

# **Comprendre et traiter une douleur physique d'origine somatique**



**Mémoire de fin d'études**

**Formation de Praticien en Santé Bien-être**

**Année 2010/2011**

**Marie-Chantal Roque**

# Remerciements

Je souhaite tout d'abord remercier, Mr Michel VIVIES, Mme Wendy BELCOUR, Melle Marline FERNANDEZ, pour leur professionnalisme, leur gentillesse, leur écoute et la confiance qu'ils m'ont accordé. Je vous remercie pour le temps que vous avez réservé à mon exposé et à l'étude de mon mémoire.

Je voudrais également remercier l'encadrement professoral de la formation EIBE qui, armé de patience a su me transmettre leur savoir et leur enthousiasme, afin de découvrir et comprendre les techniques et méthodes du métier de praticienne en Santé Bien être.

Merci à l'équipe de la PAGODE au VIETNAM, pour leur accueil et leur dévouement, particulièrement à LINH HAÛ et LINH TÂN pour toute l'attention avisée qu'elle m'ont réservé.

Je souhaite également adresser mes sincères remerciements aux professionnels rencontrés, Mèdecin acupuncteur, Ostéopathe, kinésithérapeute, Infirmière, Aide soignante, Auxiliaire de vie, Psychologue, qui chaleureusement, m'ont apporté leur écoute, leurs avis et leur dynamisme, pour mener à bien ce travail.

Merci, à ces professionnels qui m'ont fait profiter de leurs pratiques, dans des domaines aussi variés que la psychologie, la thérapie, merci, à Pascal PESSELON Ostéopathe à Montauban, à Richard PRIM Kinésithérapeute à Montauban, à Bruno CIRODDE Psychothérapeute à Caen et Dominique CAVE Psychologue clinicienne (méthode TOMATIS) à Paris pour leurs soins et leur attention particulière, qui m'ont donné envie de poursuivre et de m'engager dans la voie professionnelle que j'ai choisi.

Merci à mes collègues de formation pour leur patience enthousiaste, leur aide amicale et pour leurs moments de bonne humeur, effaçant parfois la tristesse, la fatigue et le découragement.

Je voudrai remercier particulièrement, Maman et sa présence soutenue, ma famille et mes amis qui ont supporté mes absences, sans perdre leur gentillesse, dans un soutien d'encouragement motivant.

Merci à Marie Odile pour son soutien, ses lectures et relectures agrémentées de corrections indispensables, et le temps précieux qu'elle m'a accordé.

Merci à Yves, pour son soutien, sa patience et sa jonglerie verbale, sans lesquelles ce mémoire serait un peu 'orphelin'.

Je dois noter que ce parcours de formation a trouvé dans la compétence, la responsabilité et le soutien de l'équipe de l'antenne du conseil Régional de Montauban « ARFE », toute écoute et l'aide indispensable à la mise en œuvre et la réussite de ce projet professionnel, je les en remercie.

# Sommaire

<b><u>Introduction</u></b>	1
<b><u>Chapitre 1</u></b>	
<b>1 Qu'est - ce que la douleur ?</b>	
1.1 Introduction	2
1.2 La douleur annonce une perturbation dans l'harmonie du corps	4
1.3 Caractériser la douleur par son profil évolutif	6
1.4 Loi de la DGOS 2002 /2012	10
<b>2 Qu'est - ce que la somatisation ?</b>	
2.1 La plainte du corps	11
2.2 La globalité comme principe fondamental	12
2.3 Les voies conductrices	13
<b>3 Synthèse : La relation infernale</b>	14
<b><u>Chapitre 2</u></b>	
<b>1 L'acupuncture</b>	
1.1 Définition	15
1.2 Historique	16
1.3 L'Acupuncture et la douleur	17
1.4 Mise en situation : stage humanitaire au VIETNAM	20
1.5 Cas pratiques	21
<b>2 L'aromathérapie</b>	
2.1 Définition	23
2.2 Historique	26
2.3 L'aromathérapie et la douleur	29
<b>3 Le Nursing Touch</b>	
3.1 Définition	32
3.2 Principe de fonctionnement	33
3.3 Historique	33
3.4 Le Nursing Touch et la douleur	34

## **4 La Somatothérapie**

4.1 Définition	37
4.2 Historique	38
4.3 La Somatothérapie et la douleur	39

## **Conclusion**

<b>1. La complémentarité de ces quatre techniques</b>	41
<b>2. Un élargissement possible : l'ouverture vers d'autres techniques</b>	42
<b>3. Pourquoi ce choix professionnel ?</b>	43

## **Annexes**

## **Bibliographie**

# Introduction

Depuis la nuit des temps l'humanité s'est préoccupée très superficiellement des problèmes de la douleur. L'avènement de la médicalisation aurait dû apporter des réponses précises, mais jusqu'au siècle dernier les soins ont occulté les problèmes de la douleur et trop souvent peu d'attention lui était réservée.

Nous pouvons mettre en évidence sur ce sujet, les différentes interventions d'ordre médicales, chirurgicales (odontologie, amputation de membres) proposant le recours à de simples stratégies primaires (alcool, chloroforme, et pourquoi pas la prière....).

Si la voie médicamenteuse s'est fortement développée depuis ces dernières décennies, ses réponses semblent aujourd'hui toujours insuffisantes. L'organisation financière et notamment l'importance des (laboratoires, structures commerciales) que propose notre société dynamisent l'évolution des coûts. Cette situation a pour résultat la démultiplication de produits oubliant l'objet même du soin.

Si la mondialisation de l'information nous apporte des connaissances multiculturelles et multi-traditionnelles du traitement de la douleur, nos cultures occidentales ne semblent aucunement enclines à donner à certaines de ces méthodes et techniques la légalisation de leurs exercices.

Par ce travail je souhaite apporter un éclairage sur le bien fondé de plusieurs de ces techniques compte tenu des résultats probants et validés dans différents pays.

Vous trouverez quelques témoignages de mises en situation dans le cadre d'un stage au Vietnam.

# Chapitre 1

## 1 Qu'est ce que la douleur ?

### 1.1 Introduction

Selon l'Internationale association for the study of pain (IASP) la définition de la douleur s'apparente de très près à

« *Expérience sensorielle et émotionnelle désagréable associée à un clonage tissulaire présent ou potentiel, ou décrite comme en terme d'un tel dommage* »

Qu'est ce que l'IASP entend par expérience ?

*C'est la connaissance unique singulière, spécifique à chacun, susceptible de se modifier selon son expérience personnelle.*

Due à une lésion tissulaire potentielle ou réelle, ou décrite en termes de lésion, la douleur reste une sensation désagréable, au-delà de ce qui est senti, elle correspond au ressenti et au vécu.

- La douleur est une expérience subjective, quel que soit son mécanisme initiateur somatique, neurologique ou psychologique, aucune mesure objective ne peut réellement la quantifier. Elle est colorée par les apprentissages antérieurs et les motivations actuelles. Le sujet est son propre témoin et ce sont les évaluations comparatives qui seront utiles. (voire grille « doloplus... » en annexes 4).

La douleur échappe au domaine de la connaissance, gardant toujours sa part d'inconnu **elle n'en n'est pas moins INACCEPTABLE**. Ceci justifie notre besoin de comprendre la douleur de l'autre, d'essayer de l'objectiver. Comment la mesurer, la définir ou la cibler chez un sujet « limité » dans le domaine de la communication 'handicap, langage, animaux' ?

#### « Chaque douleur est une mémoire »<sup>1</sup>

Nécessité biologique, elle sert d'avertissement, permet la fuite ou le retrait facilitant ainsi l'élaboration d'un diagnostic de santé des malades, au-delà elle n'a plus d'utilité, elle devient une menace.

Ressentie par l'organisme dont le système nerveux détecte un stimulus nociceptif, cette sensation d'origine périphérique partant de la peau, des tendons, des os, des muscles, des viscères, correspond à un signal d'alarme. Perçue par le cortex et son l'intensité, ses caractères, sa perception même, sont modulés par des niveaux inférieurs du système nerveux central, comme la moelle et le thalamus. Elle alerte l'organisme pour lui signifier une remise en cause de son intégrité physique.

La nature désagréable, voire insupportable de cette sensation peut induire un mouvement réflexe (retrait au niveau des membres et des extrémités) ou un changement de position du corps. Pouvant être

