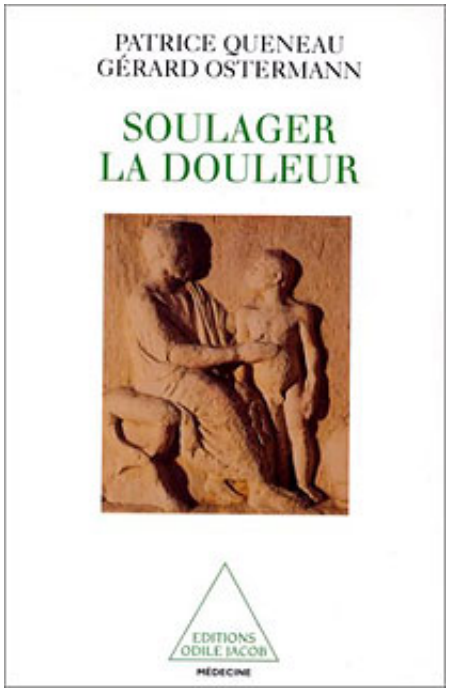
Queneau / Ostermann
Soulager la douleur

Leseprobe

Soulager la douleur
von Queneau / Ostermann
Herausgeber: Éditions Odile Jacob



http://www.narayana-verlag.de/b15583

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
http://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag

possible s'interdire toute autoprescription voire s'abstenir de tout traitement médicamenteux, en privilégiant les traitements physiques et les traitements locaux (pommades et crèmes antalgiques...). Même l'aspirine et les anti-inflammatoires non stéroïdiens doivent être récusés, comme le souligne la Food and Drug Administration aux États-Unis. Enfin, si un médicament doit être pris, préférer le paracétamol pour les douleurs courantes et la morphine pour les douleurs intenses, en limitant leur emploi à des *durées brèves* et des *posologies minimales, en récusant les médicaments récents.* Pendant la grossesse, l'accouchement et l'allaitement, privilégier les médicaments *anciens* ayant une réputation d'innocuité pour la mère et l'enfant, justifiée par l'épreuve et le recul du temps.

Vieillir et... souffrir

Cet ancien P-DG de quatre-vingts ans a eu mal pendant la nuit à l'hôpital. Sa poitrine le serrait douloureusement, à étouffer. Il savait bien que c'était un nouvel infarctus, pour en avoir déjà eu cinq autres. On n'a pas cru en sa douleur. Il en est mort. C'était l'angoisse, paraît-il. Il est donc mort d'angoisse. Avec comme seul traitement antalgique : « Calmez-vous, dormez, ne vous inquiétez-pas... » II en est mort... !

Le meilleur médecin de la douleur, c'est parfois le malade lui-même, comme la mère de famille pour le nouveau-né et le jeune enfant. Écouter le malade âgé. Et croire en ce qu'il dit, même si sa voix est faible, et qu'il est hémiplégique. Il est vrai qu'un polytechnicien hémiplégique n'est plus tout à fait... un polytechnicien. Il est un peu comme un militaire déchu, dégradé. Il a perdu son pouvoir et sa prestance : il affirme qu'il a mal, mais on ne le croit plus !

Croire en la personne âgée qui *geint* sa douleur plus qu'elle ne l'exprime, plus qu'elle ne la crie, faute de force et de souffle pour la hurler. Elle ne sait plus convaincre, elle n'a pas de « micro », elle parle bas. On ne l'entend pas, et *donc* on ne la croit pas. On n'entend pas son SOS. Et elle en meurt vraiment : d'infarctus du myocarde ou d'embolie pulmonaire... Elle était au bout du rouleau... paraît-il ! L'interne dort. Tout est calme, c'est l'essentiel. « - Quoi de neuf ce matin ? », demanda le patron à son

Extrait de « Soulager la douleur », P. Queneau / G. Ostermann
Éditeur : Èditions Odile Jacob
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0

interne. « - Oh, pas grand-chose, monsieur. Ah, si, j'oubliais, l'angoissé du 17 est mort, le simulateur du 24 aussi ! » C'était au temps jadis...

