

# Se libérer de la Douleur

DÉCOUVREZ LE POUVOIR DE VOTRE CORPS POUR  
SURMONTER LA DOULEUR PHYSIQUE

PETER A. LEVINE  
MAGGIE PHILLIPS

La DOULEUR est un mot puissant qui déclenche des sentiments forts – peur, colère, impuissance, panique et même chagrin. Si vous faites partie des millions de personnes aux prises avec la douleur au moment où vous lisez cette phrase, vous n’êtes certainement pas seul. Ce qui dérouté les patients, les proches et les professionnels traitants, c’est la raison pour laquelle la douleur persiste longtemps après la guérison d’une blessure, s’attardant sans raison apparente.

Comme beaucoup d’autres, vous avez peut-être fait la navette de médecin en médecin, de diagnostic en diagnostic et de traitement en traitement. Comme votre situation est devenue de plus en plus complexe, vous avez peut-être abandonné l’espoir que votre douleur puisse changer et s’améliorer, et de reprendre le contrôle sur elle, plutôt qu’elle continue à vous dominer.

Environ les deux tiers des personnes souffrant aujourd’hui vivent avec une douleur importante depuis plus de cinq ans. En fait, la majorité des consultations chez le médecin vivent à trouver un soulagement de la douleur. Pourtant, ce soulagement n’est souvent pas facile à trouver.

Les personnes souffrant de douleur persistante et chronique ont du mal à trouver des médecins capables de les traiter efficacement. La douleur non traitée ou sous-traitée est une véritable épidémie. Une étude récente a révélé qu’un patient souffrant de douleur sur quatre avait changé de médecin au moins trois fois, citant pour principale raison du changement le fait qu’il ressentait toujours une douleur importante. D’autres raisons invoquées étaient que leur douleur n’était pas prise au sérieux, que les médecins n’étaient pas disposés à traiter leur douleur de manière agressive et que les médecins n’avaient pas les connaissances adéquates pour traiter leur douleur efficacement<sup>1</sup>.

Un rapport publié en 2011 par l’*Institute of Medicine* (IOM) qualifie la douleur de « crise de santé publique », soulignant que plus de personnes souffrent de douleur chronique que de diabète, cancer et maladies cardiaques combinés. L’étude de l’IOM préconise une meilleure formation au traitement de la douleur dans les facultés de médecine (puisque seulement cinq des 133 facultés de médecine interrogées exigent actuellement des cours de gestion de la douleur) et préconise

une formation continue qui aide à maintenir les connaissances professionnelles à jour<sup>2</sup>.

Une enquête menée par l'*American Pain Society* en 1999 a indiqué que plus de 40 % de la population générale qui souffrait de douleurs modérées à sévères était incapable de trouver un soulagement adéquat<sup>3</sup>. Un rapport publié en 2000 a révélé que jusqu'à 60 % des personnes interrogées croyaient que la douleur était juste une chose avec laquelle il fallait vivre, et 28 % estimaient qu'il n'y avait pas de solution à leur douleur<sup>4</sup>.

La douleur a un impact énorme sur la qualité de vie à tout âge, limitant la capacité de travailler, de socialiser, de faire de l'exercice, de se concentrer, d'effectuer des tâches simples et de dormir. Pourtant, même s'il y a un nombre toujours croissant de nouvelles méthodes créées pour résoudre et soulager la douleur, il semble y avoir une augmentation encore plus grande des situations douloureuses avec de nouveaux noms, causes, théories et médicaments pour les traiter.

Le coût de la souffrance non gérée est énorme. Une partie de la raison de ce problème est que la douleur est si complexe, allant bien au-delà de la conjonction de la transmission neuronale et de l'expérience sensorielle. Le puzzle de la douleur implique un labyrinthe compliqué d'émotions, de sensations, de culture, d'expérience individuelle, de génétique, de signification spirituelle, ainsi que de réactions physiologiques habituelles, et certains experts estiment que la douleur chronique pour de nombreux patients est devenue une maladie en soi<sup>5</sup>.

