

## *La psychologie et les douleurs, 6<sup>e</sup> partie.*

Lorsque les gens croient que leur douleur physique comme le mal de dos, le mal de cou, la douleur aux épaules, la douleur aux hanches, la douleur aux genoux est causée par une anomalie physique ou une déficience physique comme une hernie discale ou une déviation de la colonne vertébrale, ces croyances ralentissent voire même empêchent leur guérison et récupération. Progressivement, les gens doivent se mettre à penser vers d'autres facteurs comme l'aspect émotif et psychologique.

C'est très commun pour les gens après quelques sessions d'entraînement avec l'AVN (Analyse Vertébrale Network) de se souvenir et d'accepter ce qui se passait dans leur vie au moment de leur crise, attaque de douleur ou même au moment de leur accident. Ces situations sont: débiter un nouveau travail, une nouvelle relation, de la maladie dans la famille, des difficultés financières, des problèmes à la maison, dans le couple ou avec un des enfants, etc.

Nous ajoutons à tout cela quelqu'un qui est consciencieux, responsable, qui s'en fait un peu trop pour tout et qui est un peu perfectionniste et nous avons la combinaison idéale pour qu'une foule de douleurs et de maladies puissent se développer. De mettre les choses en perspective est le début de la sagesse. D'ignorer ces faits nous place dans une position de grande vulnérabilité et d'incertitude.

Probablement le plus commun et le plus effrayant scénario est lorsque que nous ressentons des douleurs sévères sans raison. Les gens nous disent : « Je n'ai rien fait ou je n'ai rien fait de différent. Je me suis levé avec ça. Je me suis tourné dans le lit. Je me suis relevé de ma chaise. J'avais une petite douleur depuis quelques semaines mais pas comme ça. Je me suis tourné ou je me suis penché et j'ai entendu un son ». Le site le plus commun pour ce genre de douleur est le bas du dos mais cela peut survenir n'importe où comme au cou, aux épaules, aux hanches, aux genoux, etc.

Souvent, les gens ont une posture antalgique c'est-à-dire qu'ils sont « tout croches ». Ils penchent sur un côté ou vers l'avant ou les deux. Les mécanismes exacts pour ce phénomène ne sont pas encore totalement expliqués, bien que toutes les professions aient leur explication. Ces épisodes durent en moyenne de quelques jours à quelques semaines. Ils laissent la personne dans un état de crainte et d'appréhension puisque nous ne savons pas quand la douleur nous frappera à nouveau sans aucun avertissement. Souvent, les gens se mettent à diminuer leurs activités physiques parce qu'ils ont peur des possibles répercussions. Alors que souvent, il n'y a pas vraiment de lien entre ces épisodes et leur douleur physique.

Si la douleur au dos est accompagnée de douleurs qui descendent dans la jambe, il y a encore plus de peur et d'appréhension. Nous allons sur internet faire nos recherches et on nous parle de hernie discale, de test de résonance magnétique et on nous montre des photos de chirurgies. La peur vient nourrir à son tour le stress qui a très souvent, sinon tout le temps, participé au déclenchement des douleurs en premier lieu. Ce qui a pour effet d'augmenter les douleurs et de renforcer l'idée qu'il y a quelque chose de brisé et que c'est grave. Autrement ça ne ferait pas si mal.

Pierre vient nous voir pour une douleur à la hanche qui s'est développée tout d'un coup. Il a peine à marcher. Lorsqu'il se lève de sa chaise au travail, il doit redoubler de précaution afin de ne pas barrer sur place. Il a vu un médecin, un physiothérapeute et on lui a dit que c'était une bursite ou un début d'hernie discale. Après quelques mois de

traitements aux anti-inflammatoires et des sessions de physiothérapie pour sa douleur, il décide de venir nous consulter. Pierre me dit que ce qu'il ne comprend pas c'est qu'il peut être beaucoup mieux pendant quelques jours et tout d'un coup la douleur revient. L'examen démontre des lésions biomécaniques et une sensibilité à la hanche, mais aussi de l'autre côté, ce qu'il ne savait pas. Pierre étant un homme intelligent me demande : « Ne me dites pas que je vais avoir ce problème des 2 côtés? » Je lui réponds que non mais que peut être il y a une cause ou une explication qui viendrait ajouter au diagnostique déjà établi, mais probablement erroné.

Il me regarde un peu perplexe et me demande ce que je veux dire. Je lui réponds que si le diagnostique était vrai, il n'aurait pas de douleur des 2 côtés et que les médicaments auraient fait effet. Ça semble le rassurer. Il me demande ce qu'il peut bien y avoir d'autre. Je lui pose quelques questions sur sa vie familiale et sur son travail. C'est évident qu'il ne veut pas explorer ces avenues parce que c'est sa hanche qui fait mal et non sa tête.

Nous commençons les entraînements. Dès le début, Pierre résiste parce que je ne travaille pas assez sur sa hanche. Je lui explique que nous travaillons l'ensemble de son système pour aider le processus de guérison versus travailler pour enlever sa douleur. Après quelques semaines, il demande à me voir en privé. Il me dit qu'il avait réfléchi aux questions que je lui avais posées lors du premier examen. Il me demande si le fait de ne plus ressentir de plaisir et de satisfaction dans son travail pouvait contribuer à ses douleurs. Je lui demande ce qui lui fait penser cela. Il me répond que l'apparition de sa douleur correspondait à une période de remise en question face à son travail et aux gens avec qui il travaillait. Je lui réponds que bien sûr que c'est possible et que tout ce qu'il avait à faire c'est d'en devenir conscient et d'arrêter de s'inquiéter et de reconnaître la sagesse du message de son corps.

Pierre était sur la voie de la guérison. Il venait de comprendre que sa douleur, bien que réellement physique, avait une composante émotive importante. Le plus difficile c'est de faire ces liens. Une fois les liens établis, le cerveau et le système nerveux pourront arrêter la sécrétion de cortisol et débiter le processus de guérison.

Nous avons une promotion pour le temps des fêtes. Si vous connaissez des personnes qui bénéficieraient des soins d'Analyse Vertébrale Network, vous nous donnez leur nom, leur adresse postale et nous leur enverrons une carte de Noël en votre nom avec une lettre explicative et un certificat-cadeau pour un examen sans frais incluant les radiographies (si nécessaires). Ils n'auront qu'à téléphoner pour prendre rendez-vous. Tout ceci est offert par la clinique, sans frais pour vous.

Nos prochains ateliers de Niveau 1 : Introduction au processus d'autoguérison seront les mardi 15 et 29 novembre à 19 h. Nous aurons aussi un atelier sur l'Intégration somato respiratoire en Éveil le 16 novembre à 19 h 15, un atelier sur le Niveau 3 d'entraînement le 30 novembre en anglais. Nous aurons aussi un atelier sur les 5 cadeaux de la colonne vertébrale le 23 novembre toujours à 19 h 15.

**Dr Pierre Bernier, D.C. 14.11.11**

Droits d'auteur Pierre Bernier, D.C.

Ne peut être reproduit que dans son intégralité.

Visitez notre site : [www.chironetwork.com](http://www.chironetwork.com)

Pour recevoir l'article de la semaine gratuitement, par courriel, complétez le formulaire au <http://eepurl.com/GeAJ>.