



L'état émotionnel est un facteur primordial pour les douleurs arthritiques

Je suis tombé récemment sur une étude scientifique parue en avril dernier particulièrement intéressante. C'est la première expérience du genre dont j'ai connaissance. L'étude consistait à mesurer à l'aide d'un appareil sophistiqué appelé tomographe à émission de positrons (ce qu'on appelle plus communément un PET-Scan) l'activité du cerveau lorsque les personnes à l'étude ressentaient différents types de douleur.

L'étude a démontré que lorsqu'une personne ressentait une douleur « artificielle », comme celle causée en mettant quelque chose de très chaud sur le genou, certaines zones du cerveau étaient activées. Lorsque les cobayes avec de l'arthrose bougeaient la partie de leur corps affectée pour causer de la douleur, des zones différentes du cerveau étaient activées que pour la douleur « artificielle ».

En fait, la neuroscience a récemment découvert que le cerveau ressentait la douleur à travers un réseau de structures cérébrales que les scientifiques appellent la matrice de la douleur. La matrice de la douleur contient deux systèmes en parallèle pour traiter la douleur : le système médial qui gère les aspects émotionnels de la douleur, et le système latéral qui gère les aspects sensoriels de la douleur.

Ce que le PET-Scan a trouvé dans le cadre de cette étude, c'est que lorsque les personnes faisaient bouger la partie de leur corps qui était atteinte d'arthrose, c'est le système médial (émotif) qui était le plus activé. Alors que lorsqu'on brûlait légèrement la personne, ce n'est presque que le système latéral (sensoriel) qui était activé. Ceci suggère que la douleur arthritique a avant tout une cause / effet émotionnelle que physique.

La partie médiale de la matrice de la douleur englobe notamment l'amygdale, le thalamus, les mêmes parties du cerveau qui gèrent la physiologie de défense.

Ceci pourrait faire réfléchir tous ceux qui se sont fait dire : « on ne peut rien faire pour toi, c'est de l'arthrose, tu vas être pogné avec ça le reste de ta vie. » Si la douleur arthritique est avant tout émotionnelle,

c'est qu'elle peut être grandement soulagée si la personne apprend à relâcher toute la tension qui la fait fonctionner dans un état de défense.

Les gens qui fonctionnent en physiologie de défense voient le cortex frontal de leur cerveau, la partie qui pense et qui nous permet de ne pas être dominé par nos émotions, recevoir moins de sang. En conséquence, les gens en physiologie de défense ont de la difficulté à faire des changements, à se concentrer, à régler leurs conflits interpersonnels, à récupérer de leur stress. Ils sont plus propices à avoir de la douleur, et lorsqu'ils se blessent ou ont de la douleur, ils ont plus mal que les autres, car le système médial de la matrice de la douleur est surtout activé.

Savez-vous quel est le meilleur moyen de prédire si une personne a mal dans le bas du dos ? Autrement dit, quel est le meilleur test pour déterminer si quelqu'un a un problème lombaire ? Non, ce n'est pas la radiographie. Pas la résonance magnétique non plus. Pas la CAT-Scan, ni le PET-Scan. En fait, la recherche démontre que la meilleure façon de « deviner » si quelqu'un a mal consiste à lui demander si elle a des problèmes d'argent ou si elle aime son travail. Les meilleurs prédicteurs de douleur lombaire sont les problèmes financiers et le fait de ne pas aimer son travail. Ce ne sont pas le fait de voir des hernies discales ou des spondylolisthèses sur les tests d'imagerie médicale...

Ceci fait réfléchir... Si ma douleur est causée par ma vie, et non pas par une structure anatomique pour laquelle je ne peux rien, ça veut dire que je pourrais guérir si je changeais certains aspects de ma vie ? C'est ça.

Les changements sont difficiles lorsqu'on est en physiologie de défense. C'est pour ça que les soins Network améliorent pour 96 % des gens la qualité de vie. Parce que lorsqu'on fonctionne en mode de croissance, notre corps guérit, on est capable de faire des changements, notre vie s'améliore, et on sent mieux.

Santé !