Parce que la douleur est un casse-tête si complexe, aucune perspective ou discipline des soins de santé ne détient la pièce du puzzle particulière qui apporterait une solution universelle. Jamais auparavant il n'y avait eu une telle gamme d'options thérapeutiques pour la douleur, allant de la médecine occidentale aux approches de médecine traditionnelle chinoise telles que l'acupuncture et l'acupression ; les soins chiropratiques, nutritionnels et complémentaires ; l'hypnose, la médiation (y compris guidée) et autres méthodes psychologiques ; et le travail corporel, le yoga et le massage, pour n'en citer que quelques-unes.

Qu'est-ce que cela signifie pour le patient souffrant de douleur ? Fréquemment, les personnes qui souffrent sont plongées dans une confusion croissante dans leur recherche incessante d'outils qui mettront fin à leurs souffrances. Pourtant, le véritable pouvoir de la plupart des méthodes de traitement de la douleur pour apporter des résultats durables ne réside pas dans les méthodes, mais dans leur application unique en fonction des besoins, des croyances, de la personnalité et de l'expérience de chaque individu. Bien que chaque méthode soit prometteuse dans ce qu'elle peut offrir, la pièce clé du puzzle reste votre contribution – les réponses que vous apportez à votre propre processus de guérison.

Il y a toutes les raisons de croire que les qualités uniques de chaque individu ont un impact et façonnent une expérience et fournissent également la plate-forme pour la résilience et le rétablissement. De notre point de vue, le seul ingrédient de l'expérience individuelle qui n'a pas été suffisamment pris en compte dans les tentatives habituelles pour résoudre le casse-tête de la douleur est *le rôle des traumatismes non résolus* conservés dans le corps. Par exemple, nous savons qu'un pourcentage élevé de tous les patients souffrant de douleur chronique sont

également aux prises avec une forme de stress traumatique. La recherche a montré que la douleur chronique peut être causée non seulement par des blessures physiques, mais aussi par le stress et des problèmes émotionnels. En fait, les personnes qui souffrent de SSPT (syndrome de stress post-traumatique) courent un risque beaucoup plus élevé de développer une douleur chronique<sup>6</sup>.

La présence d'une expérience traumatique non libérée change tout en ce qui concerne le traitement de la douleur. Nous avons tous deux constaté de manière constante, dans notre expérience clinique collective de plus de quatre-vingts ans, que chaque fois que nous avons travaillé avec une douleur qui ne répond pas aux traitements habituels, la raison réside inévitablement dans la contribution au tableau de la douleur du stress et des traumatismes accumulés. Dans ce programme, nous distillons le meilleur de notre pensée et de nos pratiques pour vous permettre d'identifier et de maîtriser les modèles de stress qui créent et contribuent à la douleur. Nous utiliserons parfois des exemples tirés de notre pratique clinique pour illustrer les choses que vous pouvez faire pour aider à résoudre votre douleur. En outre, nous suggérons également fortement une aide professionnelle, lorsque cela vous serait bénéfique.

Nous travaillons fréquemment avec des personnes qui souffrent de douleurs au cou, au dos et aux épaules liées à des accidents de la route. Beaucoup d'entre eux viennent nous voir parce qu'ils ne répondent pas aux prescriptions habituelles de médicaments, de physiothérapie et d'autres approches de traitement. Lorsque nous explorons plus loin, nous constatons souvent que ce qui bloque leur progression est le résidu d'accidents ou de blessures antérieurs qui semblent sans rapport avec l'accident actuel qui a déclenché leur douleur. Une fois que nous les aidons à soulager les réponses du système nerveux au stress accumulé à la suite de multiples incidents qui peuvent avoir créé un stress traumatique, ils commencent à se rétablir rapidement et complètement.

Nous avons trouvé important d'aborder les traumatismes sur plusieurs niveaux différents :

- **Travailler avec un traumatisme qui peut avoir causé la douleur par accident, blessure, maladie ou d'autres événements bouleversants.**

Habituellement, ceux-ci sont considérés comme les événements précipitants ou les déclencheurs. Bien qu'il ne soit pas nécessaire de revivre des événements accablants ou douloureux qui contribuent à votre douleur, il est important d'explorer comment l'événement a créé ou contribué à des schémas spécifiques de détresse et de dérégulation ou de manque d'équilibre. La bonne nouvelle est que vous apprendrez des moyens simples de vous aider à réguler ou à modifier la façon dont votre corps se sent, afin que l'équilibre et le confort reviennent naturellement et de manière fiable.

