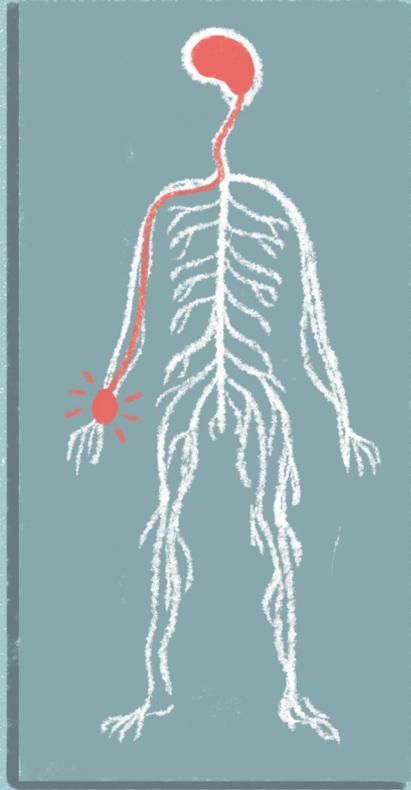


LA DOULEUR, QUELLE CHOSE ÉTRANGE.



LA DOULEUR, ÇA FAIT MAL.

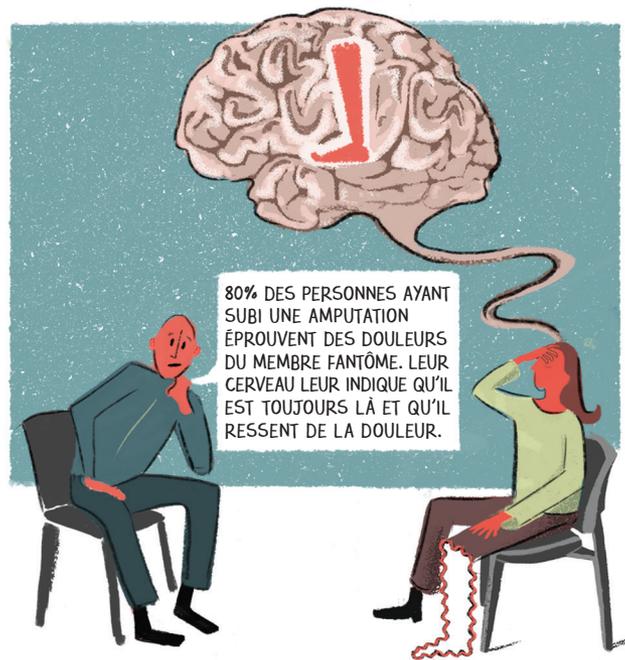


UNE JEUNE DANSEUSE SE FOULE LE POIGNET, ET LA DOULEUR S'AMPLIFIE AU POINT QUE LE SIMPLE FRÔLEMENT D'UNE PLUME PROVOQUE UNE SENSATION DE BRÛLURE INSUPPORTABLE.

UN COUREUR DES 400 MÈTRES AUX JEUX OLYMPIQUES FINIT LA COURSE AVEC UNE JAMBE CASSÉE.



80% DES PERSONNES AYANT SUBI UNE AMPUTATION ÉPROUVENT DES DOULEURS DU MEMBRE FANTÔME. LEUR CERVEAU LEUR INDIQUE QU'IL EST TOUJOURS LÀ ET QU'IL RESSENT DE LA DOULEUR.



ON NE PEUT PAS PRÉDIRE LA DOULEUR À L'AIDE D'IRM OU DE RADIOS.



MAIS LE FAIT DE VOIR DES IRM OU DES RADIOS EST SUSCEPTIBLE DE NOUS FAIRE RESSENTIR DE LA DOULEUR, PARCE QUE CES IMAGES FONT PEUR.

EN RÉALITÉ, NOMBRE D'ENTRE NOUS ONT DES TISSUS ABÎMÉS, DES HERNIES DISCALES OU DES OS TORDUS SANS POUR AUTANT EN SOUFFRIR.

Aux JO de Londres, en 2012, en courant la première étape des éliminatoires du relais 4 x 400 mètres, Manteo Mitchell sent un craquement. Les radios révélèrent par la suite qu'il s'agit d'une fracture du péroné gauche. Ce qui n'a pas empêché son équipe de se qualifier (Associated Press, 2012).

