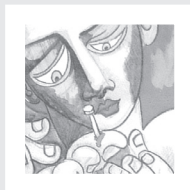


# Expliquer la douleur

Butler et Moseley, traduit par Marie Bacelon, Noigroup Publications 2021



## Partie 1

- 8 Introduction
- 10 La douleur est normale
- 12 Des histoires extraordinaires sur la douleur Partie 1
- 14 Des histoires extraordinaires sur la douleur Partie 2
- 16 Des histoires extraordinaires sur la douleur Partie 3
- 18 La douleur dépend du contexte Partie 1
- 20 La douleur dépend du contexte Partie 2
- 22 Le fantôme dans le corps
- 24 Âge, genre, culture et douleur



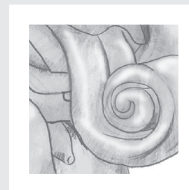
## Partie 2

- 28 Introduction – Votre système d’alarme : un remarquable détecteur de danger
- 30 Un examen plus approfondi des messages d’alarme
- 34 Envoi des messages
- 36 Le message d’alarme rencontre la moelle épinière
- 38 Le message est traité dans le cerveau tout entier
- 40 L’orchestre dans le cerveau
- 42 Des systèmes pour vous sortir du pétrin



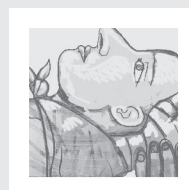
## Partie 3

- 46 Introduction – Le corps blessé et déconditionné
- 48 Acide et inflammation dans les tissus
- 50 Inflammation : votre blessure a tiré son gros lot de danger
- 52 La vérité sur les muscles
- 54 Faites connaissance avec vos MAAF's
- 56 Faites connaissance avec votre peau et vos tissus mous
- 58 Contributions des os et des articulations à la douleur
- 60 Les nerfs périphériques
- 62 Le ganglion de la racine dorsale : le mini-cerveau du nerf périphérique
- 64 Les nerfs contre-attaquent
- 66 Ce que vous pourriez constater lors de problèmes nerveux périphériques



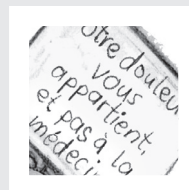
## Partie 4

- 70 Introduction – Les alarmes défectueuses du système nerveux central
- 72 Les alarmes défectueuses du système nerveux central – la moelle épinière
- 74 La moelle épinière comme une loupe grossissante sur la réalité tissulaire
- 76 Le cerveau s’adapte et essaie d’aider
- 78 L’orchestre joue la mélodie de la douleur
- 80 Les pensées et les croyances sont aussi des impulsions nerveuses
- 82 Le système d’alarme central sensibilisé
- 86 Systèmes de réponse : les systèmes nerveux sympathique et parasympathique
- 88 La réponse endocrinienne
- 90 Le système immunitaire
- 92 Stratégies de mouvement



## Partie 5

- 96 Introduction – Modèles de prise en charge actuels
- 98 Modèles pour collaborer
- 100 Le modèle clinique de prise de décision
- 102 Les menaces se cachent dans des recoins difficiles à trouver
- 104 Comment avancez-vous dans la vie ?
- 106 Quel est votre style ?
- 108 Votre relation à la douleur



## Partie 6

- 112 Introduction – Fondamentaux de la prise en charge
- 114 Outil n°1 : éducation et compréhension
- 118 Outil n°2 : dosage et exposition graduelle
- 124 Outil n°3 : accéder au corps virtuel
- 131 Références
- 136 Index







