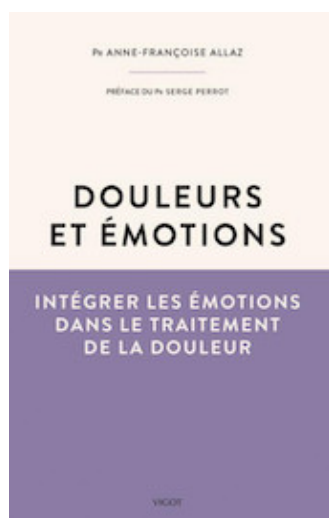


Intégrer les émotions dans le traitement de la douleur

La professeure Anne-Françoise Allaz a travaillé pendant 30 ans au Centre de la douleur des Hôpitaux universitaires de Genève. Elle publie un ouvrage substantiel et accessible, sur un domaine qui a beaucoup gagné en importance au cours des récentes décennies.

Recension par Jean Martin, médecin de santé publique et bio-éthicien



« Si des différences culturelles de perception et de réponse à la douleur sont observées, elles sont en réalité souvent battues en brèche par les déterminants sociaux. Les facteurs ethniques et culturels ont, en revanche, été associés à une prise en charge inégalitaire, sans doute en lien avec divers stéréotypes. » Issue du livre Douleurs et Émotions - Intégrer les émotions dans le traitement de la douleur, cette citation rappelle que les inégalités restent un problème majeur des systèmes de santé. Et illustre la vaste exploration du lien entre émotions et douleur que la professeure Anne-Françoise Allaz a menée.

Son ouvrage est divisé en quatre chapitres: « Comprendre la douleur » ; « La douleur chronique - une maladie en soi » ; « Quelles approches pour soulager les douleurs » et, enfin, « Intégrer les dimensions émotionnelles ».

La première partie rappelle utilement, sans jargon, ce que l'on sait aujourd'hui de la douleur, de ses causes (quand on les connaît), de ses caractères, y compris au plan physio-pathologique. Suit une immersion progressive, somatique-technique et psychologique-empathique, dans l'expérience professionnelle et académique de l'autrice, assortie de brèves vignettes cliniques. Son exposé demeure marqué par l'humanité toujours nécessaire, particulièrement devant des tableaux chroniques complexes, mais aussi par le réalisme.

La Professeure Allaz souligne l'importance d'une prise en charge multimodale intégrée, tant dans l'évaluation de la situation que dans le développement de la démarche thérapeutique. Elle se place ici bien loin des notions one size fits all (un traitement standard) ou la recherche de la magic bullet (balle-miracle). Au-delà des aspects physiques, elle rappelle l'importance des composantes psychologiques et émotionnelles et de la relation avec le-a soignant-e.

La nécessité de penser multimodal s'étend ainsi à la diversité des méthodes qui peuvent être invoquées. Cela inclut les possibilités complémentaires ou alternatives, auxquelles la science consacre une section. Cet intérêt basé sur les bénéfices confirmés que ces méthodes, utilisées à bon escient, peuvent apporter se manifeste aujourd'hui plus largement, en milieu universitaire aussi [1]. Pour les moins jeunes d'entre nous, cette volonté d'ouverture et de respect à l'endroit de moyens « différents » contraste avec un certain dogmatisme médical étroit il y a un demi-siècle.

Le dernier chapitre discute l'intégration des dimensions émotionnelles dans la pratique, du côté des thérapeutes, du côté des proches, du côté des personnes souffrantes. En ce sens, l'axiome « Pour que la rencontre thérapeutique soit féconde, l'intérêt pour le système de référence de l'autre est essentiel » - s'avère majeur. Et, pour l'autrice, d'aller plus loin: « L'accueil du patient et de sa souffrance est au centre de toute offre de soins (...) Les expériences de vie des patients - dont leurs relations avec le système de santé - ont souvent renforcé leurs craintes

de ne pas être crus, ou leur impression d'être rejetés. » On observe des réticences de certain·e·s quand l'éventualité de prescription d'antidépresseurs est évoquée, à cause de la connotation psychologique que cela convoque, alors même que ces substances sont souvent utiles dans le traitement des douleurs (pages 76-77).

“

Lecture recommandée pour toutes disciplines, tant les notions d'ouverture et de multimodalité sont fondamentales

”

Anne-Françoise Allaz livre un message essentiel, lorsqu'elle affirme que : « Il est important de savoir expliquer que, en médecine algologique, le modèle de soin est celui de la réhabilitation, où la séquence linéaire traditionnelle diagnostic-traitement-guérison n'est pas applicable. » Et, à propos des thérapies dites humanistes, elle cite leur initiateur Carl Rogers: « Le curieux paradoxe, c'est que quand je m'accepte comme je suis, alors je peux changer ».

L'autrice est didactique, conviviale avec le lecteur comme elle l'est avec ses patient·e·s. Son ouvrage s'avère bien structuré et bien écrit. On en recommande la lecture aux thérapeutes de toutes disciplines, tant les notions d'ouverture - d'esprit et pratique -, sans jugement, et de multimodalité sont fondamentales. La lecture de Douleurs et Émotions apporterait d'ailleurs beaucoup à un stade précoce dans la formation.

Douleurs et Émotions - Intégrer les émotions dans le traitement de la douleur

Anne-Françoise Allaz

Paris: Editions Vigot, 2021, 127 pages

[1] Au CHUV, à Lausanne le 11 mars dernier, la prof. Chantal Berna Renella présentait sa leçon inaugurale sur l'intégration des médecines complémentaires à l'hôpital. [Lire son interview dans REISO](https://www.reiso.org/actualites/fil-de-l-actu/7582-integrer-les-emotions-dans-le-traitement-de-la-douleur)