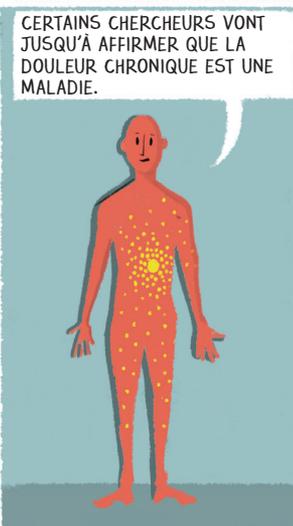
Ce qu'éprouve cette danseuse fait l'objet d'une excellente conférence TED donnée par Elliot Krane (2011). L'« allodynie » est le terme consacré lorsque le système nerveux est désorienté et sensibilisé au point qu'un contact léger déclenche une douleur intense.

Les références bibliographiques sont listées à l'intérieur du rabat droit de la couverture.

IL EST NÉCESSAIRE DE DIFFÉRENCIER DOULEUR CHRONIQUE ET DOULEUR AIGUË. LA DOULEUR EST DITE CHRONIQUE QUAND ELLE PERSISTE AU-DELÀ DE 3 À 6 MOIS.



ELLE MODIFIE LA FAÇON DONT NOUS NOUS COMPORTONS POUR PROTÉGER LES TISSUS LE TEMPS DE LEUR RÉPARATION.



CE LIVRE TÂCHE D'EXAMINER COMMENT FONCTIONNE LA DOULEUR ET COMMENT ON PEUT Y REMÉDIER.



BONNE NOUVELLE : IL SE TROUVE QUE COMPRENDRE LA DOULEUR EST UNE TRÈS BONNE FAÇON DE L'APaiser.

« La douleur est une maladie. » (Krane, 2011). La douleur comme « trauma émotionnel irrésolu retenu dans le corps » (Levine et Phillips, 2012). « ... les concepts émergents de douleur et peur inadaptées suggèrent qu'elles utilisent des circuits neuronaux et des mécanismes cellulaires communs avec ceux de la mémoire. » (Sandkühler et Lee, 2013).

La lecture d'une grande étude publiée dans *The Lancet* sur l'éducation en matière de douleur a inspiré ce livre. Michaleff *et al.* (2014) comparent les traitements proposés à des personnes souffrant de cervicalgies chroniques suite au traumatisme du coup de lapin. 30 minutes de lecture dans le but de comprendre la douleur et le fonctionnement du système nerveux et deux conversations téléphoniques se révèlent aussi efficaces que 20 (!) séances de rééducation. Waouh !

QU'EST-CE QUE LA DOULEUR, AU JUSTE ?

POUR LA FAIRE COURTE :

"LA DOULEUR, C'EST VOTRE CERVEAU QUI VOUS DIT QU'IL PENSE QU'IL Y A DANGER."

ET POUR LA DÉFINITION PLUS LONGUE :

"LA DOULEUR EST UN SIGNAL MULTISYSTÉMATISÉ PRODUIT PAR UN PATTERN D'ACTIVATION NEURONALE ("NEUROTAG"), INDIVIDUEL ET SPÉCIFIQUE, DU RÉSEAU DE LA DOULEUR. CE NEUROTAG SE PRODUIT DÈS LORS QUE LE CERVEAU EN VIENT À CONCLURE QUE DES TISSUS PHYSIQUES SONT EN DANGER ET QU'UNE ACTION EST REQUISE..."

... UNE RÉFÉRENCE ANATOMIQUE DANS LE CORPS VIRTUEL EST ALORS ASSIGNÉE À LA DOULEUR."

Nous savons tous ce qu'est la douleur. « Ce que les hommes savent de manière infallible à travers leur propre expérience perceptive ne peut s'expliquer plus simplement par des mots. Par conséquent, parlons de la douleur tout simplement comme douleur. » (Dr Peter Latham, 1862, cité dans Bourke, 2014).

La définition courte est empruntée à Paul Ingraham (2011). « La douleur se réduit, dans le fond, à l'appréciation que fait notre cerveau de notre état de sécurité : ce qui est dangereux fait mal. Si notre cerveau pense que nous sommes en sécurité, la douleur diminue. »



