

Sommaire

| | |
|---|----|
| Préface | 10 |
| Introduction | 12 |
| Chapitre I – Comprendre | 17 |
| ■ L'expérience douloureuse entre sens et émotions | 17 |
| Qu'est-ce que la douleur ? | 17 |
| <i>Définitions</i> | 17 |
| <i>La mesure de la douleur</i> | 18 |
| <i>Les différents types de douleur</i> | 19 |
| Que se passe-t-il lorsqu'on a mal ? | 21 |
| <i>Les circuits de la douleur</i> | 22 |
| <i>La matrice de la douleur</i> | 24 |
| <i>Exemples d'activation de la matrice cérébrale sans lésion du corps</i> . . . | 25 |
| Pour résumer | 26 |
| Références | 27 |
| ■ La douleur sous influence | 27 |
| La douleur est modulable | 27 |
| Les systèmes anti-douleur naturels | 27 |
| <i>Le système de la barrière</i> | 29 |
| <i>Le système inhibiteur descendant</i> | 29 |
| <i>Les neurotransmetteurs : coursiers chimiques du message douloureux</i> . . | 30 |

| | |
|--|-----------|
| Les modulations cognitives | 30 |
| <i>Le rôle de l'attention et de la distraction</i> | 30 |
| <i>Le rôle de l'anticipation et des attentes</i> | 31 |
| <i>L'interprétation donnée à la douleur</i> | 31 |
| La modulation par la suggestion | 32 |
| <i>L'hypnose</i> | 32 |
| <i>La méthode Coué</i> | 33 |
| Les influences affectives et émotionnelles | 33 |
| L'effet placebo | 34 |
| L'influence de l'esprit sur la douleur | 36 |
| Pour résumer | 36 |
| Références | 36 |
| ■ Les émotions et la douleur | 37 |
| Pourquoi parler des émotions ? | 37 |
| Les émotions : définitions | 37 |
| <i>Les émotions « naturelles »</i> | 38 |
| <i>Les affects</i> | 38 |
| <i>La dimension de la souffrance</i> | 39 |
| <i>Les événements émotionnels traumatiques</i> | 40 |
| <i>Le deuil</i> | 41 |
| Le rôle de la culture et des représentations | 42 |
| <i>Les modèles d'explication et les attributions</i> | 43 |
| <i>Se garder des stéréotypes</i> | 43 |
| <i>La douleur recherchée</i> | 44 |
| Pour résumer | 44 |
| Références | 44 |
| ■ Comment les émotions participent-elles à la douleur ? | 45 |
| L'expression des émotions | 45 |
| <i>Modes d'expression de l'affect</i> | 45 |
| Le contrôle de l'expression émotionnelle | 46 |
| <i>La répression des émotions</i> | 47 |
| Le corps parle | 48 |
| <i>Le langage symbolique de la douleur</i> | 49 |
| <i>Les effets de résonance</i> | 50 |
| De la souffrance muette à la douleur | 50 |
| Comment donner place aux émotions ? | 51 |
| Pour résumer | 52 |
| Références | 52 |

| | |
|--|-----------|
| Chapitre 2 – La douleur chronique | 53 |
| ■ La douleur chronique : une maladie en soi | 53 |
| La douleur comme maladie | 53 |
| Douleurs chroniques primaires et secondaires | 54 |
| <i>Une expérience individuelle</i> | 54 |
| Un bouleversement en quête d'explications et de sens | 55 |
| <i>La souffrance de ne pas être entendu</i> | 55 |
| <i>Impuissance et perte de confiance</i> | 56 |
| Pour résumer | 57 |
| Références | 57 |
| ■ Comment expliquer la persistance de la douleur ? | 57 |
| Un modèle multidimensionnel de la chronicité | 57 |
| La « sensibilisation centrale » : une hypersensibilité à la douleur | 58 |
| <i>Vers une nouvelle compréhension des douleurs chroniques</i> | 58 |
| <i>Pourquoi une sensibilisation centrale se développe-t-elle ?</i> | 59 |
| Les facteurs émotionnels | 60 |
| <i>La dépression</i> | 60 |
| <i>L'anxiété</i> | 61 |
| <i>Les attentes pessimistes</i> | 62 |
| <i>Les sentiments d'injustice et de colère</i> | 62 |
| <i>Pour résumer</i> | 63 |
| Les renforcements et leurs cercles vicieux | 63 |
| Les répercussions sociales et relationnelles | 65 |
| <i>Les répercussions sociales</i> | 65 |
| <i>Le domaine du travail</i> | 65 |
| <i>Les relations aux experts</i> | 66 |
| Pour résumer | 67 |
| Références | 67 |
| | |
| Chapitre 3 – Quelles approches pour soulager les douleurs ? | 68 |
| ■ Une approche multimodale intégrée | 68 |
| Le partenariat comme base des soins | 68 |
| <i>Partager le projet de soin</i> | 70 |
| Les approches multimodales | 71 |

