

LE MEILLEUR ANTI-DOULEUR C'EST VOTRE CERVEAU

Ce qui est si difficile avec la fibromyalgie, c'est d'avoir à coexister avec la douleur en permanence. Elle finit parfois par nous user, affecter notre état d'âme, nos rêves, nos projets. Malgré tout, il est important de garder espoir, de maintenir le cap, de demeurer résilient et de trouver l'énergie pour s'inspirer de toutes nouvelles approches ou informations qui peuvent nous guider dans la quête que nous avons tous de prendre soin de notre santé. Voici une information qui peut vous inspirer.

Le Dr Didier Bouhassira nous informe dans son livre intitulé *L'anti-douleur*, comment nous pouvons utiliser les ressources de notre cerveau pour contrer la douleur. Il confirme que, chez les patients souffrant de fibromyalgie, il y a un dysfonctionnement des mécanismes de modulation de la douleur. Les douleurs seraient liées à des modifications directes du système d'alarme situé dans la moelle et le cerveau. La douleur vécue comme étant intense ou diffuse peut être anormalement déclenchée. Dans la douleur chronique, les neurones et les réseaux cérébraux émettent des messages douloureux dans des contextes qui normalement ne le sont pas, comme si notre ordinateur était affecté par une sorte de « bug informatique ».

Selon lui, des recherches démontrent que les modifications qui touchent notre cerveau sont réversibles. Il est possible de déprogrammer les messages de douleur de notre cerveau. On utilise maintenant des techniques qui peuvent agir directement sur le cerveau comme la neuromodulation, les stimulations électriques, l'acupuncture, les thérapies comportementales cognitives, la méditation ou encore l'autohypnose.

Selon le Dr Didier Bouhassira, il existe dans notre cerveau des mécanismes capables de contrôler la douleur qui sont aussi importants et puissants que des antalgiques comme la morphine. Notre corps peut produire par lui-même de l'endorphine qui a la capacité de moduler la douleur.

Selon John Sarno, professeur de médecine orthopédique et rééducation à l'Université de New York, il existe une interaction constante entre le corps et le cerveau. La douleur est une information qui nous envoie le signal qu'il y a un problème quelque part. La manifestation d'un syndrome de tension musculaire (STM) peut être reliée à un mécanisme de défense, une stratégie d'évitement qu'une personne peut utiliser incons-

ciemment pour détourner son attention d'émotions refoulées.

C'est à partir de ce concept qu'il propose un programme anti-douleur ultrasimple qui a pour objectif de contrecarrer la stratégie du cerveau. Il suggère de faire une introspection pour identifier ce qu'il appelle « toutes les rages refoulées » ou les émotions réprimées qui sont liées :

- aux blessures émotionnelles de l'enfance;
- à la pression excessive de performance de notre société moderne;
- et à tous les sentiments négatifs que nous portons envers nous-même tels que le manque d'estime de soi, la honte, la peur, le sentiment d'insécurité, la culpabilité.

Toutes les pressions ou contraintes que nous avons subies dans notre vie contribuent à alimenter une rage de fond, une insatisfaction ou une blessure profonde.

Dans son programme, le professeur John Sarno propose de développer un journal personnel dans lequel vous faites la liste, la plus longue possible, de toutes les fois où vous avez été blessé, avez vécu des malchances, des pressions ou des contraintes, ou toutes les émotions négatives que vous avez vécues au cours de votre vie.

Aussi, lorsque vous recevez un message de douleur, il propose de prendre le temps d'identifier la source de cette douleur. Cela peut se faire en vous mettant simplement disponible à percevoir les émotions que vous vivez en lien avec cette douleur et de vous mettre dans un état de réceptivité pour percevoir les images ou les pensées qui apparaissent lorsque vous êtes en contact avec cette douleur. Ainsi, vous obtenez des réponses, vous faites des prises de conscience qui vous permettent de mieux comprendre comment ces tensions, exprimées sous forme de douleurs, ont pu se manifester dans votre vie. En identifiant consciemment les sources de tension, vous modifiez la réaction inconsciente et vous diminuez ainsi les effets négatifs logés dans l'inconscient.

John Sarno recommande de vous accorder régulièrement des périodes d'introspection que vous faites dans un environnement calme, coupé de toutes sources de stimulation extérieures.

Pour qu'il y ait une transformation possible, il est important de s'impliquer et de s'engager dans ce processus. Avec le temps, vous développerez l'habileté d'appliquer ces exercices par vous-même.

John Sarno affirme que nous sommes plus armés et plus forts que nous le croyons, que nous pouvons vraiment avoir une influence positive sur ce qui se passe dans notre corps et dans notre vie.

Il termine son livre en disant : « L'esprit et le corps sont indissociables et en interaction permanente. C'est ce qui fait toute la beauté de notre organisme incroyable, d'une complexité infinie et d'une perpétuelle source d'émerveillement. »

Jocelyne Lemieux

Sources :

- Livre *L'anti-douleur*, de Dr Didier Bouhassira, Éditeur