---

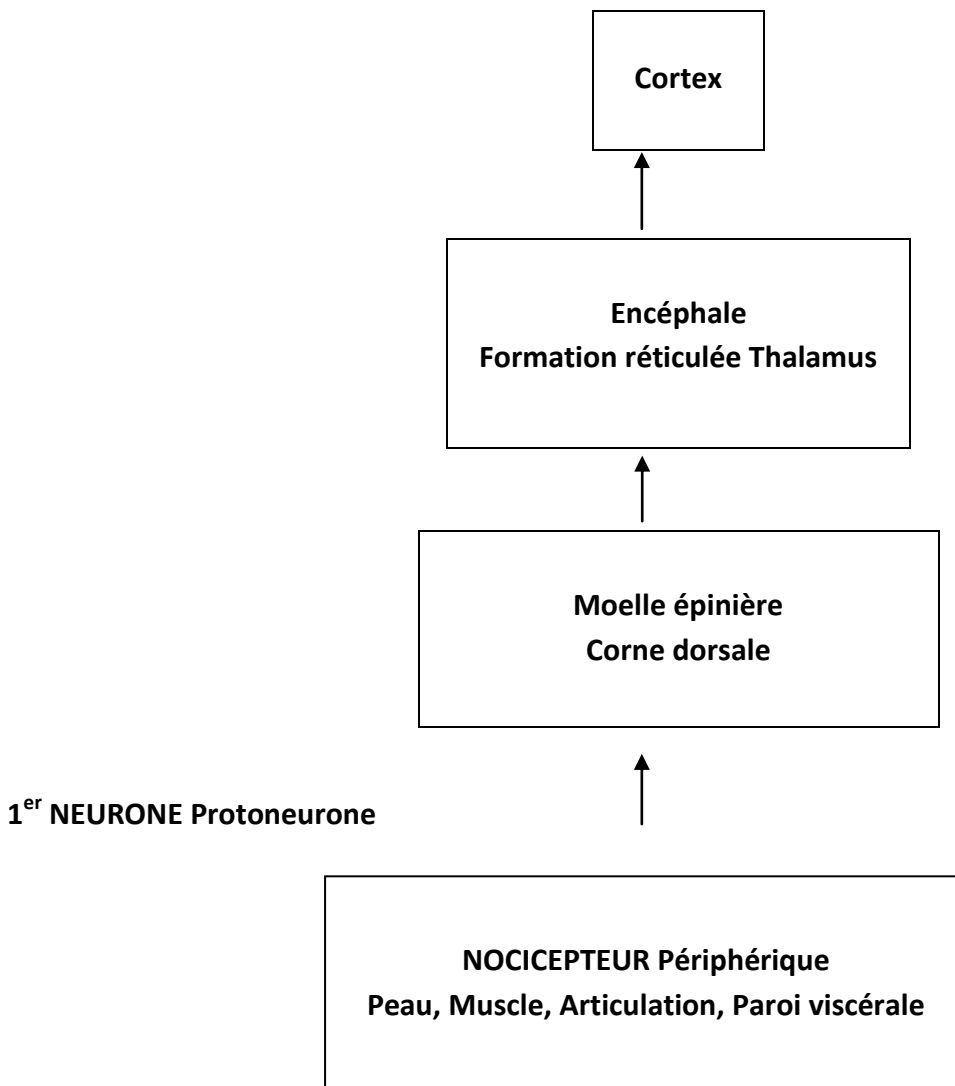
<sup>1</sup> Eric Fottorino entre 1992 et 1995, Maître de conférences à l'Institut d'études politiques de Paris

provoquée par un traumatisme (brûlure, plaie, choc) ou une maladie, mais aussi par un mauvais fonctionnement du système nerveux responsable de sa transmission, la douleur s'installe et marque la complexité neurologique de l'être humain.

Tous les organes de notre corps sont dotés de récepteurs sensitifs qui transmettent leurs informations au cerveau par l'intermédiaire des nerfs et de la moelle épinière. La perception consciente de la douleur survient uniquement au moment où le cerveau est informé de la souffrance d'un organe.

### *Voies conductrices de la douleur*

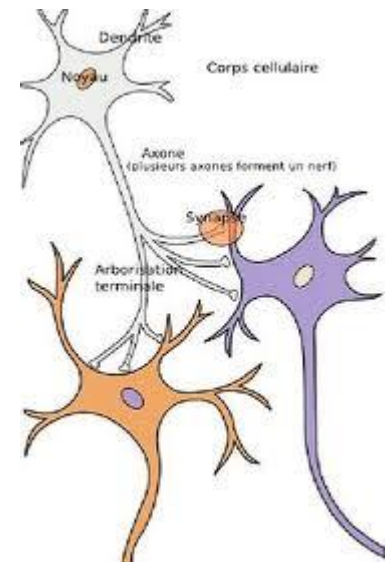
- Un premier neurone va des récepteurs à la moelle où il entre par la racine postérieure du nerf rachidien. Il parvient à la corne postérieure de la substance grise de la moelle où il contacte via les synapses un deuxième neurone.
- Un deuxième neurone gagne le thalamus c'est à dire les centres fondamentaux du comportement de la mémoire et de l'affectivité. Un troisième neurone part du thalamus et rejoint le cortex fronto-pariétal.



Le corps humain subit diverses agressions qui font réagir des récepteurs spécifiques. Ceux-ci, une fois activés transmettent le message douloureux par les nerfs sensitifs qui rejoignent la moelle épinière et remontent jusqu'au cerveau. Les uns sont sensibles au froid, les autres à la chaleur, d'autres à l'acidité, d'autres encore à la pression; certains informent que l'on porte atteinte à l'intégrité d'un organe, comme dans le cas d'une coupure ou d'une blessure.

Dans la moelle épinière et plus haut, dans le bulbe, les fibres nerveuses sensitives se croisent: celles qui proviennent de la moitié droite du corps remontent sur le flanc gauche de la moelle épinière jusqu'à l'hémisphère gauche du cerveau et réciproquement.

L'influx nerveux sensitif parvient finalement à la zone la plus superficielle du cerveau, ou cortex cérébral. Avant d'y arriver, il traverse des zones cérébrales profondes, dont le mésencéphale et le thalamus qui forment des groupes de cellules nerveuses (ou neurones) reliées les unes aux autres par de multiples contacts ou synapses. Ces zones profondes sous-corticales (situées sous le cortex) jouent un rôle primordial dans la perception de la douleur. Elles sont sensibles à certaines substances chimiques qui empêchent le bon fonctionnement de leurs synapses et annihilent ainsi la sensation de douleur. Ces substances sont des antalgiques puissants dont le chef de file est la morphine.



## 1.2 La douleur annonce une perturbation dans l'harmonie du corps

Comment l'accueillons-nous quand elle survient? Savons-nous reconnaître avec toute notre attention les désordres qu'elle nous signale et qu'il nous faut réparer ?

Saurons-nous dans l'instant, déterminer la raison qui l'a déclenchée, afin de pouvoir la supprimer avec des remèdes adéquats ? Tout cela reste complexe.

La douleur est en soi trop importune pour la laisser se développer empiriquement sous quelque forme que ce soit. Il faut s'en débarrasser dès qu'elle apparaît. Certaines thérapies appelés "médecines douces" sont si pratiques qu'il serait dommage de ne pas les utiliser.

La défectuosité de fonctionnement d'un bien matériel (voiture, télévision, frigo etc) semble atteindre plus fortement notre conscience que des dérèglements physiques ou moraux, alertés par des douleurs caractéristiques. Par intérêt, nous essaierons de réparer les dégâts avant qu'ils ne s'aggravent alors que dans le cas de souffrances humaines nous oserons malmener, tromper le corps quand la nature lui envoie la douleur, signal qu'il ne faut négliger en aucun cas.

**En "endormant" la douleur, nous dupons à la fois la nature, notre propre corps et tout l'être humain si complexe.**



Pourtant il est facile de constater que lors de certains maux, la nature nous vient toujours en aide et l'homme rebelle aveuglé par sa propre désobéissance, ne tire aucun parti de ses échecs et ne s'assure pas sa propre protection.

Ainsi, n'y prêtant guère d'attention, l'homme tire des conclusions hâtives sur l'efficacité relative d'un calmant. Attention : DOULEUR CALMÉE N'EST PAS GUÉRISON !

Et pourtant il poursuit son chemin en augmentant l'usage de stupéfiants de plus en plus forts sans aucune mesure.

**« Dans la volupté, le plaisir lutte toujours avec la douleur. »<sup>2</sup>**



---

<sup>2</sup> Citation de Publilius SYRUS ; Sentences - I<sup>er</sup> s. av. J.-C.

## 1.3 Caractériser la douleur par son profil évolutif

« La peine est allégée quand la douleur s'épanche. »<sup>3</sup>

### Différents types de douleur

#### Les douleurs aiguës :

Un symptôme c'est, une sensation déclenchée par le système nerveux pour alerter l'ensemble de l'organisme et évoluant depuis moins de trois mois. Certaines douleurs aiguës proviennent d'agressions de la peau ou des tissus sous-cutanés et sont salutaires car elles entraînent une réaction de protection du corps. Par exemple, le contact avec de l'eau chaude est perçu comme une simple sensation de chaleur; mais si la température de l'eau est supérieure à 45 °C, le sujet perçoit une franche douleur: à partir de cette température apparaissent les brûlures et leurs lésions. Ce type de douleur aiguë permet une adaptation du comportement (s'écarter de la source de chaleur); Il s'agit donc d'un signal permettant la survie. D'autres douleurs aiguës témoignent de la souffrance d'un organe

#### Les douleurs suraiguës

Dans certaines circonstances, les douleurs sont intolérables. Tel est le cas des douleurs qui font suite à des accidents graves, avec de multiples fractures ou des brûlures étendues et profondes. Tel est le cas également des douleurs subies lors de tortures ou de viols. Le mésencéphale informe alors d'autres centres cérébraux de l'intensité de la douleur. Ces centres réagissent en provoquant une accélération du cœur et de la respiration

#### Les douleurs chroniques ou répétées

De nombreux malades souffrent durant des jours, des semaines voire des mois ou des années sans pouvoir être efficacement soulagés. Ces douleurs chroniques s'estompent parfois, pour réapparaître de plus belle. Selon leur intensité et leur durée, elles provoquent des difficultés plus ou moins importantes au cours de la vie quotidienne. Parfois insoutenables, elles conduisent même à une démarche suicidaire. Bien des patients souffrent de douleurs chroniques dont l'intensité est parfois forte et pour lesquelles les médecins ne retrouvent aucune étiologie. Ces douleurs dites *sine-materia*, c'est-à-dire sans cause trouvée, sont d'autant plus pénibles que le malade ressent qu'il paraît suspect aux médecins et que ceux-ci doutent parfois de la réalité de sa sensation de douleur

Au delà de trois à six mois, la douleur persistante et rebelle aux traitements usuels est dite chronique. La douleur chronique peut être liée à une maladie ou à une déficience, se manifester après un accident. Avec certains types de douleurs chroniques, comme les migraines, la douleur est à répétition plutôt que constante. Il existe de nombreux autres types de douleurs chroniques, comme les douleurs post-chirurgicales chroniques, la cellulite-myalgie, le syndrome temporo-mandibulaire etc..Pour le patient elle devient l'essentiel de sa maladie.

