

# LA MÉDITATION POUR APAISER LA DOULEUR

**Considérer le mal comme un simple phénomène, apprivoiser la douleur pour ne pas y ajouter du stress, se détacher de la partie du corps qui nous fait souffrir... autant de recours que la méditation de pleine conscience nous permet d'envisager.**

## La douleur : un signal d'alerte

Lorsque nous nous faisons mal, une douleur se déclenche pour nous alerter et nous inviter à trouver une solution. C'est, typiquement, le coup de l'écharde dans le pied ou de la brûlure avec un plat sorti du four. L'information remonte au cerveau, le long des nerfs, pour nous prévenir : il ne faut pas rester dans cette position, dans cette situation ! Une bonne façon de travailler sur ces symptômes est de considérer que ces désagréments sont des phénomènes. Dans la méditation, la douleur n'est pas nous. C'est une partie de notre corps dont les terminaisons nerveuses sont activées. Si nous parvenons à considérer les douleurs comme des processus d'alerte, nous pouvons prendre du recul. La douleur aiguë ne dure pas longtemps. En revanche, la douleur chronique est un réel problème de santé.

Ce qui complique la situation dans la douleur chronique, c'est que nous aspirons à un monde idéal. Nous fuyons ce qui est désagréable, avons une aversion pour ce qui ne va pas. Et nous nous jetons sur les médicaments au premier mal de tête qui dure un peu... Souffrir ? Hors de question ! Pourtant, la douleur n'est pas la souffrance : la souffrance est la conséquence de la douleur physique ou émotionnelle. Elle est ce que nous faisons de la douleur, l'interprétation que nous lui donnons, le jugement. Souffrir est une des possibilités de réaction à la douleur ; mais elle n'est pas la seule.

## Méditer apaise les douleurs chroniques

Malheureusement, dans les douleurs chroniques, quand les antalgiques et tous les traitements se sont montrés inefficaces, la pleine conscience ne peut pas effacer les symptômes. Mais elle peut soulager en changeant notre regard, notre vécu. Sans supprimer la douleur, nous avons la possibilité de la voir différemment et de l'influencer. Les nombreuses études menées par l'université du Massachusetts témoignent du bénéfice de la pleine conscience sur toutes sortes de douleurs. Les méditants sont soulagés durablement, ils ont une meilleure image de leur corps, et leur humeur s'améliore. Bien plus que chez les patients sous simple traitement médicamenteux.

Les scientifiques sont formels : les adeptes de la méditation réagissent moins violemment à la douleur car certaines zones du cerveau s'activent plus modérément. Il s'agit des zones responsables de la cognition (cortex préfrontal), de l'émotion (amygdale) et de la mémoire (hippocampe).

Une diminution d'activation des circuits de la douleur a également été observée. Ces résultats représentent une petite révolution ! On sait maintenant comment « neutraliser » certaines zones du cerveau normalement impliquées. La méditation engendre un état mental particulier qui débranche, en quelque sorte, le circuit : on dissocie le cognitif et le sensoriel, ce n'est pas parce qu'on pense qu'on a mal que c'est vrai.

## Ne plus fuir ses douleurs

Apprendre à vivre avec la douleur est complexe. Notre réflexe est de fuir ce qui est désagréable. Alors que dans le programme il nous est demandé de nous connecter à la douleur, de la regarder

en face, dans sa globalité, dans ce système qui est le nôtre. Rentrer en contact avec une sensation désagréable nous paraît aussi compliqué qu'absurde ! Et pourtant, faire la paix avec sa douleur, ne pas se crispier quand elle survient, va automatiquement diminuer son intensité.

Avoir mal est très particulier parce que nous avons pour habitude d'anticiper. Nous anticipons ce qui va être désagréable. Nous fuyons l'expérience émotionnelle et sensorielle désagréable au point de n'avoir jamais observé l'ampleur de la douleur. Nous ne savons pas la regarder sans crainte. Seulement, nous compliquons le problème : en plus d'avoir mal dans l'instant, nous nous crispions à l'idée que cette douleur nous fasse mal. Pour faire simple, en plus d'avoir mal nous avons peur d'avoir mal.

Lorsque nous nous sentons impuissants face à la douleur, nous y ajoutons du stress, du désespoir, de la colère, de la tristesse... Avec le temps, plutôt que de fuir la douleur, ce qui ne fait que repousser le problème, nous apprenons à l'apprivoiser. Nous l'explorons, tâchons de mieux la connaître au lieu de nous exténuer à l'arrêter, nous en débarrasser ou y échapper.

Accepter les ressentis comme ils sont, comme ils viennent, est très pénible quand nous avons mal. C'est difficile, c'est vrai. Abandonner l'idée d'une vie sans douleur est un véritable renoncement. Mais un renoncement salutaire.

## Exercice

### Changer la relation à la douleur

**Vous ressentez une douleur ?** Interrogez-vous : « Là-tout de suite-maintenant, comment je me sens ? » ou « Là-tout de suite-maintenant, est-ce supportable ? » Faites un pas de côté, prenez du recul, de la hauteur, et regardez votre douleur. Il n'est plus question de lutter contre elle puisqu'elle va vous instruire et vous guider.

**Repérez comment votre mental traite cette information.** Observez toutes les pensées automatiques liées à votre douleur : « Je suis foutu », « Rien ni personne ne peut quelque chose pour moi », « Je vais souffrir pendant des heures, des jours, toute ma vie », « Il faut absolument que ça s'arrête ». Cette étape est très importante pour comprendre comment notre interprétation nous rend malades. Nous voulons supprimer cette douleur parce que nous refusons de ne pas en avoir le contrôle.

**Au contraire, invitez-la dans votre vie.** Dans la douleur, il y a toujours de l'anticipation. Nous avons peur d'avoir mal et, comme si nous allions prendre un coup, nous nous protégeons, nous tendons nos muscles pour ne pas ressentir ce que nous anticipons. Ce qui majore la douleur.

**Si la douleur prend toute la place dans notre esprit,** nous ne sommes que douleur. Si, en revanche, nous pouvons revenir dans l'instant présent, nous ne sommes plus notre douleur.