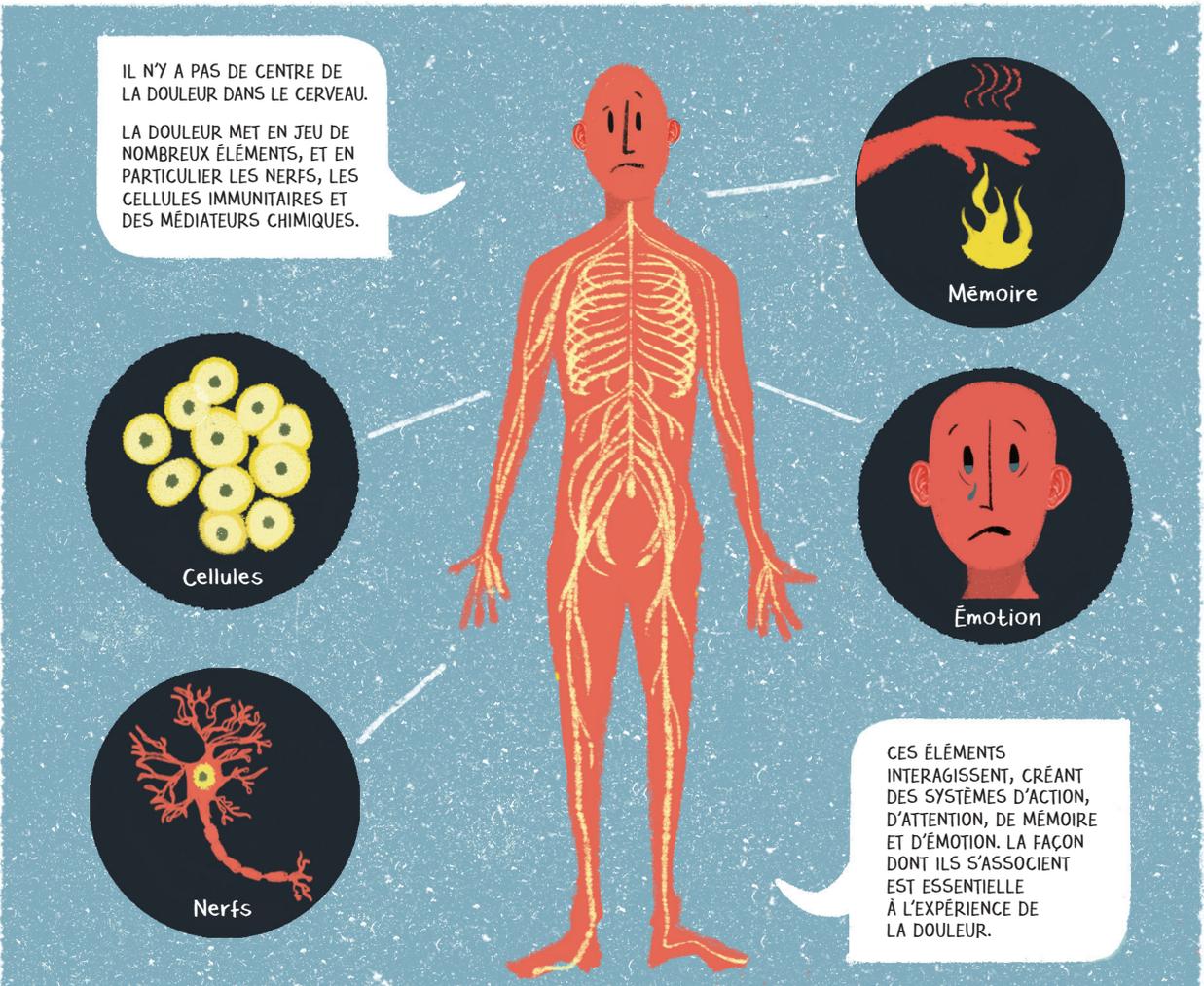
C'EST UN GROS MORCEAU À DIGÉRER. DÉCOMPOSONS-LE.

LA DOULEUR EST UN SIGNAL ÉMIS.

LE RÉSULTAT D'UNE ANALYSE QUI SE FAIT DANS VOTRE SYSTÈME NERVEUX.

LA RÉPONSE EST UNIQUE ET PROPRE À LA PERSONNE QUI VIT L'ÉVÈNEMENT.

AÏE!



IL N'Y A PAS DE CENTRE DE LA DOULEUR DANS LE CERVEAU.

LA DOULEUR MET EN JEU DE NOMBREUX ÉLÉMENTS, ET EN PARTICULIER LES NERFS, LES CELLULES IMMUNITAIRES ET DES MÉDIATEURS CHIMIQUES.

Mémoire

Cellules

Émotion

Nerfs

CES ÉLÉMENTS INTERAGISSENT, CRÉENT DES SYSTÈMES D'ACTION, D'ATTENTION, DE MÉMOIRE ET D'ÉMOTION. LA FAÇON DONT ILS S'ASSOCIENT EST ESSENTIELLE À L'EXPÉRIENCE DE LA DOULEUR.

La définition longue est empruntée à un éminent chercheur sur la douleur, Lorimer Moseley (2003). J'ai remplacé « neurosignature » par la forme plus courte de « neurotag ».

Dans ses conférences et ses écrits, Moseley explique souvent que le cerveau se pose la question : « Est-ce vraiment dangereux ? » La douleur vient en réponse si le cerveau juge qu'il y a danger.