---

<sup>3</sup> Citation de Publilius SYRUS ; Sentences - I<sup>er</sup> s. av. J.-C.

## Les douleurs morales

Le corps humain n'est pas scindé en deux parties distinctes : le physique, d'un côté; le psychique, de l'autre. Certains états douloureux affectent cependant avant tout l'état psychologique ou moral des personnes atteintes.

## Les douleurs somatiques

La douleur somatique est en fait un type de douleur nociceptive

Les récepteurs de cette douleur sont sensibles à la température (chaud / froid), vibrations, et étirements (dans les muscles). Ils sont également sensibles à l'inflammation, et à la suite d'un manque d'oxygène, comme dans les crampes musculaires ischémiques.

- Superficielle, elle reflète fidèlement l'agression de la peau : chaque nerf rachidien sensible innerve une bande cutanée précise appelé **dermatome** (territoire cutané correspondant à un métamère) .
- Profonde, elle correspond aux muscles, tendons, ligaments et os, sa localisation correspond à peu près aux dermatomes.

« La douleur qui se tait est celle qui inspire le plus d'intérêt. »<sup>4</sup>

---

<sup>4</sup> Citation de La Rochefoucauld-Doudeauville ; Livre des pensées, 37 - 1861.

## Classement en trois types de la douleur

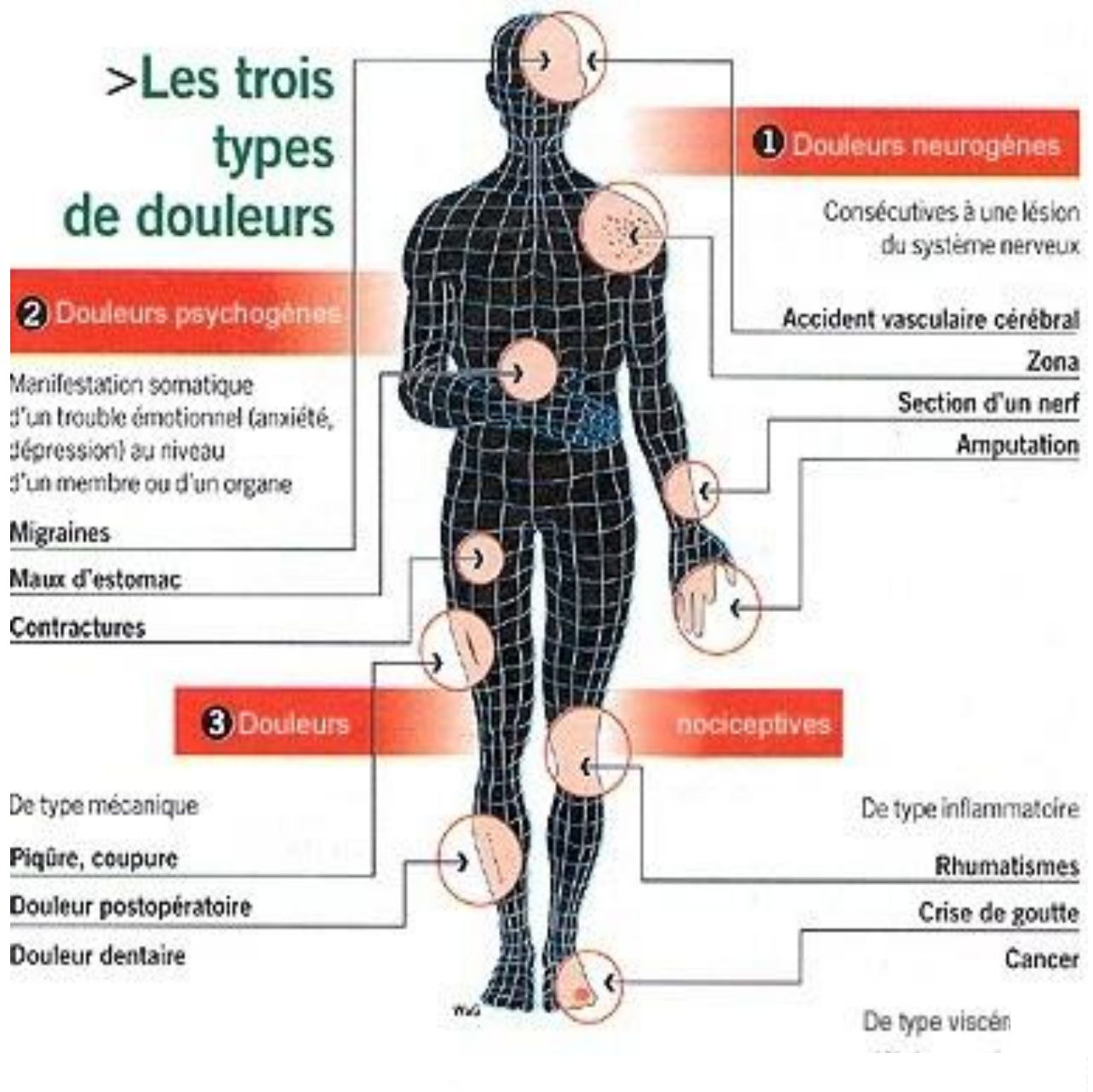
La douleur peut aussi se classer en utilisant les catégories informations apportées par la neurophysiologie :

**Douleurs nociceptives (récepteurs cutanés)** = dues à des lésions des tissus périphériques provoquant un excès d'influx douloureux dans le système nerveux, il y a une stimulation excessive des nocicepteurs périphériques. Correspond aux douleurs habituelles des brûlures, des traumatismes, des suites d'une opération et d'un grand nombre de maladies, ou de libération de substances chimiques des cellules endommagées entraînant soit des douleurs aiguës (pathologies postopératoire, traumatique, infectieuse, dégénérative), soit des douleurs chroniques (pathologies lésionnelles persistantes plus ou moins évolutives).

**Douleurs neurogènes** = dues à des lésions du système nerveux en amont des nocicepteurs périphériques, que ce soit au niveau périphérique (exemple : section d'un nerf, zona, neuropathie diabétique) ou central (exemple : traumatisme médullaire, infarctus cérébral). Ces douleurs peuvent se manifester en l'absence de tout stimulus, spontanément, elles sont alors permanentes, ou par un stimulus normalement non douloureux ou peu douloureux mais perçu de façon exagérée. Dans tous les cas, ce sont des douleurs très invalidantes, qui s'accompagnent, lorsqu'elles sont chroniques, d'une anxiété et d'un fond dépressif.

**Douleurs psychogènes** = regroupent toutes les douleurs que l'on ne sait pas classer dans une des deux catégories précédentes. Ce sont des douleurs sans lésions apparentes, malgré un bilan médical approfondi. Il semble probable que des phénomènes psychiques les amplifient. Elles décèlent un profond malaise psychique. Elles sont continues, invariables, étendues à plusieurs endroits du corps.

# La Douleur : alarme de notre corps



\*(Audrey b www.questmachine.org)



La loi relative aux droits des malades et à la qualité du système de santé du 4 mars 2002 reconnaît :

**Le soulagement de la douleur comme un droit fondamental de toute personne.** Le soulagement de la douleur, inscrit parmi les objectifs à atteindre dans le rapport annexé à la loi relative à la santé publique du 9 août 2004, constitue une priorité des pouvoirs publics depuis 1998.

3 plans ont été mis en œuvre successivement par les gouvernements, le 4<sup>ème</sup> programme d'actions « douleur » est en cours d'élaboration qui portera sur les 3 types de douleur : aiguë, provoquée par les soins et chronique

## **L'élaboration du futur programme d'actions pour la prise en charge de la douleur**

### **Le calendrier**

La publication du futur programme d'actions sur la prise en charge de la douleur est prévue pour fin mars 2012.

### **Les structures de prise en charge de la douleur chronique**

L'instruction DGOS relative à l'identification et au cahier des charges 2011 des structures d'étude et de traitement de la douleur chronique.] le cahier des charges 2011 : **INSTRUCTION N°DGOS/PF2/2011/188 du 19 mai 2011** relative à l'identification et au cahier des charges 2011 des structures d'étude et de traitement de la douleur chronique.

---

**‘Ce texte montre que le législateur a déjà engagé, sous la pression des usagers, une démarche d'étude et une programmation spécifique au soulagement de la douleur. Cela conforte pleinement mon projet professionnel.’**

## 2 Qu'est - ce que la somatisation ?

### Expression physique d'une souffrance psychique

Soma, en grec ancien, désigne le corps. Nous somatisons lorsque nous avons tendance à éprouver ou à exprimer une souffrance physique en réponse à un stress ou un traumatisme psychique. Ce processus est souvent associé à des troubles dépressifs ou anxieux. On parle de maladie psychosomatique lorsqu'une pathologie physiologique semble avoir pour cause un problème psychique

#### **La somatisation :**

Conversion de troubles psychiques en symptômes fonctionnels corporels

### 2.1 La plainte du corps

Force est de constater que l'actuelle période faite d'agitation est un terrain propice aux somatisations qui ponctuent le quotidien dès qu'une douleur ou une fatigue se fait ressentir. Selon le langage courant la somatisation évoque des souffrances diverses localisées au niveau du corps. Mais somatiser montre bien plus que cela. C'est l'évocation d'un mal-être, d'une plainte qui se matérialise par un ensemble de symptômes plus ou moins bien définis. Ainsi, la somatisation représente le signal d'urgence de s'occuper de soi afin de reconnaître l'existence d'un trouble. Pour cela l'exploration du langage corporel est nécessaire, le corps ayant le pouvoir d'exprimer par une symbolique qui lui est propre, le dérèglement du psychisme et de la souffrance de l'âme. A ce stade, la question dépasse le « pourquoi je somatise » pour s'intéresser au « comment je somatise ». Elle invite à décoder le langage d'un corps souffrant pour pénétrer les mystères des interactions entre la physiologie et la psyché.

