

STAHL B., GOLDSTEIN E. (2013)

Comment travailler sur la douleur physique ?

Nous éprouvons tous parfois des douleurs physiques. Si vous êtes confronté à un problème de douleurs chroniques, vous avez peut-être choisi ce livre pour y répondre. À moins que le scan corporel ne vous ait révélé des douleurs ou des tensions nichées dans certaines parties de votre corps. Pour travailler sur la douleur, la première étape est de déterminer si elle est aiguë ou chronique. La première a le plus souvent une origine physique et est souvent associée à une blessure ou un traumatisme récent. Elle peut nécessiter des soins médicaux immédiats. Bien que la seconde puisse également avoir une cause physique, elle est souvent associée à des éléments cognitifs et émotionnels, tels le chagrin, la colère, la peur ou la confusion.

La pleine conscience peut atténuer la douleur chronique⁴³. Trois étapes importantes sont nécessaires. Explorer les sensations corporelles et sentir que vous abritez des tensions et des douleurs. Apprivoiser les réactions émotionnelles liées aux tensions et aux douleurs. Apprendre à vivre ici et maintenant et à gérer la douleur moment après moment – cette troisième étape constituant une approche plus philosophique.

Étape 1

Rechercher les douleurs et les tensions dans le corps

Il peut sembler contre-intuitif, voire effrayant, de focaliser l'attention sur le corps et les sensations corporelles quand on souffre. N'est-ce pas normal et naturel de vouloir échapper à la douleur ou de s'en distraire ? Pourquoi porter la conscience à des tensions alors qu'il paraît beaucoup plus logique de s'en débarrasser ? Pourtant, si vous ignorez où sont localisées les douleurs et les tensions dans votre corps, vous risquez de les aggraver involontairement. C'est ici que la pleine conscience entre en jeu.

Souvent, face à la douleur, notre premier réflexe est de nous raidir et de contracter encore plus la zone concernée. Malheureusement, outre qu'elle accentue la douleur physique, cette réaction peut entraîner un cercle vicieux de colère, de peur, de tristesse et de confusion. En vous raidissant, vous contractez davantage les muscles et vous diminuez l'afflux sanguin, d'où une augmentation des spasmes, y compris parfois dans d'autres parties du corps. Ce cycle est difficile à briser et, avec le temps, vous constaterez que vous ne contractez pas seulement la zone douloureuse mais l'ensemble du corps.

Le scan corporel permet d'emprunter une autre voie : travailler sur les douleurs et les tensions, et vivre avec elles. En distinguant les sensations physiques des pensées et des émotions, vous apprendrez à voir, dans les sensations aiguës du corps, de simples sensations physiques. Cela dit, vivre avec des tensions ou des douleurs physiques peut être très difficile, au point d'augmenter considérablement le stress et l'anxiété : il est donc important d'apprendre à gérer la douleur et à l'atténuer.

Une fois que vous aurez localisé précisément la douleur, vous saurez quelle est la meilleure façon de l'apprivoiser. Ainsi, si vous souffrez des lombaires, le scan corporel vous permettra peut-être de vous rendre compte que la tension ou la raideur remonte jusqu'au sommet du crâne – que tout le haut de votre corps est une masse comprimée. La raideur qui s'étend au-delà du bas du dos est-elle vraiment nécessaire ? En vérité, vous aggravez peut-être votre souffrance en retenant cette tension musculo-squelettique.

Alors, comment traiter cette zone étendue de tensions et de douleurs ? Outre qu'elle vous indiquera où vous retenez vos tensions inutiles, l'attention consciente vous aidera à atténuer, voire à dénouer, les crispations dans ces zones non lésées. Si vous ne parvenez pas à dénouer la tension, la pleine conscience enseigne également que

vous pouvez vous entraîner à surfer sur ses vagues, en vous contentant de les observer, de les laisser être et de leur permettre de se propager là où elles doivent se propager. Donnez de l'espace aux sensations et laissez-les aller là où elles doivent aller, telles des ondulations qui s'étendent de plus en plus à la surface d'une mare. Apprendre à demeurer avec la douleur peut sembler surprenant, pourtant c'est une étape essentielle de la guérison. Au lieu de consacrer votre énergie à lutter contre elle, ou à lui résister, apprenez à l'accompagner. Cette sagesse ancestrale nous vient de Bouddha, qui nous enseigne que toute résistance entraîne la souffrance.