- **Découvrir comment la douleur émotionnelle et physique persistante devient traumatisante.** Si vous n'étiez pas déprimé ou anxieux avant votre blessure ou votre accident ou quoi que ce soit qui a causé votre état douloureux, la douleur elle-même est un facteur de stress important qui peut créer ces réactions. Ces réactions traumatiques peuvent être assez

fortes pour que les personnes souffrant de douleur qui ont de forts antécédents de traumatisme reçoivent un diagnostic de SSPT.

- **Identifier les traumatismes non résolus antérieurs à l'état douloureux que le problème de douleur actuel ravive.** Par exemple, les maladies traumatisantes, les hospitalisations et les chirurgies subies avant l'âge de cinq ans peuvent ouvrir la voie à des attaques de panique ultérieures et à une douleur excessive liée par exemple à une chirurgie dentaire, y compris de routine, plus tard dans la vie adulte.

- **Explorer les traumatismes de la petite enfance, tels que la naissance, le stress périnatal, post-natal et l'attachement, qui deviennent un obstacle à la confiance dans son propre corps et dans d'autres personnes.** Nous constatons généralement que les personnes souffrant de douleurs incessantes n'ont pas appris tôt dans la vie à réguler les expériences inconfortables ou pénibles. Souvent, c'est parce qu'ils n'ont pas eu d'aide et de soutien pour le faire quand ils étaient trop jeunes pour se réguler eux-mêmes. Ils peuvent avoir été négligés ou blessés s'ils ont exprimé de la détresse. Si vous avez des difficultés dans ce domaine, vous n'avez peut-être pas eu d'expériences de réconfort précoce que vous pourriez apprendre à intérioriser et à appliquer comme des compétences apaisantes et d'autorégulation efficaces lorsque votre douleur se développe. Vous apprendrez certaines de ces compétences de régulation importantes au cours du programme *Freedom from Pain* (se libérer de la douleur).

Bien que les médecins utilisent couramment le mot « traumatisme » pour décrire certaines sources de douleur, ils comprennent rarement à quel point le traitement des effets du traumatisme peut être important dans la résolution de la douleur, et ils ne savent pas comment s'y prendre. Bien qu'un objectif important de notre pratique soit de former des professionnels à identifier et à traiter les interactions entre la douleur et le traumatisme, le message d'introduction xvi de ce programme particulier est qu'il existe des pratiques simples que toute personne souffrant de douleur peut apprendre et utiliser. Ces pratiques peuvent inverser la douleur et apporter un soulagement durable de la souffrance sans fin grâce à la libération douce des réactions traumatiques qui ont été maintenues dans le corps.

Beaucoup de gens nous demandent : « Pourquoi ai-je encore une douleur aussi intense alors que mes médecins me disent que les causes physiques de ma douleur ont guéri et que j'ai exploré toutes les méthodes de traitement que tout professionnel m'a recommandées ? Pourquoi ai-je encore mal ? Ce programme fournira des réponses à cette question convaincante, afin que votre douleur ne soit plus si mystérieuse pour vous. Nous vous enseignerons également des stratégies simples que vous pourrez apprendre à utiliser efficacement afin de recruter votre corps comme principal allié pour obtenir une libération durable de la douleur et de la souffrance.

Trois principes essentiels encadrent ce que nous croyons et enseignons, et forment le contexte de notre approche :

1. Personne ne peut guérir efficacement de la douleur et de la souffrance émotionnelles, physiques ou spirituelles sans impliquer le corps au centre de son processus de guérison. Cela a été, bien sûr, l'œuvre de la vie de Peter et le fondement de son modèle d'expérience® somatique (SE). Cette vérité a également été, d'une manière différente, la racine des croyances essentielles de Maggie sur la guérison, un fil qu'elle a tissé à travers la pratique de l'expérience somatique dans d'autres disciplines, y compris l'EMDR (désensibilisation et retraitement des mouvements oculaires), l'hypnose, la thérapie de l'état de l'ego et les approches de psychologie énergétique.

