



DOULEUR...

MA DOULEUR

# SOMMAIRE

Préface

Avant-Propos

Introduction

Douleur, souffrance

Douleur, approche neurophysiologique

Sensation et perception

Le système somesthésique

Les voies de la somesthésie

La douleur : spécificité, spécialisation ?

La douleur : aspect clinique

La douleur, des formes d'aide au travers de notre pratique

1) Généralités

2) La relation individuelle

3) L'utilisation du contact (modalité primaire, secondaire)

4) La combinatoire tactile et la production de substances endogènes

Réflexions conclusives

Appendice

1 - Sur les récepteurs – nocicepteurs

2 - Les molécules serrures de Changeux

3 - Les médicaments antalgiques

4 - Le mode préventif

5 - La préfiguration de l'os et de son espace

6 - Propos autour du signifié

7 - État de conscience particulier

8 - Le réflexe de flexion et autres formes de réactions musculaires

9 - Réflexions sur les perceptions

Glossaire

Bibliographie

# AVANT-PROPOS

Après bien des hésitations le titre actuel semble le mieux refléter l'ensemble du texte composant cet écrit. Loin de nous la prétention de présenter un traité plus ou moins complet sur la douleur. Dans la mesure de nos moyens – les connaissances en relation avec les éléments spécifiques liés à la pratique – nous essayons plutôt d'offrir une recherche qui mettrait en évidence – dans un chapitre particulier – les possibles approches techniques susceptibles de soulager un corps souffrant.

Nous reviendrons, au cours de ce périple, sur des généralités concernant la sensorialité, c'est à dire, la sensibilité consciente accompagnée d'un détour vers la sensibilité inconsciente. Il est, en effet, difficile de concevoir quelqu'un qui s'intéresserait à la sensation et à la perception en ignorant tout des mécanismes qui se passent en amont et qui leur donne naissance. Une bonne part de connaissances, puisées dans la neurophysiologie, les neurosciences cognitives, peut-être même dans la physiopathologie, s'introduisent pour accompagner les développements.

Par différents rappels il sera possible au lecteur/stagiaire de se remettre en mémoire diverses notions exposées dans le livre sur la Sensation et la Perception avec, peut-être, quelques ajouts/rectifications ou remises à niveau.

Cet écrit s'émaillera d'anecdotes afin de le rendre plus palpable et lui donner plus de clarté, en retrouvant le langage qui convient – ordinaire. Ces épisodes, toutefois, émergeant d'une vie fournie en événements de toutes sortes, cherchent à s'abstraire de leur contenu émotionnel initial. Ils n'attestent que les vécus d'une classe sociale à une période définie dont il sera sans doute possible de tirer quelques enseignements, entre autres la différenciation entre douleur et souffrance, en sachant bien que dans tous les milieux ces deux aspects du comportement humain se présentent.

En nous penchant sur la douleur des autres, en eutonie, nous nous engageons dans une démarche porteuse d'humanisme. Loin de nous, la prétention de s'attaquer aux causes – bien que nous le fassions depuis longtemps dans certains domaines – mais de trouver les ingrédients, les outils qui pourraient, dans l'immédiat, atténuer, soulager, dissiper un phénomène douloureux.

Le recours à l'eutonie, au même titre que le comportement instrumental skinnérien (opérant) ou l'hypnose – avec une optique et une approche tout autres – serait un nouveau moyen d'aide à la personne en attente d'un secours. Sans doute est-ce dans la dernière partie du parcours de la formation que toute une technique opératoire se révélera : en bref, dans la relation individuelle avec aide de l'eutoniste.

NB : Comme ce document est destiné à des eutonistes en formation, il se voudrait pédagogique, c'est pourquoi des annotations ayant trait à l'apprentissage se situent dans certaines pages du livre.