Étape 2

Travailler sur les émotions liées à la douleur physique

Pourquoi avons-nous tant de difficultés à gérer la douleur physique et émotionnelle ? Est-ce à cause de notre éducation ? Sommes-nous le fruit d'une culture qui préfère nier l'existence de la douleur ? Nous sommes très certainement les destinataires de messages culturels qui nous encouragent à rester stoïques et à refouler, réprimer, éviter ou nier notre douleur et d'autres ressentis.

À l'inverse, la voie offerte par la pleine conscience permet de travailler sur les émotions pénibles, tels la colère, la fureur, la tristesse, la confusion, le désespoir, le chagrin, l'anxiété et la peur, qui accompagnent souvent la douleur physique. En portant une attention consciente aux émotions, vous pouvez commencer à les reconnaître, quelles qu'elles soient, sans censure ni résistance. Au contraire, leur résister accroît souvent la douleur, alors qu'apprendre à les laisser être et à les accompagner, sans les combattre, peut diminuer ou modifier les souffrances qui leur sont associées. Au lieu de lutter contre les émotions pénibles, accueillez et reconnaissez simplement tout ce que vous ressentez, en laissant les vagues d'émotions aller là où elles doivent aller.

Comme indiqué précédemment, il faut distinguer nettement « reconnaître » et « accepter », « laisser être » « lâcher prise ». « Reconnaître » consiste simplement à voir les choses telles qu'elles sont, qu'elles vous plaisent ou non. Alors qu'« accepter » peut signifier être en paix avec les choses telles qu'elles sont, voire les approuver. Il est possible de reconnaître sa douleur même si on ne l'accepte pas, mais il est beaucoup plus difficile de l'approuver. De même, « lâcher prise » implique d'être capable de lâcher ses émotions, tandis que « laisser être » revient simplement à accorder de l'espace aux choses pour les admettre telles qu'elles sont. Tout comme le ciel donne de l'espace à une tempête, vous pouvez donner de l'espace à vos émotions.

Reconnaître la douleur émotionnelle favorise la compréhension, la compassion et la paix. Plus vous comprendrez votre douleur physique, les réactions qu'elle suscite en vous et ce qui les distingue, plus vous percevrez une différence entre douleur physique et souffrance. Même lorsqu'on ne parvient pas à changer les sensations physiques de la douleur, on peut modifier les réactions émotionnelles qu'elle provoque, et donc réduire la souffrance. En d'autres termes, la douleur physique est réelle mais la souffrance est optionnelle. Le corps, doté de récepteurs de la douleur, est conçu pour la percevoir. Dans certains cas, elle peut même vous épargner des blessures. En revanche, votre réponse émotionnelle ne dépend que de vous. Avec du temps et de la pratique, vous apprendrez à éprouver la douleur en souffrant moins.

Étape 3

Vivre dans l'instant présent

La troisième étape consiste à vivre dans l'instant présent. À dire vrai, on ne peut vivre que dans l'ici et le maintenant. C'est le seul moment où il est possible de faire des changements. Quand vous vous identifiez au stress, aux tensions ou aux douleurs chroniques, vous

inguer nettement
« lâcher prise »
oses telles qu'elles
ter » peut signifier
re les approuver. Il
ne l'accepte pas,
De même, « lâcher
tions, tandis que
ce aux choses pour
bonne de l'espace à
motions.
ompréhension, la
douleur physique,
ingue, plus vous
ouffrance. Même
siques de la dou-
elle provoque, et
leur physique est
té de récepteurs
ins cas, elle peut
e réponse émo-
la pratique, vous

