450) 929-0220
Courriel : info@ada-inc.com

Pour contacter les auteurs : 418 549 7439 / michel.dufour@videotron.ca / WWW.sagamie.org/apes/michel.dufour

PRÉFACE

On traverse tous un désert un jour ou l'autre.

Mon désert personnel a été la douleur chronique, une douleur insidieuse et paralysante qui a modifié le cours de ma vie. La douleur est devenue ma prison et ma geôlière pendant des années. Pourtant, je n'étais pas toute seule dans cette traversée aride : près de 20 % des gens sont atteints de douleur chronique. Avec le vieillissement de la population, la douleur atteindra, dans 20 ans, un pourcentage effarant.

Apprivoiser la douleur et la souffrance autrement, c'est avant tout connaître les facteurs en jeu dans le phénomène de la douleur et de la souffrance. S'éduquer face à cette réalité est un atout majeur, un incontournable sur le chemin de la rémission.

Pour ce faire, les auteurs ont appuyé le contenu de leur livre sur plusieurs résultats d'études, de recherches ou de preuves qui confirment le sérieux de leur démarche et apportent une crédibilité à l'ouvrage, tout en validant le cheminement à entreprendre par les « patients ». On constate d'ailleurs leur maîtrise des différentes connaissances nécessaires à l'élaboration de cet ouvrage dès le début.

Chacune des nombreuses ressources présentées ici n'est peut-être pas LA solution

en elle-même, mais bien un élément de solution. Ce qui fonctionne pour une personne ne marche pas nécessairement pour une autre. Il est important d'aller de l'avant, tout en évaluant ce qui, à moyen ou à long terme, nous fait du bien.

Au cours de ma traversée du désert, j'ai compris que j'étais l'experte de ma douleur. J'ai appris qu'il vient un jour où l'on doit se responsabiliser face aux actions à entreprendre, se fixer des objectifs, trouver de l'aide, accepter cette aide et se repositionner au cœur de l'équipe de soins, et le plus important, participer à un partenariat avec cette équipe. Sans cela, les meilleurs programmes de soins sont plus ou moins efficaces. La clé est en nous.

Il en va de même en ce qui concerne les thérapies complémentaires et les approches psychologiques ou alternatives, qui sont des éléments essentiels pour en arriver à un mieux-être global qui ne pourra qu'engendrer un terrain fertile vers une meilleure santé physique et psychologique.

Dans cet ouvrage, les auteurs expliquent aussi le fonctionnement des techniques de relaxation, dont la visualisation et l'imagerie mentale. Je vous encourage vivement

à mettre de côté tout préjugé qui pourrait exister face à ces techniques de gestion de la douleur. L'imagination est une puissante ressource que vous possédez déjà et dont vous pouvez vous faire une alliée.

J'étais très sceptique lorsqu'on m'a parlé de ces techniques, alors que la douleur était envahissante. Si sceptique que j'ai mis des années avant de les envisager sérieusement. La douleur était si dévastatrice ; comment est-ce que la relaxation pouvait même être possible ? Et pourtant... Différentes techniques de relaxation ont été déterminantes dans ma capacité non seulement à « apprivoiser la douleur et la souffrance », mais à y trouver une solution permanente. De sceptique, je suis passée à convaincue. La puissance de notre cerveau et de notre imagination est une force incroyable à notre portée. C'est notre ouverture à cette réalité qui pose souvent plus problème que notre capacité à nous en servir. La façon de la présenter ici vous convaincra sans doute.

La fin du livre vous guidera dans la réussite de vos exercices de relaxation. Il est important d'être bien outillé et informé, afin d'utiliser efficacement ces exercices qui vous permettront de vous ouvrir à tout un monde de mieux-être.

À la lecture de cet ouvrage, je vous souhaite de mieux comprendre afin de mieux agir et de participer pleinement à l'amélioration de votre état général et d'en ressentir l'impact sur votre qualité de vie. Être conscient des mécanismes et des impacts de la douleur vous

permettra d'élaborer des stratégies d'adaptation et de dresser votre propre plan d'intervention. Finalement, vous comprendrez que la responsabilité de vous éduquer sur votre condition sera toujours de votre ressort, et que vous seul pouvez décider de voir la douleur autrement et de l'apprivoiser.