#### **« Tout ce qui ne s'exprime pas, le corps l'imprime »<sup>5</sup>**

Historiquement les premières somatisations furent repérées à la fin du 19ème siècle par l'observation de cas d'hystérie. Chez les patients atteints, il s'agissait d'une détresse psychologique qui s'exprimait par des troubles neurologiques avec l'installation de paralysies. Pour, Freud, Breuer et Charcot, médecins et chercheurs de l'époque, le lien entre le mental et le corps apparût assurément. Puis, dans les années 50 l'observation des maladies a confirmé l'association de facteurs psychiques et la relation entre le corps et l'esprit se renforça. Aujourd'hui, aborder la somatisation c'est poser le constat préalable de ce lien indéfectible entre l'appareil psychique et le corps. C'est aussi reconnaître l'expression de son dérèglement lorsqu'il se manifeste sous la forme d'une souffrance corporelle codée.

---

<sup>5</sup> William REICH 1897.1957

## 2.2 La globalité comme principe fondamental

Déchiffrer le mécanisme de la somatisation oblige à cesser de vouloir compartimenter l'individu. Et malgré les progrès d'une médecine toujours plus performante dans ses applications techniques, la somatisation et son cortège de symptômes reste un des aspects les plus fréquents concernant les plaintes observées en consultations de médecine générale.

### Comment ça marche ?

Le mécanisme est subtil et reflète la complexité de l'être. En état d'équilibre, notre corps obéit aux lois de la physique et de la chimie tout comme notre psychisme est sous l'emprise de forces conscientes et inconscientes. La régulation harmonieuse de ces forces génère des sensations de bien-être et un sentiment de faire face aux événements de la vie. Pour nombre d'entre nous, cette perception est le fruit d'une adaptation permanente des tensions courantes qui sont ressenties entre notre vie intérieure et les fluctuations de la vie extérieure. En cas de perturbations trop importantes les angoisses et les tensions deviennent trop fortes et dérèglent la stabilité mentale qui se trouve alors en danger. La conscience, prise en défaut d'acceptation, refuse et refoule l'énergie de la menace dans l'inconscient. Les forces internes se bouleversent et l'équilibre du fonctionnement de l'appareil psychique est rompu. Comme de toute façon l'énergie de la tension doit forcément s'exprimer, elle produit un symptôme qui apparaît sous la forme d'une manifestation corporelle. C'est le processus de somatisation.

A chacun sa propre expression !

Énumérer toutes les formes de somatisation serait fastidieux tant chaque individu réagit aux événements de la vie d'une façon qui lui est spécifique. Cependant, les troubles somatiques concernent habituellement la physiologie des systèmes cutané, articulaire, gastrique, neurologique et sexuel. Par exemple : l'association de douleurs atypiques localisées aux niveaux du dos, des articulations, de la tête, l'existence de nausées, de vomissements, de diarrhées. Sur le plan sexuel, des troubles de l'érection ou de l'éjaculation, la frigidité, le vaginisme, des règles irrégulières et excessives. D'autres manifestations apparemment neurologiques peuvent signifier une somatisation: la « boule dans la gorge » ou « le nœud » à l'estomac. La perte de la sensibilité tactile, des hallucinations, une amnésie. Le psoriasis et l'eczéma sont aussi le reflet somatique de troubles anxieux qui se dévoilent au niveau de la peau.

**« Ce que cache mon langage, mon corps le dit »<sup>6</sup>**

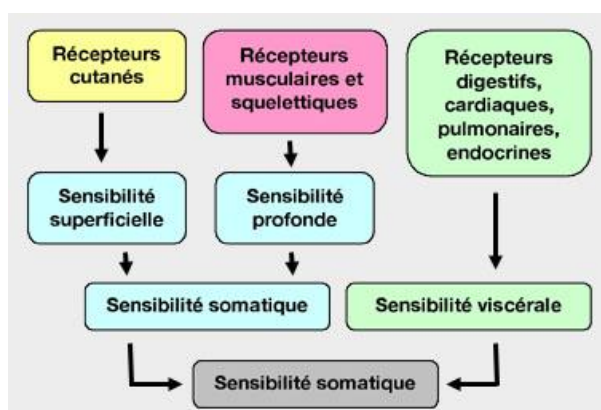
---

<sup>6</sup> Roland BARTHES "fragment d'un discours amoureux" 1 Avril 1977



## 2.3 Les voies conductrices

- La **voie sensitive afférente** comprend les neurones **somatiques** et **viscéraux**. Elle relaie vers le système nerveux central l'information reçue de récepteurs situés dans les organes somatiques (peau, muscles) et viscéraux (intestin, poumons, etc). Les corps cellulaires des neurones sensoriels sont rassemblés dans les ganglions rachidiens et para-vertébraux.
- La **voie motrice efférente** qui peut être divisée en:
  - Voie **motrice somatique** ou **volontaire** qui transite par les **nerfs crâniens** lorsqu'ils sont issus du tronc cérébral et les **nerfs rachidiens** (ou spinaux) lorsqu'ils sont issus de la moelle.
  - Voie **motrice autonome** ou **végétative (SNA)** qui comprend l'ensemble des efférentes contrôlant la régulation du milieu intérieur (**homéostasie**). Elle est responsable du fonctionnement des neurones moteurs innervant les muscles lisses des viscères et des vaisseaux sanguins, le cœur et les glandes. La partie pré-ganglionnaire transite avec les nerfs crâniens ou rachidiens alors que la partie post-ganglionnaire (pour le système sympathique) transite par un plexus nerveux qui se distribue dans le corps soit en entourant les branches artérielles, soit en suivant les troncs de gros nerfs périphériques avant de se distribuer dans les branches terminales.



### 3 Synthèse : La relation infernale

Dans le chapitre précédent nous avons abordé :

- La douleur, sa définition, son origine et son évolution.
- La somatisation, son approche historique, son origine, ses ramifications diversifiées par la nature personnalisée des sujets (patients).

Je souhaite à cet instant mettre en évidence les relations potentielles entre les deux. Leurs relations interactives déroutent, déstabilisent et désorientent trop souvent la logique scientifique des maux de la nature humaine ainsi que des hypothèses de traitement.

Si la douleur, cette sensation bien ciblée et déterminée ‘corporellement’ semble, dans un premier temps suffisamment cernable, son origine peut être objet de leurre. Déceler la véritable origine relève souvent d’un parcours de labyrinthe où le praticien devra faire preuve d’humilité, de patience et de réflexion. Dans cette démarche le praticien doit impérativement obtenir l’assentiment participatif du patient, parfois délicat et difficile suivant l’état du patient lui-même.

Dans notre société contemporaine, les tensions du quotidien, le harcèlement au travail, le manque d’espace pour lâcher-prise, deviennent au quotidien créateur de mal-être, dont nous ne pouvons que constater l’évolution. L’apport culturel et l’ouverture au monde des sciences humaines éclairent des horizons et disciplines de traitement quelque peu méconnus et surtout occultés par la culture occidentale.

Je reviendrai plus loin sur le véritable potentiel de solutions proposées par ces concepts de traitement. Dans l’instant le parcours de la douleur, qui semble être bipolaire, n’est en fait que le résultat de deux réponses de genèse d’agression différente ‘physique ou psychique’ qui s’expriment et alertent le corps de ce mal être qui nous investit.

La corrélation entre la douleur et la somatisation est bien réelle et la pertinence du praticien doit s’affranchir sans détour de la véritable situation de son patient afin de déterminer le juste traitement applicable (durée, soulagement, reconstruction) pour résoudre au mieux le dérèglement constaté.

La douleur et la somatisation se complète et interfère l’une avec l’autre pour devenir un ‘duo’ dont les troubles paraissent sans limite.

# Chapitre 2



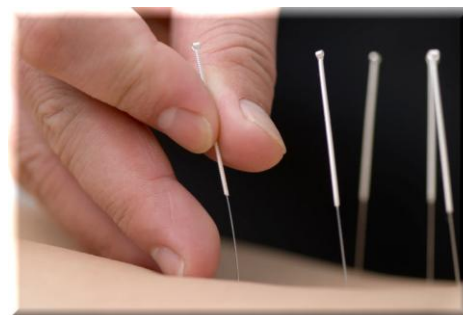
## 1 L'acupuncture

### 1.1 Définition

**Terme issu du latin = *acus* : aiguille et *punctura* : piqûre**

Cette méthode thérapeutique, antique, d'origine traditionnelle chinoise consiste à introduire en des points déterminés de la surface du corps, des aiguilles inoxydables de formes et de dimensions diverses, dans le but de supprimer des douleurs, de réaliser une anesthésie ou de traiter diverses maladies. Elle maintient que l'énergie vitale de l'organisme (le Qi) circule à travers ses 12 canaux, appelés méridiens, qui sont reliés aux organes et à des fonctions vitales.