| | |
|--|-----------|
| Buts et philosophie des traitements | 72 |
| Pour résumer | 73 |
| Références | 73 |
| ■ Les traitements médicamenteux | 74 |
| La place des médicaments | 74 |
| Principes généraux | 74 |
| <i>Choisir le médicament en fonction du type de douleurs</i> | 74 |
| La force des représentations | 75 |
| <i>Le cas des médicaments antidépresseurs</i> | 76 |
| Les adaptations thérapeutiques | 77 |
| <i>Un choix à personnaliser</i> | 77 |
| <i>Donner au traitement le temps d'agir</i> | 78 |
| Renforcer l'efficacité du médicament par la relation | 79 |
| Pour résumer | 79 |
| Références | 79 |
| ■ Les thérapies du corps | 80 |
| Pourquoi les thérapies du corps sont-elles aussi importantes ? | 80 |
| <i>Apprendre à se mobiliser autrement</i> | 81 |
| <i>Dépasser les peurs-évitements de la douleur</i> | 82 |
| <i>Retrouver de l'autonomie</i> | 82 |
| <i>Les traitements passifs</i> | 83 |
| Les thérapies à médiation corporelle | 84 |
| <i>Exemples de thérapies à médiation corporelle</i> | 84 |
| <i>La relaxation et ses diverses déclinaisons</i> | 85 |
| Pour résumer | 87 |
| Références | 87 |
| ■ La prise en charge des dimensions émotionnelles | 88 |
| L'accueil, une priorité | 88 |
| Les psychothérapies : qu'apportent-elles pour soulager les douleurs ? | 89 |
| <i>S'engager</i> | 89 |
| <i>Pour quels bénéfices ?</i> | 89 |
| <i>Comment une psychothérapie peut-elle aider ?</i> | 90 |

| | |
|---|------------|
| Quel type de psychothérapie ? | 91 |
| <i>Les thérapies cognitives et comportementales.</i> | 91 |
| <i>Les thérapies d'acceptation et d'engagement</i> (Acceptance and Commitment Therapy) | 92 |
| <i>Les thérapies de pleine conscience (Mindfulness)</i> | 93 |
| <i>Les thérapies par entretiens individuels.</i> | 93 |
| <i>L'hypnose</i> | 94 |
| Réticences face aux psychothérapies | 95 |
| Pour résumer | 96 |
| Références | 96 |
| ■ Autres approches thérapeutiques | 97 |
| L'éducation thérapeutique des patients | 97 |
| Les thérapies à médiation artistique | 98 |
| Les médecines alternatives et complémentaires | 98 |
| <i>Quelle place pour les thérapies complémentaires ?</i> | 99 |
| <i>La médecine intégrative</i> | 100 |
| <i>Les thérapies orientales</i> | 100 |
| Pour résumer | 102 |
| Références | 102 |
| | |
| Chapitre 4 – Intégrer les dimensions émotionnelles dans la pratique | 103 |
| ■ Du côté des thérapeutes. | 103 |
| La rencontre thérapeutique. | 103 |
| <i>Donner la priorité à l'écoute et à l'alliance thérapeutique.</i> | 104 |
| <i>Croire à la douleur.</i> | 105 |
| <i>Intégrer la complexité et les dimensions émotionnelles</i> | 105 |
| <i>Dépasser les divergences de représentations.</i> | 106 |
| Rester thérapeute sur le long terme. | 107 |
| <i>Prendre en compte ses propres émotions</i> | 108 |
| <i>Bénéfices de la formation et de la supervision</i> | 109 |
| <i>Offrir un espace d'accueil fiable</i> | 109 |
| Pour résumer | 110 |
| Références | 110 |

| | |
|---|-----|
| ■ Du côté des proches : émotions et douleur partagées | 111 |
| L'expérience des proches | 111 |
| Communiquer et reconforter | 111 |
| <i>Maintenir le dialogue</i> | 111 |
| <i>Croire à la réalité de la douleur</i> | 112 |
| <i>Témoigner de l'empathie</i> | 113 |
| S'adapter | 113 |
| <i>Trouver le niveau d'aide approprié</i> | 113 |
| <i>Maintenir des projets et des liens sociaux</i> | 114 |
| Identifier ses émotions et prendre soin de soi | 115 |
| <i>Accompagner sans s'oublier</i> | 115 |
| <i>Identifier ses limites et son épuisement</i> | 116 |
| <i>Lutter contre l'impuissance et l'incertitude</i> | 116 |
| Pour résumer | 117 |
| Références | 117 |
| ■ Du côté des personnes souffrantes | 117 |
| Faire confiance | 118 |
| <i>La confiance en ses propres capacités</i> | 118 |
| <i>La confiance dans le processus thérapeutique</i> | 119 |
| Modifier ses méthodes de lutte contre la douleur | 120 |
| <i>Procéder pas à pas</i> | 120 |
| <i>Reconnaître ses limites</i> | 120 |
| <i>Tenter de composer avec la douleur</i> | 120 |
| S'engager activement | 122 |
| <i>Développer ses connaissances et son expertise</i> | 122 |
| <i>S'engager à essayer</i> | 122 |
| S'autoriser à accueillir ses émotions et à les exprimer | 123 |
| Cultiver l'espoir | 124 |
| <i>Croire au changement</i> | 124 |
| Pour résumer | 125 |
| Références | 125 |
| Conclusion | 126 |