Vous n'êtes plus seul. C'est ensemble que nous traversons le désert, et c'est aussi ensemble que nous pouvons arriver à un oasis ou encore à un espace verdoyant et serein où règne le plaisir de vivre.

Ce livre sera également une ressource sans pareille pour les personnes atteintes de différents types de douleur et pour toute personne qui souffre. Son contenu peut donc être apprécié à sa juste valeur parce que l'inconnu et les incertitudes ont été démystifiés. C'est une admirable manière de procéder et c'est exactement ce dont ont besoin les patients et, dans une certaine mesure, les professionnels de la santé.

Cet ouvrage m'aurait été d'un grand secours quand j'étais atteinte de douleur neuropathique et invalidée par les médicaments. J'ai compris bien tard comment m'en sortir, et c'est exactement avec des outils comme ceux qui sont présentés ici que je l'ai fait ; sans oublier la force de l'amour...

Chers auteurs, vous avez mis de l'avant des approches et des techniques qui sont essentielles pour prendre sa santé et sa vie en main. Je sais que ces stratégies fonctionnent et je suis ravie qu'il y ait un ouvrage de cette qualité qui en fasse état.

Louise O'Donnell-Fasmin
(2008, 2010, 2011)

TABLE DES MATIÈRES

Préface	xiii
Remerciements	xvii
Avant-propos	xxi
Introduction.	1

Première partie : Facteurs impliqués dans la douleur et la souffrance

CHAPITRE 1 : Le cerveau, cet organe si complexe	7
1.1 La décennie du cerveau : 1990-2000.	7
1.2 La puissance de l'imaginaire	8
1.3 La complémentarité des hémisphères cérébraux	12
1.3.1 Hémisphère gauche et hémisphère droit	13
1.3.2 Mental conscient et mental inconscient	15
1.3.3 L'hippocampe, chef d'orchestre de nos mémoires	17
CHAPITRE 2 : Mécanismes responsables de la douleur	21
2.1 Notions préliminaires et définitions	21
2.2 Trajectoire empruntée par le signal douloureux pour atteindre le cerveau	23
2.2.1 Première étape : Transduction (fabrication du message douloureux).	24
2.2.2 Deuxième étape : Transmission	24
2.2.3 Troisième étape : Modulation (voie inhibitrice)	26
2.2.4 Quatrième étape : Perception (lecture du message douloureux)	26
CHAPITRE 3 : Perception de la douleur et de la souffrance.	31
3.1 Facteurs qui influencent la perception de la douleur.	31
3.1.1 Seuil de tolérance à la douleur	31
3.1.2 L'environnement et le contexte social	32
3.1.3 Effet placebo	33
3.1.4 Facteurs émotionnels.	34
3.2 Modification de la perception de la douleur et adaptation	35

CHAPITRE 4 : Classification des différents types de douleur.	39
4.1 Distinction des différents types de douleur.	39
4.2 Douleur somatique (douleur aiguë).	40
4.3 Douleur viscérale (organes internes)	40
4.4 Douleur neuropathique et neurogène (système nerveux)	41
CHAPITRE 5 : La douleur chronique et ses multiples facettes	45
5.1 Définition et ampleur du phénomène	45
5.2 Tendinites, bursites et fasciites	47
5.3 Arthrite et arthrose.	48
5.4 Douleurs cervicales et lombaires	48
5.5 Fibromyalgie	50
5.6 La douleur selon le sexe	53
5.7 Douleur et sommeil	54
5.8 Douleur et zona	56
5.9 Migraines et céphalées	57
5.10 La douleur chez les enfants et les adolescents.	58
5.11 Les douleurs chroniques chez les personnes âgées	60
5.12 Douleur et détresse reliées au cancer	62
5.13 Les grandes lignes du traitement de la douleur chronique	63
5.13.1 Prévention de la douleur chronique.	63
5.13.2 Approche médicale	63
5.13.3 L'union fait la force	65
5.13.4 Cliniques de la douleur et autres ressources	66
CHAPITRE 6 : Thérapies non pharmacologiques complémentaires	71
6.1 Mise en situation	71
6.2 Thérapies traditionnelles	72
6.2.1 Physiothérapie	72
6.2.2 Ostéopathie	73
6.2.3 Kinésithérapie	73
6.2.4 Ergothérapie	73
6.2.5 TENS (technique)	74
6.3 Thérapies complémentaires	75
6.3.1 Acupuncture	75
6.3.2 Chiropratique	76
6.3.3 Massothérapie / Orthothérapie.	77
6.3.4 Homéopathie.	79
6.4 Approches alternatives	79
6.4.1 Yoga	79
6.4.2 Art-thérapie	80