Système de soins holistique, l'acupuncture traite le corps et l'esprit dans le respect de lois naturelles incontournables. Reconnaissant l'unicité et la complexité de chacun, elle comprend et agit sur la dynamique des subtiles relations entre la physiologie, la psychologie, l'environnement et les événements majeurs de l'existence qui ensemble forment le tout indissociable de notre expérience de la vie. Dans l'aide au traitement d'une pénible condition chronique ou simplement dans l'entretien de votre bien-être, l'acupuncture peut vous rendre le contrôle de votre santé, là où les médecines restent souvent impuissantes. En vous aidant à abandonner vieilles souffrances et fardeaux inutiles, elle vous assiste dans la réalisation de votre potentiel et dans l'affirmation de votre liberté personnelle.



氣  
*chi*

L'acupuncture et la médecine énergétique chinoise sont fondées sur l'idée que l'énergie circule dans l'organisme selon des trajets : les méridiens. La modification de la propagation d'énergie est, pour les théoriciens de l'acupuncture, à l'origine des pathologies. Le but de l'acupuncture est de rétablir l'équilibre ainsi perturbé grâce à la stimulation de certains points situés sur les méridiens à l'aide de très fines aiguilles ou par la pression des doigts (dans ce cas, on ne parle plus d'acupuncture mais d'acupression). D'autre part, l'acupuncture peut également être utilisée pour provoquer un effet analgésique (suppression de la douleur). L'acupuncture fait appel au concept du yin et du yang. Dans les méridiens circulent l'énergie vitale et la piqûre est destinée à régler le fonctionnement des organes en rapport avec cette énergie. La notion d'environnement et de son impact sur l'homme est primordiale. Le concept de dérèglement, et son opposé celui d'harmonie entre l'homme et son environnement, et enfin celle de l'harmonie de la nature en elle-même sont des notions que tout bon acupuncteur doit prendre en considération dans l'approche thérapeutique globale propre à la médecine traditionnelle chinoise. C'est de l'image confucianiste que découle la loi des "Cinq Transformations", et du Yin-Yang, principe fondamental de la médecine chinoise traditionnelle de deux forces primitives devant

nécessairement tendre vers l'équilibre. Finalement, quand l'équilibre de ces deux forces est rompu, on aboutit à la dysharmonie et donc à la maladie.

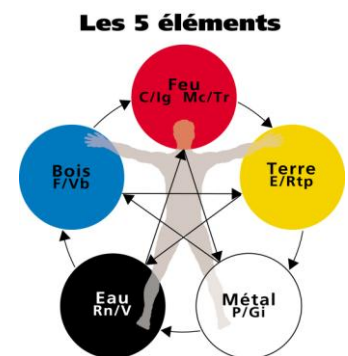
Il existe en médecine traditionnelle chinoise la loi des cinq éléments appelée également loi des cinq transformations ayant un rapport avec le métal, le bois, l'eau, le feu et la terre. Selon une théorie provenant de la médecine traditionnelle chinoise, l'influx vital circule dans le corps le long de plusieurs méridiens (24) qui sont des lignes de cheminement en liaison les uns avec les autres. Le long de ces méridiens, on retrouve les points clés (5) qui se divisent en cinq catégories par l'intermédiaire desquels un acupuncteur traite son patient : Les points de tonification qui ont pour rôle de tonifier (stimuler) une fonction organique déficiente Les points de dispersion, jouant un rôle dans les fonctions organiques malades par excès. Dans ce cas, on parle d'hyperfonctionnement, d'hypersécrétion, etc. Les points sources qui permettent une certaine régulation Les points d'alarme qui présentent la caractéristique d'être spontanément douloureux quand les méridiens sur lesquels ils se trouvent sont bouleversés. Les points de passage qui permettent l'écoulement de l'énergie vitale lorsque celle-ci est en excès dans un organe précis.

Avant d'engager une séance, un diagnostic chinois adapté est indispensable. Celui-ci se développe en plusieurs phases dont :

- Un entretien approfondi
- L'observation de la langue
- La prise des 'pouls chinois' qui renseignent le praticien sur l'état énergétique
- L'observation du teint du visage
- La palpation du corps : zones froides, chaudes, tendues ...

C'est par la prise des pouls que l'on va pouvoir détecter certains déséquilibres bien avant qu'ils soient décelables par les moyens modernes.

« Une séance d'acupuncture aurait une influence directe sur l'équilibre entre les deux branches du système nerveux autonome. Elle augmenterait l'activité du parasympathique – « le frein » de la physiologie – aux dépens de l'activité du système sympathique – « l'accélérateur ». Elle favoriserait donc la cohérence du rythme cardiaque et, de façon plus générale, permettrait de ramener le système à l'équilibre. Les conséquences de cet équilibre sur tous les organes du corps sont bien établies. Son importance pour le bien être émotionnel, la santé, le ralentissement du vieillissement et présentée dans des revues réputées.<sup>7</sup>



<sup>7</sup> le Lancet, L'American Journal of Cardiology, Circulation, etc.

## 1.2 Historique

Ce sont les Chinois qui ont découvert l'acupuncture entre 4000 et 3000 ans av. J.-C. Personne ne sait avec exactitude comment a été élaborée cette technique. Sans doute est-ce grâce à l'observation de rémissions inexplicables chez des blessés par flèche ou chez des suppliciés sur lesquels on avait appliqué des pointes très acérées. Des aiguilles de bambous ou de bronze étaient employées pour le traitement. Des silex taillés ont été découverts lors de fouilles, leur datation a été établie vers environ 3000 ans av. J.-C. Ils attestent des premiers commencements de l'acupuncture

Puis l'acupuncture arriva au Japon en passant par la Corée. Et ce n'est qu'au XIV<sup>ème</sup> siècle que l'acupuncture fut enfin introduite en Europe par l'intermédiaire des récits de voyage de Marco Polo. Ce n'est réellement qu'au XVII<sup>ème</sup> siècle que l'acupuncture fut connue en Europe.

## 1.3 L'Acupuncture et la douleur

Une approche des causalités de la douleur selon une description chinoise datant d'il y a environ 2000 ans (Nei Jing) est la suivante. « elles sont des causes dues au blocage et une stagnation du Qi, de sang ou de liquides organiques dans les 'Zang fu' ou dans les méridiens. Le principe thérapeutique est le principe de l'élimination de ces blocages (procédé indolore)

Deux localisations de la douleur sont potentiellement repérables :

- La première est la conséquence d'un dysfonctionnement des Zang Fu.
- La deuxième dépend d'énergies pathogènes externes dans les méridiens. Le vent, principal de ces agents pathogènes, associé au froid, à la chaleur ou à l'humidité est le plus fréquent.

Lorsque le vent prédomine, le haut du corps est touché ; tête, cou, épaules et le haut du dos. Par ailleurs la douleur est erratique.



*« Enfin, on trouve dans la littérature scientifique internationale des études qui confirment l'efficacité de l'acupuncture pour toute une gamme de problèmes, comme la dépression, l'anxiété, l'insomnie, mais aussi les troubles intestinaux, comme diverses douleurs dépendantes, le sevrage tabagique ou de l'héroïne, l'infertilité féminine (avec un doublement du taux de succès des inséminations artificielles), et même une étude par le 'journal of the American Medical Association montrant qu'il est possible de retourner un fœtus dans le ventre de sa mère, lorsqu'il se présente par le siège- avec un taux de succès de 80% »<sup>8</sup>*

Des troubles affectifs prolongés, en particulier l'excès de colère ou de réflexion peuvent perturber le fonctionnement du Foie, du Poumon et de la Rate et ralentir la circulation du QI et du sang. Au départ,

<sup>8</sup> David SERVAN-SCHREIBER 'Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse ' 2003

la douleur n'est ni sévère ni permanente, mais si la situation persiste longtemps sans être traitée, ou si elle est soignée de façon incorrecte, il y aura une stagnation de Qi et de sang.

En médecine chinoise, la santé résulte de l'équilibre de l'énergie vitale du corps. Tant que le Qi circule librement la personne demeure en santé. Cependant, si le courant est bloqué ou déséquilibré, survient alors la douleur ou la maladie.

### « L'acupuncture manipule directement le cerveau émotionnel »<sup>9</sup>

Lors d'un entretien avec un praticien d'un institut de médecine Tibétaine « Vous, occidentaux, aviez une vision à l'envers des problèmes émotionnels, me disait-il. Vous êtes toujours surpris de constater que ce que vous appelez la dépression ou l'anxiété, et le stress ont des symptômes physiques. Vous parlez de la fatigue, de la perte ou de la prise de poids, des battements de cœur irréguliers, comme s'il s'agissait de manifestations physiques d'un problème mental. Pour nous, c'est plutôt l'inverse : la tristesse, la perte de l'estime de soi, le sentiment de faute, l'absence de plaisir sont les manifestations mentales d'un problème physique. »

« il y a trois façons d'influencer le Qi : la méditation, qui le régénère, la nutrition et les herbes médicinales et, la plus directe, l'acupuncture. »<sup>10</sup>

Les aiguilles chinoises répondent pleinement au traitement du binôme de la douleur et de la souffrance émotionnelle dans le cas de problème de souffrance physique. Maintes fois démontrée, l'action antidouleur de l'acupuncture met en évidence ses effets sur les plans psychiques et émotionnels. Jamais dissociés en Extrême-Orient les problèmes psychiques et émotionnels (stress, colère, chagrin) initiateurs de déséquilibres trouvent un traitement pertinent et adapté dans cette médecine. C'est un excellent moyen de traiter les infections chroniques ou à répétition comme la colopathie, l'insomnie, la dépression. Elle améliore l'hypertension, les allergies, la migraine, la fatigue et les déséquilibres hormonaux, troubles digestifs, problèmes respiratoires (allergies).