Et que dire du charmant grand-père qu'on appelle aussitôt « papy », parce qu'il se tord de douleurs du fait d'une occlusion intestinale, et qu'il est au fond de son lit d'hôpital, en pyjama rayé ! Grand médecin d'hier, malade d'aujourd'hui, il était respecté et craint ; le voilà infantilisé, presque déjà fossilisé !

L'usure du corps ne va pas sans douleurs, non plus que sans handicap physique, entravant souvent la vie de tous les jours. « Vieillir c'est se métamorphoser », disait Simone de Beauvoir. C'est aussi être en décalage permanent avec les canons médiatiques de la beauté moderne, sans cesse référencée... Et cependant, que de tendresse, de dévouement chez cette vieille femme ridée ! Que de bonheur apporté par elle !

Revenons aux douleurs des personnes âgées. Tous les soignants y sont confrontés, à domicile comme à l'hôpital. Par ses douleurs corporelles, la personne âgée dit son *mal,* mais aussi son *mal-être.* « J'ai peur de souffrir, pas de la mort », confiait Arletty à ses amis. Douleur et souffrance signifient souvent tellement plus : solitude, angoisse devant la maladie, l'infirmité, la mort. Qui réclament tellement plus d'attention, d'affection et d'amour que quelques antalgiques (auto)administrés ça et là ! Qui sont un cri, un appel au secours : « Je me sens tellement seul(e), tellement désespéré(e), tellement angoissé(e)... » « Je meurs de l'oppression des choses non dites », confiait Rabindranah Tagore, ce merveilleux poète hindou.

Le corps de la personne âgée est la mémoire de toute une vie, de toute son histoire. Il est buriné par le temps et les intempéries de la vie, comme le visage du vieux marin est sculpté par le vent et incrusté de sel. « Un vieillard qui meurt, c'est une bibliothèque qui brûle », dit le proverbe africain. Bibliothèque du corps qui a mémorisé tout le parcours, l'itinéraire d'une vie d'homme ou de femme avec ses poids trop lourds, ses fardeaux, ses embûches, ses rejets, ses peurs, ses peines, ses angoisses... et ses joies aussi ! L'action du temps sur le corps âgé, c'est cette mémoire de la peau, des articulations, des os, du cœur : ces rides, cette arthrose... qui ne sont réellement supportables qu'à deux conditions : *être peu handicapé,* et surtout, *être entouré et aimé,* être l'objet d'attentions et de soins, au sens fort du langage populaire : « Être aux petits

Extrait de « Soulager la douleur », P. Queneau / G. Ostermann
Éditeur : Èditions Odile Jacob
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0

soins pour lui... » Écoute attentive, médicaments, massages, rééducation, traitements physiques... sont ici souvent fort utiles.

« Ah ! mon genou, perclus de douleurs », « j'ai mal dès que je pose le pied par terre » traduisent le handicap induit par la douleur, bien plus que l'impotence fonctionnelle réelle. « Mon genou », c'est toujours celui qui me fait mal : c'est cette articulation scélérate, cette vieille « maîtresse » bourrée d'arthrose, qui m'est si essentielle pour vivre... et si vivace puisque j'en souffre ! Un bon traitement antalgique peut conférer une nouvelle jeunesse en atténuant le handicap et le spectre d'une vie qui décline. « Une porte qui grince peut durer longtemps sur ses charnières », affirme ce proverbe anglais du xie siècle. L'espoir est permis aux arthrosiques !