6.4.3	Musicothérapie	80
6.4.4	Zoothérapie	81
6.4.5	Tai-chi	81
CHAPITRE 7 : La détresse psychologique		85
7.1	La dépression.	87
7.1.1	Définition de la dépression	87
7.1.2	Explication du phénomène	88
7.1.3	Douleur et dépression	91
7.1.4	La dépression chez les jeunes.	91
7.1.5	La dépression chez la femme	92
7.1.6	La dépression saisonnière	92
7.1.7	Conséquences de la dépression.	94
7.2	Anxiété et stress	96
7.2.1	Mécanismes reliés à l'anxiété et au stress.	97
7.2.2	Classification des troubles anxieux.	98
7.2.3	Conséquences de l'anxiété	101
7.3	Traitements de la dépression et de l'anxiété	101
7.3.1	Traitement de la dépression	101
7.3.2	Traitement de l'anxiété	102
7.3.3	Un mot sur la psychothérapie	102

Deuxième partie :
Ressources psychologiques, perceptuelles et
alternatives face à la douleur et la souffrance

CHAPITRE 8 : Attitudes face à la douleur et la souffrance		109
8.1	Préambule	109
8.2	Attitudes à éviter	109
8.3	Attitudes à adopter.	110
8.3.1	Espérer.	110
8.3.2	Se questionner	111
8.3.3	Se fidéliser à son équipe	111
8.3.4	S'abstenir des comparaisons	112
8.3.5	Fuir les « pros du conseil »	112
8.3.6	Se distancier de sa maladie.	112
8.3.7	Le volet spirituel	112
8.3.8	Trouver des ressources en soi.	113
8.4	Prise en charge.	113

8.5 Journal de bord	114
8.6 Questionnaire périodique d'évaluation de votre douleur physique et morale	114

CHAPITRE 9 : Compréhension et fonctionnement des techniques de relaxation 119

9.1 Définition	119
9.2 Visualisation et imagerie mentale	120
9.3 L'autosuggestion	122
9.4 La diversion (détournement de l'attention)	123
9.5 Rôle des endorphines et autres substances biochimiques.	124

CHAPITRE 10 : Expérimentations et applications de diverses techniques

de relaxation et de visualisation	127
10.1 Travaux de Stéphanie et Carl Simonton	127
10.2 La méthode ÉCHO présentée par Crombez	128
10.3 L'histoire de <i>Boule de rêve</i> (Lise Thouin).	129
10.4 Expérimentations connexes.	130

CHAPITRE 11 : Ressources complémentaires 133

11.1 Interventions psychologiques	133
11.2 Ancrages, mémoires du corps et PNL	134
11.3 La magie des allégories	136
11.3.1 Définition et fonctionnement de l'allégorie	136
11.3.2 L'allégorie et l'univers des jeunes	137
11.3.3 L'allégorie et le monde des adultes	138
11.3.4 L'allégorie, un outil accessible à tout le monde	138
11.4 Hypnose thérapeutique ou ericksonienne	139
11.5 Méditation	140
11.6 Respiration	141
11.7 La spiritualité et son pouvoir curatif	141
11.8 Hygiène de vie	143
11.8.1 Équilibre alimentaire et habitudes de vie	143
11.8.2 Activité physique	144
11.8.3 Humour	145

CHAPITRE 12 : Comment réussir ses exercices de visualisation et d'imagerie mentale. 151

12.1 Conseils et suggestions aux utilisateurs en général	151
12.2 Informations et mise en garde	153
12.3 Consignes aux personnes qui écouteront les cédéroms individuellement.	154
12.4 Consignes aux intervenants (monde médical, psychothérapeutes, etc.) et aux aidants (enseignants, parents, aidants naturels, etc.)	155
12.4.1 Application	155