En cancérologie, l'acupuncture neutralise les effets secondaires des traitements chimiothérapiques, radiothérapiques, hormonothérapiques et permet d'optimiser l'efficacité des chimiothérapies. C'est peut-être une nouvelle ère pour l'une des plus anciennes disciplines médicales, de plus en plus présente dans les revues scientifiques internationales, l'acupuncture suscite beaucoup d'intérêt parmi les médecins hospitaliers, obstétriciens, cancérologues, spécialistes de la douleur. Dans les communications pas question de Yin et de Yang ou d'énergie vitale, mais bien d'études contrôlées et de méta-analyses.

Elle peut aussi être utilisée en prévention, pour se maintenir dans un état de forme optimal, évitant ainsi d'attraper tous les virus qui passent. L'acupuncture peut également accompagner les traitements de la médecine traditionnelle. Par exemple, la médecine chinoise ne sait pas fournir l'insuline nécessaire dans le cadre d'un diabète de type I. En revanche, elle peut aider à soulager ses effets secondaires sur le reste de l'organisme, notamment au niveau du système cardiovasculaire.

---

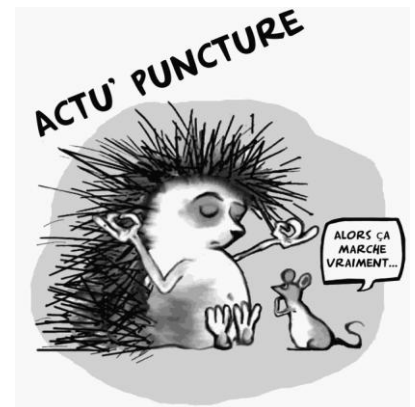
<sup>9</sup> David SERVAN-SCHREIBER

<sup>10</sup> David SERVAN-SCHREIBER ' Guérir le stress, l'anxiété et la dépression. Sans médicaments ni psychanalyse.' 2003

La médecine globale souligne une pensée globale justifiant que : ‘quand on soigne le corps sans la pensée, on se prépare, dans le temps, à l’augmentation des maladies. Ainsi la période actuelle fait-elle la démonstration d’une réelle augmentation de maladies graves dont les cancers ne sont qu’une partie. Une question reste posée : sommes nous bien certains que l’attente populaire n’est pas une réponse rapide sur les soins du corps sans pour autant chercher les causes profondes, mentales de la maladie ? Il semble évident que nous n’avons que la médecine qui nous correspond et les diverses cultures font démonstration de leur valeur et de leur différence. Les complexités culturelles augmentées des climatologies différentes amènent des réponses amoindries compte tenu d’une pharmacopée adaptée.

**«Il doit y avoir du vrai dans l’acupuncture.  
Nous ne voyons jamais de porc-épic malade »**

([www.toutlocal.fr](http://www.toutlocal.fr))



## 1.4 Mise en situation : stage humanitaire au VIETNAM

C'est sur un projet d'aide humanitaire au VIETNAM que j'ai souhaité engager mon stage de validation de formation. Ce projet particulièrement tournée vers l'exercice de l'acupuncture était pour moi une vraie démarche, de prise de connaissance et d'expérience pour cette technique encore mal utilisée dans l'hexagone.

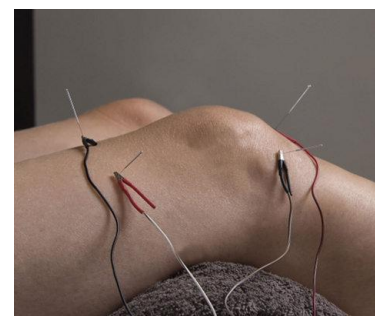
Le stage a commencé par la visite de l'hôpital 'Long Thành situé à Ho Chi Minh' où j'ai découvert l'exercice de l'acupuncture en situation de soin.

C'est à la Pagode 'Thiên Viên Linh Chiêu' que le stage a pris son caractère professionnel, là, j'ai appris et pratiqué la manipulation des aiguilles et la stimulation électrique. J'ai également utilisé et constaté les résultats probants de la moxibustion.

Grâce à un accompagnement précis et professionnel j'ai moi-même participé et exercé des soins adaptés à des patients atteints de maux divers.

Dans les traitements des patients que j'ai rencontrés, les soins étaient orientés vers (des douleurs d'épaule, de bras, de genoux, des dorsalgies, sciatiques (*vessie, vésicule biliaire*), arthrose, hernie discale, cancer de la gorge, AVC) mais également pour des constipations, diarrhées, tendinites et autres difficultés du quotidien.

Mon appréhension vis à vis des aiguilles s'est transformée en reconnaissance du bien fondé de cette méthode et de son utilisation. Par ailleurs la stimulation électrique a retenu mon attention par l'intérêt que cette méthode vient en renfort de l'action des aiguilles.



Ce que je retiens avant tout de ce stage, hormis le côté « techniques et méthodes de soin », c'est que dans l'exercice de ce métier nombre de personnes l'exerce avec bien plus que de la passion. Ces femmes empreintes d'humanisme exceptionnel sont d'une disponibilité totale et malgré la barrière du langage la communication 'passe' par le ressenti et les actes sont en coordination pour atteindre le mieux être de patients souvent très fragilisés

Le meilleur moyen de remercier ces personnes, au dévouement exceptionnel et exemplaire, sera pour moi d'exercer au plus près, ma profession de « Praticien Santé Bien Etre » en application de leurs conseils et des enseignements de la formation EIBE.



## 1.5 Cas pratiques

✚ *Un patient venu consulter pour un problème de **douleurs articulaires aux genoux**.*

*Diagnostic Chinois :*

- Le pouls est rapide
- La langue est rouge
- Symptômes associés : douleurs articulaires, le genou est gonflé, chaud avec inflammation et problème de flexion, engourdissement du genou.

Un traitement par l'acupuncture et la stimulation électrique semblait le plus pertinent et c'est la proposition qui fut retenue. Avec l'assentiment du patient, je me suis donc chargé de pratiquer le soin qui consistait à : une séance par jour de durée de 25 minutes. Ce traitement de quinze jours fut effectué par mes soins ainsi que ceux de mes camarades stagiaires, en présence des praticiens de la clinique d'acupuncture.

Les points retenus sont : F1, E36, RTE 6, RTE 10, R3, HM 32 de chaque côté du genou.

Après trois jours, le patient s'est exprimé en disant « j'ai beaucoup moins de douleur ». Par la suite le traitement a nettement amélioré la vie du patient qui a retrouvé la plus grande partie de sa mobilité.

✚ *Un autre cas, un patient qui se plaignait de **douleurs au bras et à l'épaule**.*

*Diagnostic Chinois :*

- Le pouls est tendu
- La langue est crevassée
- Symptômes associés : Raideur de la nuque, engourdissement du coude et du bras, céphalées, douleurs du bras, paralysie des membres supérieurs, affections de l'articulation de l'épaule et des tissus mous

Nous avons pu engager pour la même durée de traitement, que le cas précédent des séances d'acupuncture avec stimulation électrique.

Les points ont été : GI 11, V 11, DM 14, VB 20, TR 5, TR 14, TR 12, IG 9, V 41, IG 11.

Là encore, les améliorations ont été retenues au bout de trois jours avec un accès rapide au mieux être.

✚ Troisième cas, patient atteint par **alternance de constipation et diarrhée**.

*Diagnostic Chinois :*

- Le pouls est vide
- La langue est pâle
- Symptômes associés : Asthénie, teint pâle, fatigue, oppression, douleur abdominale aggravé par les perturbations émotionnelles

L'acupuncture et la moxibustion a été retenu pour ce cas. Une séance de 25 minutes tous les jours pendant huit jours, le moxa se fera sur chaque aiguille car l'estomac, est considéré comme '*froid*'. Donc il faut chauffer ou faire tourner les aiguilles, mais pas de stimulations électriques.

Les points retenus sont : RM 4, RM 6, RM 10, RM 12, RM 14, E 21, E 25, E 44, VB 25.

L'amélioration s'est faite jour après jour.

## 2 L'aromathérapie

### 2.1 Définition

De son préfixe « aroma » (du Grec) la perception courante veut que l'**aromathérapie** se résume à diffuser d'agréables **odeurs**. Le suffixe « thérapie » indique bien qu'il s'agit d'une **approche de soin** assez complexe, dont les essences aromatiques des plantes constituent la base. L'appellation qui est devenue d'usage courant pour parler des essences aromatiques est « **huiles essentielles** ».

Une huile essentielle est l'essence volatile extraite de plantes aromatiques par la distillation par entraînement à la vapeur d'eau.

Elles sont utilisées pour renforcer le processus naturel d'auto-guérison. C'est une méthode naturelle qui repose sur l'activité de leurs molécules biochimiques. L'aromathérapie est l'utilisation des huiles essentielles pour l'harmonisation de la santé physique, émotionnelle et mentale. Cette méthode tend à mettre en harmonie l'esprit et le corps.

L'aromathérapie est l'utilisation des huiles essentielles à des fins thérapeutiques. C'est une "biochimiothérapie" naturelle sophistiquée qui repose sur la relation existant entre les composants chimiques des huiles essentielles et les activités de soin qui en découlent.

Elle recourt à une méthodologie rigoureuse qui s'inspire de données scientifiques solides confirmées tant par la clinique que par le laboratoire. C'est une médecine naturelle de qualité supérieure, d'une prodigieuse efficacité et qui complète très bien toutes les autres approches alternatives ou allopathiques

**Différentes méthodes :** Inhalation, Evaporation, Incorporées au talc ou huile végétale

**Effets :**

- problèmes respiratoires
- antiseptique (ex: désodorisant)
- calme, détente, ambiance relaxante
- éclaircit les esprits
- limiter la propagation des germes microbiens Ex : le Thym
- permet l'évasion: une odeur peut déclencher une émotion sans que nous ayons conceptualisé quoi que ce soit. Là, chaque odeur perçue sera comparée avec le vécu olfactif personnel du patient.