présent. À dire
t. C'est le seul
and vous vous
oniques, vous

tendez à les considérer comme des problèmes à long terme, voire une condamnation à perpétuité, or cette attitude peut vous arracher au moment présent et aggraver votre souffrance. La pleine conscience vous apprend à être ici, maintenant. Vous ignorez ce que vous réserve l'avenir et vous ignorez parfaitement si la douleur et le stress dureront éternellement. Grâce à la pratique de la pleine conscience, vous pouvez apprendre à demeurer avec la douleur moment après moment et à développer l'attitude suivante : « Voyons si je parviens à demeurer avec la douleur à cet instant. Si elle se manifeste l'instant d'après, je m'en occuperai à ce moment-là. »

Plus vous approfondirez votre pratique de la pleine conscience, plus vous vous reconnecterez à vous-même et plus vous découvrirez des stratégies pour agir sur les tensions et les douleurs. Au lieu d'être l'otage de votre mal-être, vous prendrez conscience qu'il est possible d'en tirer des leçons. En apprenant à lâcher le passé et à ne pas vous accrocher à une certaine conception de l'avenir, vous verrez les choses telles qu'elles sont à l'instant présent. Vous vous sentirez de plus en plus libre et vous percevrez de nouvelles possibilités. Et ce n'est pas seulement vous qui serez transformé par cette perspective, mais votre douleur et votre rapport à la douleur.

PRATIQUE INFORMELLE

Prendre en compte votre douleur

Quand nous sommes stressés, tendus, en proie à des douleurs émotionnelles ou physiques chroniques, la plupart d'entre nous réagissons immédiatement en tentant d'échapper à ces sensations désagréables. Pourtant, vous pouvez aussi choisir de vous relier différemment à ces sensations en étant attentif à la manière dont vous les accueillez dans votre corps à l'instant présent. Si vous parvenez à laisser la zone concernée se détendre, c'est très bien. Dans le cas contraire, voyez si

vous pouvez adopter l'attitude décrite ci-dessus, en surfant simplement sur les vagues de sensations et en les laissant être.

La semaine prochaine, en guise de pratique informelle, focalisez l'attention sur les sensations physiques ou émotionnelles présentes dans votre corps et notez simplement comment vous vous sentez. Appliquez l'esprit neuf du débutant ou une douce curiosité aux ressentis, en les berçant dans votre conscience et en les laissant simplement être. Permettez-vous d'expérimenter ces sensations physiques ou émotionnelles et permettez-leur d'être telles qu'elles sont, sans leur résister ni les juger. Pour vous aider à ne pas oublier de pratiquer, vous pouvez programmer une alarme sur un calendrier électronique. Par exemple : « Comment va mon corps ? »

Les émotions du corps

Le scan corporel peut vous aider à entrer en contact avec des émotions pénibles, décourageantes ou même écrasantes. Pour travailler sur ces sentiments de manière créative, la première étape est d'apprendre à les identifier plus facilement. Prenons l'exemple de l'anxiété. Si vous n'avez pas conscience de l'anxiété, il est possible qu'elle agisse sur votre comportement en aggravant l'état anxieux au lieu de l'apaiser. Le scan corporel peut aussi vous aider à vous mettre à l'écoute de sensations physiques qui peuvent signaler la présence de certaines émotions. L'anxiété peut se manifester par un sentiment d'oppression, des tensions dans les épaules ou dans le dos, ou des crampes d'estomac. Ces sensations, quand vous en avez conscience, peuvent vous avertir que vous êtes anxieux et vous permettre de gérer cette émotion avant qu'elle ne fasse boule de neige.

Voici une histoire vraie qui illustre ce point. Après avoir perdu plusieurs membres de sa famille dans un accident de voiture, Joe avait