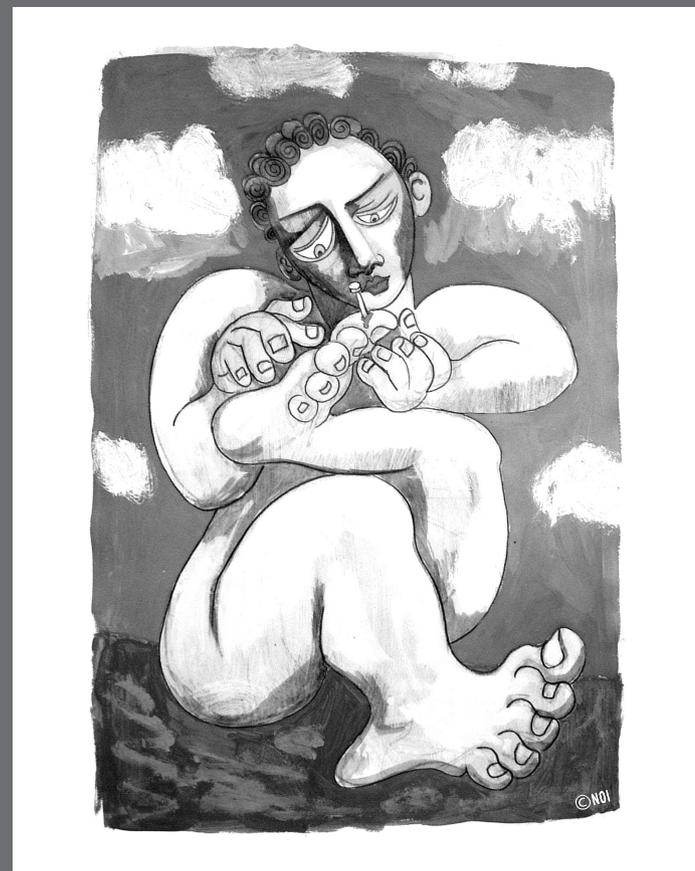


Introduction

Personne ne souhaite vraiment la douleur. Une fois qu'elle est là, vous voulez vous en débarrasser et c'est compréhensible, car la douleur est désagréable. Mais son caractère désagréable est justement ce qui la rend si efficace et essentielle dans la vie. La douleur vous protège. Elle vous alerte du danger, souvent même avant que vous vous blessiez ou que vous soyez gravement touché-e. Elle vous fait bouger différemment, penser différemment et vous comporter différemment, ce qui la rend également cruciale pour la guérison.

À certaines occasions, le système de la douleur semble agir bizarrement : un clou dans votre orteil ne vous fera peut-être pas mal jusqu'à ce que vous remarquiez du sang au niveau de la blessure. À d'autres occasions, le système de la douleur échoue complètement : certains cancers potentiellement mortels ne sont pas douloureux, raison pour laquelle ils peuvent passer inaperçus et devenir si graves.

Nous pensons que toutes les expériences douloureuses sont normales. Bien que désagréables, elles sont d'excellentes réponses à ce que votre cerveau estime être une situation menaçante. Nous pensons que, même si des problèmes sont présents au niveau de vos articulations, muscles, ligaments, nerfs, système immunitaire ou



n'importe où ailleurs, cela ne fera pas mal si votre cerveau pense que vous n'êtes pas en danger.

L'inverse se passe exactement de la même façon. Ainsi, même s'il n'y a pas le moindre problème au niveau de vos tissus corporels, nerfs ou système immunitaire, cela fera quand même mal si votre cerveau pense que vous êtes en danger. C'est à la fois aussi simple et aussi compliqué que ça ! Ce livre va tenter de vous l'expliquer.

Le plus souvent, la douleur apparaît quand le système d'alarme de votre corps avertit votre cerveau d'une lésion tissulaire, réelle ou potentielle. Mais ce n'est qu'une partie de l'histoire. La douleur implique souvent tous les systèmes du corps ; et toutes les réponses qui ont lieu visent la protection et la guérison. La douleur est comme l'étoile qui scintille et attire l'œil au sommet du sapin de Noël : il se passe pourtant bien d'autres choses dans l'arbre et à son pied. Cependant, pour la plupart d'entre nous, quand nous pensons à la douleur, nous pensons à l'expérience douloureuse : cette expérience désagréable et parfois franchement horrible qui nous fait prendre conscience de la situation et nous pousse à agir.

Dans les faits, la douleur peut être tellement présente que vous ne pouvez plus penser, ni ressentir, ni vous concentrer sur quoi que ce soit d'autre. Si le cerveau estime que ressentir de la douleur n'est pas la meilleure chose pour votre survie, alors vous ne ressentirez pas de douleur, quelle que soit la gravité de la blessure (imaginez par exemple un soldat blessé se cachant de l'ennemi).

Il existe beaucoup de mythes, d'incompréhensions et de peurs injustifiées concernant la douleur. La plupart des gens, y compris de nombreux professionnels de santé, n'ont malheureusement pas une compréhension actuelle de la douleur. C'est dommage car nous savons que comprendre la douleur vous aide à la gérer efficacement. Voici deux choses importantes que nous savons concernant le fait d'expliquer la douleur : d'une part, la biologie de la douleur peut facilement être comprise par Monsieur et Madame Tout-Le-Monde ; et d'autre part, le fait de comprendre cette biologie modifie la façon dont on considère la douleur, réduit son potentiel menaçant et améliore la façon de la gérer.¹⁻¹²

Nous espérons que vous trouverez ce voyage aussi passionnant et captivant qu'il l'a été pour nous, et que vous y gagnerez en compétences, en autonomie et en soutien. Poursuivez donc votre lecture...

