

La douleur vs la souffrance

La douleur chronique est un problème concret pour bien des gens. Deux statistiques parlent fort :

- C'est plus d'un million de Québécois qui ressentent une douleur chronique
- On prévoit une augmentation de 70 % du nombre de personnes avec de la douleur chronique au cours des prochaines 25 années (d'après un groupe de recherche Albertain)

Certes, le problème de la douleur chronique en est un d'actualité. Mais en fait, si on veut aborder le problème de la douleur chronique avec des solutions nouvelles, c'est plutôt la souffrance qui en découle qu'on se doit d'adresser. Je m'explique.

La douleur est la présence d'un inconfort, habituellement un symptôme physique quelconque. On en trouve des grandes et des petites. La douleur ne peut tout simplement pas être éliminée, car elle fait partie intégrale du spectre de l'expérience humaine. C'est un mécanisme de défense qui fait partie de nous et dont l'objectif est de nous faire prendre conscience qu'un changement est nécessaire dans notre vie.

La souffrance, elle, survient chez certains individus en réponse à la douleur. C'est un état de conscience qui nous rappelle douloureusement que nous vivons présentement une illusion et que la réalité que nous nous sommes créés à partir de nos expériences passées n'est plus valide aujourd'hui. Résultat : il est impossible pour la personne qui souffre de faire la différence entre elle, en tant qu'individu, et sa souffrance. On voit notre maladie comme une possession (« J'ai le cancer »); on voit sa réalité comme inséparable de sa condition, on s'y identifie (« je suis une victime du cancer »), etc. Bref, il n'y a pas de différence entre la souffrance et la personne qui souffre. Il n'y a pas d'issue possible, on est victime des circonstances. Ce qui nous arrive est terrible et on ne peut rien y faire.

Nous pouvons adresser la douleur par tous les moyens qu'on voudra, que ce soit par des moyens traditionnels ou « alternatifs ». Mais la douleur demeurera à jamais partie intégrante de l'expérience humaine. Chaque année on voit apparaître un nouveau traitement pour la douleur, une nouvelle façon de nous ramener en arrière à ce qu'on était avant d'avoir mal.

Considérant que c'est la vie qu'on menait qui nous a mené à la douleur, comment peut-on croire qu'éliminer la douleur améliorera notre qualité de vie par la suite ? La réalité est toute autre : pendant qu'on engourdit un mal, on continue à vivre une vie qui nous enlève lentement mais sûrement vers un vieillissement prématuré et nous prédispose à davantage de souffrance.

Plutôt que de chercher par tous les moyens à éliminer la douleur, il faut investiguer de nouveaux moyens d'adresser la souffrance, la personne qui souffre. Dans tout ce qui touche l'expérience humaine, c'est la perception de nos expériences qui prime. Les expériences *sont*, tout simplement. C'est notre relation, notre perception de ces expériences qui est responsable de notre réalité. Notre perception de notre passé régit notre présent. Celle de notre présent est responsable de notre futur.

Plutôt que de se demander quel est le meilleur traitement disponible pour la fibromyalgie, (vous savez, « est-ce que je devrais prendre des médicaments, ou des produits naturels ? Est-ce que je devrais faire de l'acupuncture ou voir un ostéopathe ? »), ce qui est précisément ce que la plupart des gens font, que pensez-vous qui arriverait si on se demandait à la place « qu'est-ce que je pourrais faire de différent pour changer mon sort ? Qu'est-ce qui m'empêche de guérir que je pourrais laisser aller ? Qu'est-ce que je pourrais ajouter à mon style de vie qui augmenterait mes chances d'être en meilleure santé ? »

Les soins Network ne sont pas une thérapie de plus pour éliminer la douleur. Dans bien des cas, si tout ce qu'on veut est endormir un mal, il existe des moyens qui seront efficaces plus rapidement. Plutôt, nous souhaitons mettre l'accent sur la personne, vous permettre de mieux fonctionner, de vous voir sous un jour différent, de changer, de guérir de l'intérieur et de faire des pas par en avant dans la vie. Il n'y a rien de plus miraculeux pour moi que de voir les gens nous raconter tout ce qui se passe de nouveau et de merveilleux pour eux alors qu'ils utilisent leurs douleurs comme catalyseur de changement, plutôt que comme source de souffrance!