

Emmanuelle Clair Moiroux

LES ARMES DU CORPS ET DE L'ESPRIT



Emmanuelle Clair Moiroux

Les Armes du corps et de l'esprit

Stratégies pour mieux surmonter la douleur

© Emmanuelle Clair Moiroux, 2024

ISBN numérique : 979-10-405-5891-0

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

DOULEUR :
VOS ARMES DANS SA PRÉVENTION
ET SA GESTION

À toutes celles et tous ceux
qui traversent la tempête de la douleur.
Gardez le cap,
Vous êtes aux commandes.

INTRODUCTION

« Je me suis cogné le coude ! Ça fait mal !!! », hurle votre enfant après avoir mal géré sa trajectoire en passant la porte... C'est vrai que ça fait mal, et même adultes, nous prononçons encore des noms d'oiseau tant la douleur nous met de mauvaise humeur. Mais pour les enfants, il y a le remède miracle. Que ce soit le coude, une bosse sur la tête, une brûlure, une écorchure, une coupure, une piqûre... tout disparaît avec un bisou sur la zone douloureuse. Le fameux « bisou qui guérit tout ». Il soulage par l'attention et l'amour apportés. Il rassure et apaise la notion de gravité. Mais surtout, l'enfant est convaincu du pouvoir guérisseur de ce geste, alors le problème peut se régler.

Par cet exemple, j'ai choisi d'évoquer avec vous la notion de placebo. Mon objectif est que votre vision sur le placebo change, évolue, et vous ouvre tout le champ des possibles à votre disposition. Là, juste là, **en** vous. Bien sûr, le placebo ne peut être évoqué sans son « opposé », le nocebo. Et au final, vous verrez combien le pouvoir que vous avez sur vous-même est grand, immense. Dans le meilleur, tout autant que le pire.

Tout ceci élargira l'horizon de ce que chacune et chacun d'entre nous peut faire pour maintenir un état de santé optimal ; tout au moins combien de résultats peuvent être obtenus, sans intervention extérieure.

Mais attention, assumer ses propres responsabilités n'occulte en rien l'intervention extérieure du système de santé, bien entendu.

Là encore, de nombreuses remises en question sont à envisager. Surtout face à la pénurie de professionnels de santé à laquelle nous sommes trop nombreuses et nombreux à faire face. La quantité de zones où il n'y a plus de médecins, aussi bien généralistes que spécialistes, augmente jour après jour, leur imposant donc une charge de travail numériquement incompatible avec le fait de prendre le temps, d'être à l'écoute, de soigner, tout simplement, les patient(e)s.

De plus en plus de personnes ne peuvent être prises en charge du fait de délais interminables, d'une distance croissante pour rejoindre les praticiens (*Enquête sur les pratiques et perceptions des patients, RFAS, « le patient dans le système de santé », 2017 ; site [statista.com](https://www.statista.com), l'accès aux soins en France*). Les maisons médicales devraient en théorie être **la** solution. Aussi bien pour que les professionnels de santé, qui veulent désormais avoir une vie à côté de leur

travail, et ne plus faire des semaines de 80 heures comme cela a été le cas au cours de ces trente dernières années, que pour les patients, qui grouperont plusieurs praticiens au même endroit. Des professionnels qui ne veulent plus être corvéables à merci, mais qui veulent au contraire conserver une vie de famille de qualité, prendre des vacances... Tout ceci est naturellement recevable. Cependant comment faire, lorsque la population des médecins s'effondre du fait de départs nombreux en retraite non-compensés puisque non-anticipés ? Comment faire lorsque les médecins ne veulent pas vraiment s'installer dans les zones où l'on a le plus besoin d'eux ? Ce qui fait qu'ils s'installent en groupe, au même endroit, en ville, à distance des zones rurales, de plus en plus désertées...

D'ici quelques années, le déverrouillage enclenché du numerus clausus portera ses fruits pour ce qui est de l'effectif des professions de santé. Mais en attendant...

