

MANIPULER NOTRE CERVEAU POUR RÉDUIRE LA DOULEUR

Le cerveau est malléable jusqu'à un certain point et c'est ce qu'on appelle la plasticité. Le cerveau comprend un réseau complexe de systèmes qui amplifient ou réduisent la sensation de douleur. Comme tous les circuits qui contrôlent l'expérience de la douleur sont dans le cerveau, il est logique de penser qu'on peut influencer notre expérience en développant des stratégies qui modifient ce qui se passe dans ces circuits.

Vous avez peut-être déjà remarqué ce phénomène chez vous : quand votre esprit est occupé à quelque chose d'agréable et qui capture votre attention, vous ressentez moins votre douleur. S'agit-il

« D'un autre côté, il y a aussi les émotions qui provoquent une libération de dopamine, neurotransmetteur associé à la gratification et au plaisir. »

simplement d'un oubli ou se passe-t-il quelque chose physiologiquement dans votre organisme?

L'imagerie cérébrale démontre bien que certaines zones du cerveau sont activées lorsqu'une personne ressent de la douleur. Or, cette activité diminue lorsque la personne effectue des tâches qui exigent toute son attention. Pourquoi en est-il ainsi? Parce que la région qui traite des sensations est en directe compétition avec celle qui gère le processus cognitif.

Bien sûr, si la douleur est telle qu'elle gêne à la concentration, effectuer des tâches exigeantes sur le plan cognitif ne fonctionnera probablement pas. Mais d'autres types de stratégies pourraient atteindre cet objectif.

Une petite étude menée par Sean Mackey, médecin et chef du département de la gestion de la douleur à l'université de Stanford, a permis de croire que les gens pourraient manipuler des parties spécifiques de leur cerveau.

Il a utilisé une sorte de bio-feedback à l'aide de l'imagerie cérébrale. Le cortex cingulaire antérieur a été ciblé parce que, lorsque son activité augmente, la

perception de la douleur est amplifiée. Les sujets recevaient deux informations visuelles sur cette activité, soit une ligne graphique et une flamme (plus la flamme était grande, plus l'activité était grande). Parmi ces sujets, huit souffraient de douleur chronique et pour les besoins de la recherche, ces derniers n'avaient pas besoin de stimulus douloureux, contrairement aux sujets sains. Les résultats sont un peu surprenants. Les sujets sains ont réussi à réduire leur sensation de douleur de 23 à 38 % avec

cette méthode; mais des personnes souffrant de douleur chronique, 5 sur 8 ont réussi à réduire leur douleur de plus de 50 %!

Malheureusement, cette méthode ne peut être utilisée couramment étant donné les coûts qu'elle engendrerait. Toutefois, le chercheur se penche maintenant sur les différentes stratégies cognitives susceptibles de donner le même genre de résultats, et sur quelle stratégie fonctionnerait le mieux pour les différentes pathologies douloureuses.

D'un autre côté, il y a aussi les émotions qui provoquent une libération de dopamine, neurotransmetteur associé à la gratification et au plaisir.

Ainsi en est-il de l'amour, celui qu'on ressent pour notre conjoint, nos enfants, voire nos amis ou encore nos animaux. De même, le rire provoque aussi ce système de gratification et de plaisir. On se rappellera de Norman Cousins qui, en 1964, s'est guéri d'une maladie arthritique très douloureuse par le rire et la pensée positive.

Et bien, tout cela nous permet de garder espoir et surtout, de choisir, encore et de nouveau, nos pensées et nos stratégies pour mieux nous porter. Il ne faut donc pas sous-estimer le pouvoir que nous pouvons exercer sur nous-mêmes!

Diane Leroux