N'avez-vous jamais dit

**« çà je le sens bien !.....je sens que je suis sur le bon chemin ! »**

Il faut savoir que les odeurs de la vie courante ont une fonction vitale pour l'être humain. L'odorat est un sens que nous connaissons, auquel nous ne prêtons que si peu d'attention, tant il fait partie intégrante de notre système vital. Un simple rhume et l'on se rend compte de l'importance de ce sens. Privé d'odorat, nous sommes comme perdus dans le néant. L'odorat, nous «envoie» des informations, bonnes ou mauvaises, qui modifient nos états d'âme et influencent notre mode de fonctionnement.

L'aromathérapie a pour objet de renforcer et stimuler les systèmes de défenses naturelles présentes dans notre organisme. Son utilisation vise la prévention de la maladie.

Saviez-vous que le chemin le plus court pour atteindre le cerveau est le sens de l'odorat ? Le cerveau est capable d'identifier des milliers d'odeurs différentes. Les odeurs aromatiques hydrosolubles émises par les plantes et les fleurs sont captées par le mucus dans la partie supérieure des fosses nasales où elles stimulent des récepteurs nerveux.

Le système limbique exerce également un pouvoir sur les émotions les plus élémentaires dans votre corps comme la colère, le plaisir, la peur et la tristesse.

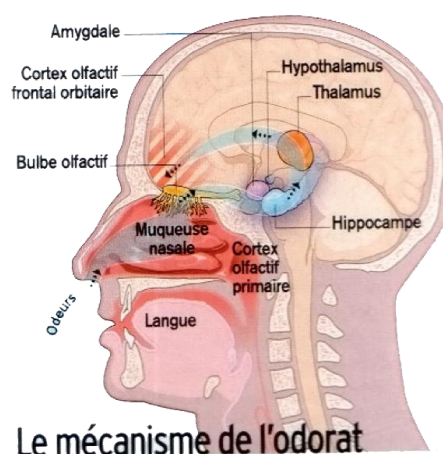
Ainsi, quand un arôme entre en contact avec les membranes du nez, il fait immédiatement une empreinte sur le cerveau et, par conséquent, les autres parties du corps. Cela arrive instantanément, contrairement aux médicaments aux drogues, qui prennent du temps à se dissoudre dans le sang c'est pourquoi, l'arôme joue un grand rôle dans le soulagement de la douleur et des maladies.

L'information sous forme électrique passe par le bulbe olfactif jusqu'au cortex olfactif dont la mémoire vive est capable d'identifier l'odeur ou d'enregistrer la nouvelle donnée aromatique. Une connexion avec l'hypothalamus et le système limbique explique une réaction inconsciente du comportement émotionnel, sexuel (libido), alimentaire et endocrinien.

D'autre part, les molécules aromatiques qui entrent dans la circulation sanguine à travers les membranes du poumon (par inhalation ou par diffusion atmosphérique), à travers le transit intestinal (par ingestion) ou à travers la peau (par un massage ou un bain) agissent entre autres sur le système nerveux, les glandes surrénales, l'estomac, les intestins, le système circulatoire et immunitaire.

L'aromathérapie a pour objet de renforcer et stimuler les systèmes de défenses naturelles présentes dans notre organisme. Son utilisation vise la prévention de la maladie.

**« Ceux qui vivent au contact de la Nature savent l'importance des odeurs dans la vie animale et végétale »<sup>11</sup>**

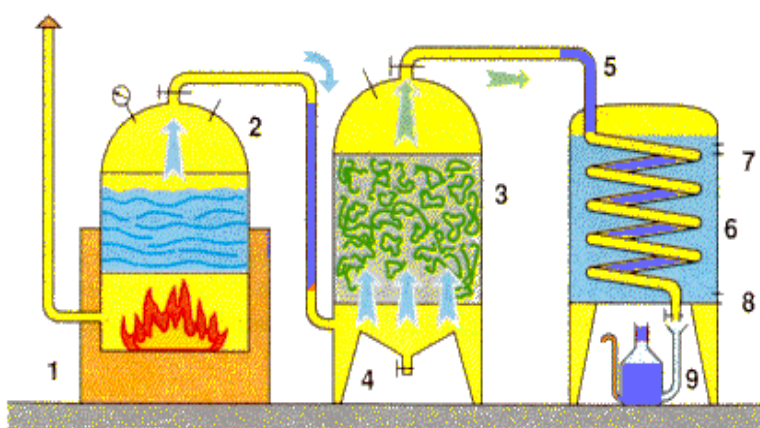


<sup>11</sup> (Extraits tirés du livre de Dorothée Koechlin de Bizemont : "L'univers d'Edgar Cayce")

## Comment fabrique-t-on une huile essentielle?

Il existe plusieurs méthodes d'extraction des huiles essentielles. Le procédé le plus courant est la **distillation à la vapeur d'eau**. Trois cuves sont reliées entre elles par de minces tubes. La première cuve reçoit de l'eau et la seconde les plantes. L'eau est doucement chauffée et la vapeur passe dans la cuve contenant les plantes. La vapeur circule à travers les plantes et se charge des principes actifs. Puis elle s'échappe par un long tuyau fin en forme de serpentín qui baigne dans un récipient d'eau froide. La vapeur, ainsi refroidie, se condense en gouttelettes et arrive dans la troisième cuve: l'essencier. Les **HE** étant plus légères que l'eau, il suffit de les récupérer en surface, tandis que l'eau qui se trouve en dessous sera utilisée pour créer des eaux florales et des hydrolats.

**L'expression mécanique à froid.** C'est la méthode utilisée pour prélever l'**HE** des zestes d'agrumes. On presse, on récolte, Comme l'indique le schéma suivant



1: Foyer - 2: Chaudière - 3: Vase à fleurs - 4: Vidange de condensation - 5: Col de cygne - 6: Réfrigérant avec serpentín - 7: Sortie d'eau chaude - 8: Arrivée d'eau froide - 9: Essencier servant à la décantation de l'essence et de l'hydrolat

\*[www.feminin.ch](http://www.feminin.ch)

## 2.2 Historique

### Les quatre grandes époques de l'aromathérapie :

Trois grands berceaux géographiques nous ont légué des procédés aromatiques et des connaissances dont la validité est toujours actuelle : l'Indus( continent Indien) , la Chine et le Bassin méditerranéen (sans oublier l'Egypte),

- La première époque d'utilisation sous forme d'infusions ou de décoctions Il y a 40.000 ans, les aborigènes du continent australien ont dû s'adapter aux très dures conditions de vie. Ils utilisaient les feuilles de *Melaleuca alternifolia* (le tea tree), dont l'huile essentielle est d'une importance majeure. Les Egyptiens employaient les huiles essentielles pour embaumer leurs morts 4000 ans avant J.C, cèdre du Liban, Nard, Encens, Myrrhe, Cannelle que des noms associés au patrimoine culturel Egyptien. *Les résines d'encens découvertes dans le tombeau de Toutankhamon, 3250 ans après son inhumation, exhalaient encore leur parfum.*
- La seconde période où les plantes aromatiques étaient brûlées ou en infusion, ou encore en macération dans une huile végétale. En Inde traditionnelle, les parfums étaient largement employés en médecine et les Rishis en recommandaient l'usage pour traiter le corps et l'esprit. L'Inde est le pays d'origine du basilic, où il était sacré.
- La troisième époque celle de la distillation obtenue par la recherche de l'extraction de cette substance odorante se manifeste. C'est la naissance de l'huile essentielle. On la doit à Ibn Sinna Avicenne, père de la médecine antique.
- La quatrième : période moderne, L'ouverture de l'utilisation des huiles essentielles dans les activités physiques, chimiques, biochimiques, thérapeutiques et enfin électroniques, a donné à l'aromathérapie un statut plus scientifique et ce grâce aux découvertes de leurs composants chimiques.

Le terme " Aromathérapie " est créé en 1928 par un pharmacien français, René-Maurice Gattefossé. Ce chercheur lyonnais poursuivit ses travaux et ses recherches pendant plusieurs décennies. Une anecdote célèbre raconte qu'il se brûla gravement la main lors d'une explosion dans son laboratoire et qu'en la plongeant sur le champ dans un vase rempli d'huile essentielle de lavande, une guérison ultra-rapide, sans infection ni trace cicatricielle, s'ensuivit.

En 1931, R.M. Gattefossé publie son ouvrage « Aromathérapie », dans lequel il décrit ses expériences et ses découvertes. Il fut le premier à montrer les relations structure/activités des composants aromatiques et à codifier les grandes propriétés des arômes naturels.

Plus tard, en Angleterre, Mme Maury donna naissance à un courant orienté vers la beauté, le bien-être et le prolongement de la jeunesse et qui s'implante fortement en Grande-Bretagne.

En France, le Docteur Jean Valnet, chirurgien militaire soigne les soldats blessés grâce aux extraordinaires propriétés antiseptiques des huiles essentielles. C'est sans aucun doute lui, par la publication de son ouvrage *Aromathérapie*, qui est à l'origine de la nouvelle vague d'intérêt pour les essences et les huiles essentielles dans le grand public.

Les écoles de J.-C. Lapraz, C. Duraffourd et d'Hervincourt, , et de P. Belaiche, comme de nombreux autres groupements répartis dans le pays, effectuèrent des travaux d'approfondissement sur l'activité anti-infectieuse des substances aromatiques. Au milieu des années 70, une avancée conséquente est découverte par le chercheur Aromatologue Pierre FRANCHOMME : l'empreinte digitale de chaque huile essentielle **LES CHEMOTYPES.**

Les chémotypes : ces derniers désignent la composition des diverses variétés d'une huile essentielle en fonction du lieu de naissance, de l'exposition au soleil, du climat, de la composition du sol, de l'altitude, etc... C'est sa carte d'identité précise qui lui sert également de CV. Car en fonction de ce chémotype, les propriétés thérapeutiques peuvent être totalement différentes.