L'expérience somatique ([www.traumahealing.com](http://www.traumahealing.com)) est une approche naturaliste et consciente du corps pour la guérison des traumatismes enseignée dans le monde entier. C'est le résultat de plus de quarante ans d'observation, de recherche et de développement pratique par Peter et ses étudiants. xvii Introduction Basée sur la prise de conscience que les êtres humains ont une capacité innée à surmonter les effets du stress et du traumatisme, l'expérience somatique restaure l'autorégulation et rend un sentiment de vitalité, de résilience et de plénitude aux personnes traumatisées qui se sont vu enlever ces précieux dons. Ce travail a été appliqué aux anciens combattants ; les victimes de viol ; Les survivants de l'Holocauste, les accidents de voiture, les traumatismes post-chirurgicaux et les personnes souffrant de douleurs chroniques, et même aux nourrissons qui ont subi des naissances traumatisantes.

Le programme *Freedom from Pain* vous apprendra étape par étape comment vous reconnecter avec les ressources de votre corps de manière à non seulement soulager et soulager votre douleur, mais aussi à fournir une solution ultime à ce qui a causé et continue de maintenir votre souffrance. Certains des outils que nous enseignons peuvent fonctionner considérablement pour vous, et d'autres peuvent avoir peu d'effet ou ne sont pas appropriés en termes de timing. Nous vous encourageons à prendre ce qui aide (même un peu) et à laisser ce qui ne vous aide pas. Plus important encore, nous vous apprendrons comment votre corps peut être votre allié le plus précieux dans votre processus de guérison au lieu de l'ennemi douloureux qui bloque sans relâche votre progression.

2. Nous reconnaissons, en raison de la complexité inhérente de la douleur, qu'aucune méthode ne fonctionne pour tout le monde. Ce qui fonctionne le mieux, c'est une boîte à outils de méthodes que vous pouvez appliquer pour obtenir un soulagement fiable et une libération ultime de la tyrannie de la douleur dans votre vie. Un prédicteur important de votre succès, c'est *vous* : votre volonté d'expérimenter jusqu'à ce que vous déterminiez ce qui aide vraiment à soulager votre douleur.

L'un des nombreux défis à relever pour maintenir une approche flexible est le fait que la douleur est si dynamique, changeant inexplicablement dans la forme et l'emplacement. Au fur et à mesure que votre douleur

change et change en réponse aux outils que vous apprenez, votre besoin de modifier ces outils changera également. Donc, en plus de la persévérance et de la confiance, nous vous encourageons à pratiquer l'ouverture de l'esprit, du cœur et de l'esprit afin que vous puissiez apprendre à vous lier d'amitié avec les ressources naturelles de votre corps.

3. Les outils que vous apprendrez de nous ne sont que le début. La façon dont vous apprenez à les utiliser pour atteindre une autorégulation créative et réussie est ce qui créera le mouvement et l'élan vers l'expansion, la résilience et le flux, et inversera le cercle vicieux de la douleur, de la peur et de la souffrance.

L'autorégulation est la pierre angulaire de notre approche pour *Freedom from Pain*. En général, apprendre à réguler les états émotionnels et physiques qui peuvent être liés à votre souffrance est ce qui vous amènera dans une alliance collaborative entre l'esprit, l'émotion et la conscience spirituelle, à travers l'expérience du corps. La capacité d'instant en instant à réguler vos émotions et sensations corporelles les plus douloureuses créera également un équilibre sain entre l'indépendance et la possibilité de trouver de l'aide dans vos relations avec les autres.

## CHAPITRE UN

Pourquoi et comment nous souffrons

## CHAPITRE DEUX

Le piège de la douleur

## CHAPITRE TROIS

Neutraliser les facteurs de douleur chronique

## CHAPITRE QUATRE

Se remettre d'une douleur ingérable

## CHAPITRE CINQ

Travailler sur certaines douleurs spécifiques

## CHAPITRE SIX

Prévenir et soulager les douleurs liées aux interventions médicales

## CHAPITRE SEPT

Résilience, guérison constante et restauration du Moi profond