12.4.2	Créer un lien	155
12.4.3	Pourquoi un rituel?	156
12.4.4	Préparation de l'auditeur	156
12.4.5	Si l'auditeur ne semble pas vouloir se réveiller	157
CHAPITRE 13	Textes des quatre types de visualisation ou d'imagerie mentale	161
13.1	Recommandations préalables	161
13.2	le feu sacré	163
13.3	Tamalou, le mystérieux sous-marin.	171
13.4	La pyramide de cristal	179
13.5	Le cinéma intérieur	189
	<i>Conclusion</i>	<i>199</i>
	<i>Épilogue : Marie-Galante, la gracieuse goélette (Allégorie)</i>	<i>203</i>
	<i>Annexes.</i>	<i>207</i>
	<i>Notes et références</i>	<i>215</i>
	<i>Bibliographie</i>	<i>221</i>
	<i>Parcours des auteurs</i>	<i>231</i>

Le Soleil

Publié le 15 février 2014 à 17h39 | Mis à jour le 15 février 2014 à 17h39

Les thérapies alternatives contre la douleur démystifiées



Le Dr Jean Lamarche et Michel Dufour, orthopédaque / Le Soleil, Patrice Laroche



[Pierre Pelchat](#)

Le Soleil

(Québec) Deux professionnels de la santé viennent de publier un livre sur la douleur et la souffrance et les méthodes alternatives pour les soulager. Le livre intitulé *Apprivoiser la*

douleur et la souffrance autrement traite autant des douleurs physiques que psychologiques et de l'utilité de traitements dont l'hypnose thérapeutique, l'acupuncture, la visualisation.

«Ce livre s'adresse à tout le monde. Je ne prêche pas juste pour les approches alternatives. Mais quelqu'un qui veut avoir d'autres solutions pour soulager sa douleur, en plus des médicaments, en plus de voir son médecin, le livre donne un éclairage sur les thérapies alternatives», a indiqué un des auteurs, le Dr Jean Lamarche.

«Le livre s'inscrit dans une continuité de soins qui sont donnés d'abord par un médecin», a-t-il ajouté. Le Dr Lamarche est médecin de famille depuis une trentaine d'années. Il pratique à la clinique du Carrefour Beauport.

Pas une solution

Les auteurs n'ont pas la prétention de dire que leur travail de recherche de trois ans est la solution pour faire disparaître la douleur. «Il y a des douleurs que l'on ne pourra pas éliminer. Notre objectif est que les gens puissent se prendre en main. C'est la première fois qu'un livre explique toutes les méthodes de traitement de façon compréhensive, comment le mécanisme de la douleur fonctionne dans le corps humain», a fait part l'autre auteur, Michel Dufour.

M. Dufour est orthopédagogue. Il a un diplôme en santé communautaire de l'Université Laval et une maîtrise en éducation avec une spécialité en psycho-apprentissage. Il a écrit un livre sur les allégories ou ces petites histoires inventées pour nous amener à changer d'attitude pour résoudre un problème.

L'impact de la douleur sur l'état psychologique des personnes est pris en compte dans le livre. «Souvent, la personne est proche de sa maladie. Les gens disent "mon cancer", "ma dépression". Or, des fois, ça fait 10 ans que la personne a fait une dépression. Il faut dissocier la maladie de la personne pour avoir une certaine forme de vie et que tout ne soit pas concentré sur la maladie. On explique comment on peut séparer la maladie et la personne», a dit M. Dufour.

D'autre part, le Dr Lamarche souligne que des douleurs physiques peuvent provoquer une détresse qu'il faut aussi traiter. «À la longue, quelqu'un qui souffre de douleurs chroniques, il a tendance à avoir une dépression qui s'installe avec le temps. Les gens deviennent dépressifs. Il faut traiter les deux problèmes avec ou sans médicaments», a-t-il avancé.

Le livre de 232 pages contient aussi 2 CD sur des traitements par des visualisations.

Référence : <http://www.lapresse.ca/le-soleil/arts-et-spectacles/livres/201402/15/01-4739294-les-therapies-alternatives-contre-la-douleur-demystifiees.php>