Douleur, quand tu nous tiens ! Douleurs aiguës ou chroniques, qui durent des mois, des années, des décennies parfois ! La douleur motive la majorité des consultations médicales des personnes âgées. Sans compter celles qui s'automédiquent allègrement par toutes sortes de « pilules ». Entraves à la marche, aux sorties, aux loisirs, que ces simples douleurs « bloquantes » ! « Devinez, disait déjà Charles de Sévigné, ce que c'est, enfant, que la chose qui vient le plus vite et qui s'en va le plus lentement... Jetez votre langue aux chiens ! C'est un rhumatisme [n]. »

Chaque homme rêve d'une vieillesse sereine... Comment « finir en beauté », sans trop pâtir de ces satanées douleurs qui nous encombrent, nous et notre entourage, parfois lassés de supporter cet « objet » arthrosique, ce « paquet » inutile et coûteux ? La valeur d'une civilisation n'est-elle pas à la mesure de l'attention qu'elle porte à ses anciens ? N'est-ce pas une question d'honneur suprême ? Cet appel à être soulagé exprime une demande, parfois pressante, anxieuse. C'est aussi un appel à être moins seul, à être rassuré, distrait de l'angoisse de vieillir. À chaque soignant, à chaque citoyen aussi d'y répondre, en sachant allier les bénéfices du progrès et les qualités du cœur.

Le préalable est de savoir reconnaître ces douleurs, tellement sous-estimées chez des personnes âgées cloîtrées dans leur solitude, s'exprimant peu ou mal. Les exprimer d'ailleurs à qui, quand on vit seul, handicapé, impotent, et que les « visites » des proches

---

11. Ch. de Sévigné, Lettre du 3 février 1676 à Madame de Grignan (cité par P. Brenot, *Les Mots de la douleur,* Le Bouscat, L'Esprit du Temps, 1992).

Extrait de « Soulager la douleur », P. Queneau / G. Ostermann
Éditeur : Èditions Odile Jacob
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0

se font rares ? Ne pas « oublier » qu'une personne âgée figée ou prostrée est peut-être tout simplement emmurée dans sa douleur. Et qu'une bonne antalgie pourra la ressusciter, lui redonner autonomie et joie de vivre ; et avec elles les distractions et les retrouvailles avec les amis ! En lui permettant de surcroît de rester vivre chez elle, ce qui est souhaitable à plus d'un titre : bien-être pour elle et... économies pour la famille et pour la société !

LA PERCEPTION DE LA DOULEUR EST-ELLE ALTÉRÉE CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES ?

Dans une France que l'on dit « ridée », qu'en est-il de la perception douloureuse de la personne âgée ? Existe-t-il un vieillissement des voies de la douleur ? Pour Bernard Laurent, aucun argument expérimental ou clinique n'autorise à penser que les sujets âgés aient une plus grande résistance à la douleur par perte des capacités perceptives élémentaires.

En revanche, le malade âgé s'emmure souvent dans une douleur trop peu perçue par l'entourage, ce qui a certainement contribué à sous-traiter la souffrance endurée par « nos aînés ». En outre, l'évaluation des douleurs dans un tel contexte appelle des échelles adaptées, déjà utilisées dans certains Centres.

On pourrait être tenté de penser qu'il existe une diminution de la sensibilité à la douleur à l'instar de l'émoussement des facultés sensorielles, qu'il s'agisse de la vue et de l'ouïe. Mais, si le « crépuscule » de l'existence s'accompagne souvent de presbytie et de presbyacousie, il n'existerait pas par analogie de *presbyalgie.*

Les études de la perception de la douleur sont très complexes et fonction du type de sensation douloureuse mise en jeu : chaud, froid, stimulations électriques, vibrations [12]... N. Tremblay a étudié en double aveugle la douleur provoquée par une électrode posée sur la peau et chauffée à des températures croissantes allant de 45 à 51 ° C. Deux groupes de femmes étaient concernés par cette étude : les unes étaient âgées de vingt à trente-cinq ans, les autres de soixante-cinq à quatre-vingts ans. Toutes les femmes différenciaient les niveaux successifs de température comme si la

---

12. S.W. Harkins et coll. *La douleur chronique et son évaluation chez le sujet âgé.* In L. Brasseur, M. Chauvin, G. Guilbaud. *Douleur : bases fondamentales, pharmacologie, douleurs aiguës, douleurs chroniques, thérapeutiques.* Maloine, Ed., 1997, 547-66.