Et puis en parallèle, de la part des patients, qui engorgent les salles d'attente, que peut-on envisager ? La notion de « soin » ne doit-elle pas être révisée ? Peut-on comparer le rendez-vous pour faire renouveler son ordonnance au traitement complexe des cancers, qui évoluent sans cesse ? Ou bien à la prise en charge, dont la demande augmente malheureusement sans cesse, de la douleur ? Tant de la douleur chronique, liée à l'usure et au vieillissement biomécanique, que celle liée au travail (TMS), ainsi que les douleurs chroniques et/ou aiguës, provoquées par des maladies auto-immunes, des cancers (entre autres...), véritables fléaux de ce siècle ?

Plus de personnes pour soigner, oui. Mais ne pourrait-on pas faire en sorte que la demande de soins diminue ? Ne serait-il pas envisageable de faire prendre conscience à chacune et chacun du pouvoir que nous avons sur notre état de santé ? Et si cette prise de conscience se fait, alors il ne reste qu'à se responsabiliser dans notre existence, afin de maintenir une santé optimale, où l'intervention du médecin ne sera que ponctuelle, pour soutenir le travail engagé, ou bien une intervention plus technique, plus pointue, face à un état de maladie, qui nécessite de la disponibilité partagée ?

Il faudrait modifier notre vision du soin, et revenir à la base ancestrale de ce dernier : le soin permet de conserver l'état de santé. Or, actuellement, le soin, tel qu'il est défini actuellement, est plutôt là pour remédier aux effets d'une **perte** de l'état de santé.

Plus simplement, il faudrait revenir à la perception millénaire de la santé qu'avait la médecine traditionnelle chinoise. Le principe est basique finalement : le soin est là pour s'assurer que vous resterez en bonne santé. Le suivi assuré par le médecin a pour objectif de **prévenir** l'apparition de la maladie, plutôt que de la traiter. Bien sûr, il est également là pour la traiter, mais il y a plusieurs siècles, si l'on tombait malade, et qu'il fallait consulter son médecin traditionnel chinois, alors il n'y avait rien à donner en retour, le médecin se trouvant en défaut dans le maintien de l'état de santé. En revanche, il était parallèlement de la responsabilité du patient de consulter régulièrement le médecin pour faire le point, même en pleine forme, afin de contrôler si aucun déséquilibre ne planait dans l'ombre, de sorte que l'état sain perdure. Et tout entrait en ligne de compte, autant le corps que l'esprit.

« Mens sana in corpore sano »

De nos jours, la médecine s'est développée, et ne se limite plus à cela. Des spécialités permettent de traiter plus spécifiquement des maladies, une fois qu'elles sont installées. Soit pour les traiter, et soulager les symptômes qu'elles provoquent, soit pour les guérir, si cela est envisageable. Malheureusement, maintenant tout se mélange. Déséquilibre et maladie sont souvent confondus, et les patients se déresponsabilisent bien trop souvent, attendant une solution extérieure, qui occulterait toute remise en question...

On perd progressivement de vue la notion d'être humain, à l'origine du « mal », qui **est** malade, et l'attention se porte dorénavant sur la maladie : on ne parle plus d'une personne qui est malade, mais d'une personne qui a une pathologie... On s'éloigne de l'individu. Ainsi, aujourd'hui ce système atteint ses limites, d'un côté, comme de l'autre. Il faut donc revenir aux sources du bon sens, et du libre-arbitre, afin de voir à quel point nous pouvons avancer vers une nette amélioration de notre vie, sous toutes ses approches.

Il faut réapprendre à se responsabiliser d'avantage, et cela sera plus facile pour vous d'y parvenir lorsque vous prendrez conscience de l'impact que vous pouvez avoir sur votre corps, sur sa santé. Ceci par votre mental, par votre environnement, par votre hygiène de vie.

PARTIE 1

VOTRE POUVOIR