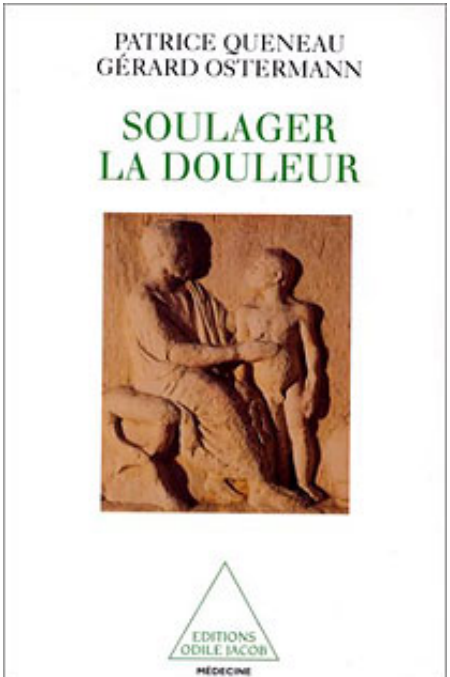
Extrait de « Soulager la douleur », P. Queneau / G. Ostermann
Éditeur : Èditions Odile Jacob
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0

perception « première » de chaque degré de température était identique dans les deux groupes. En revanche, les personnes âgées n'appelaient leurs perceptions « douleurs » que pour un niveau d'intensité supérieur à celui des jeunes femmes ! Faut-il en conclure, comme l'auteur, que la perception douloureuse de la chaleur sur la peau diminue avec l'âge ? Ou que ce *retard à parler douleur* témoigne d'un problème de langage, voire d'une peur d'avouer la douleur ? Cette « moindre intensité douloureuse » est-elle du registre de la *perception,* ou au contraire du *vécu* de la douleur ? Peut-être tout cela à la fois... Mais l'essentiel n'est-il pas de savoir écouter ce filet de voix qui confie, discrètement, par peur de déranger les actifs, ceux qui sont *utiles* à la société : « J'ai mal, écoutez-moi, croyez-moi, j'ai mal, j'ai vraiment mal ! »... Prêter l'oreille à la douleur muette, chuchotée ou mal dite ! Ce vieillard reste immobile et prostré, lui jadis si disert et qui aimait tant, comme Cyrano de Bergerac, tenir sa « gazette »... Chut ! C'est peut-être *tout simplement* un douloureux fataliste ou « fatalisé » par l'expérience de sa douleur « mal-entendue ».

En cas de doute, pourquoi ne pas oser *l'hypothèse-douleur* ? Le jeu n'en vaut-il pas la chandelle ? Pourquoi ne pas essayer l'écoute et l'antalgie, plutôt que de laisser faire, au risque d'abandonner le malade à la prison de sa douleur incomprise, malentendu inexorable ? Car qui saura reconnaître ensuite cette plainte, de plus en plus enfouie, inaudible, mal exprimée ? Alors les articulations se « rouillent », et, enchaînement irréversible, le malade ne peut plus qu'attendre la fatalité de la fin... En ces temps de décibels où seul compte ce qui est « gueulé », il n'aura pu hurler sa douleur et sa souffrance. Sa plainte se sera tue, inexorablement.

Valeur de l'écoute des messages intimistes, de ce qui est avoué à voix basse, parce que l'on a peur de déranger dans un inonde si fou de bruit, du bruit des armes et des violences, qu'il en étouffe le bon sens et l'art de bien vivre et, ce faisant, l'écoute et la douleur d'autrui ! Écouter la douleur susurrée, parfois inavouée du « petit père » et la traiter : est-il plus bel enjeu pour ce monde en mal d'être, comme pour chaque soignant, parent, proche ou ami ? La douleur possède aussi sa carte vermeil : mais si la réduction porte sur l'intensité de la plainte, elle ne devrait jamais l'être sur le prix à payer pour l'antalgie !

Extrait de « Soulager la douleur », P. Queneau / G. Ostermann
Éditeur : Èditions Odile Jacob
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0



Queneau / Ostermann

Soulager la douleur

316 Seiten, kart.
erschienen 1998

bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise
www.narayana-verlag.de