La composition chimique d'un mélange d'essence peut aussi fournir des renseignements sur ses propriétés ou son action biologique aux niveaux physiologique et psychologique.

Les huiles essentielles se composent de plusieurs centaines de composants, répartis en 11 Familles de substances chimiques :

Les acides, les aldéhydes, les cétones, les coumarines, les éthers, les esters, les monoterpènes, les sesquiterpènes, les phénols, les monoterpénols, les sesquiterpénols.

*Voir annexe 2 , pour les propriétés Générales*

Elles sont déterminées par deux procédés :

- La Chromatographie en phase gazeuse est la plus utilisée, elle permet de préciser les vertus thérapeutiques, l'origine, la spécificité, la pureté et ainsi de détecter les coupages.
- Le Spectromètre de masse quantifiera chacune de ces molécules afin d'obtenir la composition précise de l'huile essentielle.

Tout l'art du médecin consiste à obtenir un effet antalgique maximum avec un minimum d'effets secondaires liés à la mise en œuvre du traitement de la douleur. C'est dans cet objectif qu'un complexe d'Huiles Essentielles améliore judicieusement le traitement et son acceptation.





## 2.3 L'aromathérapie et la douleur

**Traitement de douleurs intenses= Antidouleur (antalgique) puissant  
= effets secondaires désagréables et parfois même difficilement supportables.**

Le Dr Marco PAYA a dans cette logique implacable, étudié et mis au point une formule aromathérapique spécifique au traitement de la douleur sous forme de complément alimentaire :

le **Dol-arome** (90 % d'huile de périlla et 10 % d'huiles essentielles d'achillée millefeuille, de combava, de yary, de laurier et de gaulthérie).

Utilisé sans risque en appui antalgique simple pour des douleurs chroniques,

Ou, et surtout en complément pertinent pour des douleurs pathologiques lourdes dans l'aide à la mise en œuvre de traitements puissants.

La structure moléculaire de l'huile essentielle est particulièrement performante en application physique, puisqu'elle agit en direct sur la matière. L'huile essentielle pénètre plus facilement les couches épidermiques par la particularité lipophile de la peau et accède plus naturellement à la circulation sanguine.

Les Esters, les Phénols méthyl-éthers, molécules aromatiques des huiles essentielles agissent directement sur les fibres musculaires ou nerveuses, favorisant la réduction de la douleur, de la contraction et de l'inflammation. Accompagnées d'huile végétale, les huiles essentielles soulagent et facilitent le traitement de la douleur.

Dans son approche globale de la santé, l'aromathérapie soulage les tensions et prévient l'apparition de problèmes. **En agissant sur le système nerveux et contribuant à une attitude mentale positive, les huiles essentielles**, à un niveau physiologique, stimulent le système immunitaire et possèdent toute sorte de propriétés curatives et préventives. Il serait bénéfique d'intégrer les techniques scientifiques modernes au savoir traditionnel.

**Certaines huiles stimulent des parties du cerveau et calment d'autres parties du système nerveux, en même temps.** C'est le cas de la rose qui a une odeur agréable et stimule

l'activité cérébrale, tout en ralentissant l'activité cardiaque, elle apaise la tension nerveuse. Il existe beaucoup d'huiles qui ont ce double effet ces huiles sont dites "adaptogène alors on les utilise dans le traitement des troubles liés au stress. De plus, du point de vue psychologique, les résultats montrent que la réponse varie selon la concentration de l'huile essentielle.

## Les bienfaits des huiles pour soulager la douleur

L'Aromathérapie fournit une aide précieuse à tous ceux qui souffrent pour réduire la douleur de manière naturelle et non agressive. De nombreuses études effectuées en Angleterre, aux Etats-Unis et au Japon, pour déterminer l'efficacité des huiles essentielles, montrent que leur utilisation a un impact favorable sur la perception de la douleur.

**SEPT HUILES ESSENTIELLES (selon<sup>12</sup>)** sont préconisées pour réduire la douleur et l'inflammation : la Lavande fine, l'Arbre à thé, la Camomille Romaine, le Romarin à camphre, le Genévrier, la Menthe poivrée et l'Eucalyptus citronné. Cette liste n'est en rien exhaustive. Il est important de signaler ici, les trois voies principales pour administrer les huiles ayant des propriétés et finalités bien distinctes : l'application cutanée, la voie olfactive et la voie orale.

- **L'huile essentielle de Lavande fine** est utile pour les douleurs de tête et migraines. Allège les coliques menstruels, stomacaux et colites. Recommandée pour traiter toute forme de névralgie, sciatique, douleur musculaire et rhumatisme. Étant donné son efficacité pour traiter toute douleur en général et étant donné sa versatilité, elle peut être appliquée sur les personnes de tout âge y compris les enfants et les personnes âgées. Il convient de mentionner l'importance de l'huile essentielle de Lavande fine puisque l'on recommande aussi son application pour améliorer l'état émotionnel du patient par son action relaxante et calmante. En réduisant la tension musculaire, elle aide à concilier le sommeil et les problèmes qui se présentent parfois suite à des douleurs intenses ou chroniques
- **L'huile essentielle d'Arbre à thé** est très utile dans la douleur causée par des blessures superficielles et les coups. Spécialement efficace pour traiter la douleur des conduits auditifs en agissant comme germicide pour éliminer le virus ou la bactérie responsable de la douleur et en outre comme désinfectant, analgésique et anesthésiant. Peut être appliquée sur les gencives après extraction dentaire, gingivites et parodontites. Cette huile peut aussi être appliquée sur les herpès en combattant le germe responsable par son action antivirale.
- **L'huile essentielle de Camomille Romaine** est un calmant excellent pour réduire la douleur névralgique, sciatique, articulaire et musculaire. Très utile pour combattre les troubles digestifs, principalement ceux d'origine émotionnelle comme colite, indigestion et ulcères ainsi que coliques menstruelles.
- **L'huile essentielle de Romarin à camphre** possède une action rubéfiante, anti-inflammatoire et analgésique. On la recommande pour la goutte, arthrite, rhumatisme, douleurs articulaires, entorses, fatigue après des exercices intenses, coliques menstruelles, douleurs de tête et troubles des intestins causés par la constipation mais ne doit pas être utilisé par les personnes avec hypertension ou épilepsie.

---

<sup>12</sup> Essential-oil.com

- **L'huile essentielle de Genévrier** est un anti-inflammatoire excellent particulièrement effectif pour traiter l'arthrite et le rhumatisme mais ne doit pas être appliqué en aucun cas aux femmes enceintes.
- **L'huile essentielle de Menthe poivrée** est recommandée dans le traitement des douleurs de tête, migraines, névralgies, douleurs musculaires et pieds fatigués en évitant de dépasser la quantité ou le temps d'utilisation.
- **L'huile essentielle d'Eucalyptus citronné**, outre son efficacité pour le traitement des maladies respiratoires et infectieuses, est aussi indiquée dans le traitement de l'arthrite et des rhumatismes quand il existera une rigidité ou réduction de mobilité des articulations.

De notoriété comme médecine douce, l'aromathérapie, doit utiliser en priorité des huiles essentielles naturelles de qualité irréprochable et parfaitement pures. Il est nécessaire de pratiquer avec prudence l'utilisation des huiles essentielles, des dangers conséquents sont à déplorer dès lors qu'elles sont utilisées à mauvais escient ou mal adaptées. Mal employées, elles peuvent être responsables d'effets secondaires à risques parfois irrémédiables.

## Quelques contre indications particulières

Une première contre indication s'adresse aux femmes enceintes, pour lesquelles le risque de surdosage mettrait en danger le fœtus.

Ensuite, durant l'allaitement, une interdiction d'utiliser des traitements aux huiles est également conseillée.

Pour les épileptiques l'usage de certaines huiles sont déconseillées et en crise toutes les huiles sont proscrites.

L'huile essentielle est totalement proscrite en intraveineuse, en intramusculaire et dans les yeux.

L'huile essentielle est caractérisée par des spécificités qui interdisent l'utilisation au hasard et doit donc être particulièrement choisie avec précision.

Enfin, de nombreux manuels, disponibles, sont à même d'énoncer les caractéristiques de prescription et les contre indications d'utilisation de toutes les huiles. Il n'en reste pas moins nécessaire d'en vérifier le sérieux avec un professionnel.

## 3 Le Nursing Touch

### 3.1 Définition

Basé sur le respect, la compassion, le Nursing Touch est une technique de toucher permettant d'établir ou de restaurer une forme de communication non verbale entre deux personnes.. Technique douce et structurée le « Nursing Touch » consiste en une série de mouvements simples effectués dans un ordre précis. En effleurages frottés sur des trajets prédéfinis ils sont répétés un certain nombre de fois, rendant cette technique **à la portée de tous.**



Des étapes précises ont été élaborées afin de différencier catégoriquement cette technique de celle du massage. Ainsi, le nursing Touch ne stimule que les récepteurs sensoriels situés au niveau de votre épiderme, il suit une trame ordonnée ou chaque ordre est réalisé dans un enchaînement spécifique jamais modifié sur un rythme constant et répété 3 fois. Pour accompagner ces différences, il est notable que le Nursing Touch emploie une pression de 3 sur une échelle de 1 à 10, alors que le massage modifie la pression et nécessite un apprentissage parfois très long.

La répétitivité du rythme des passages se justifie par le fait :

- Que le premier passage **ALERTE** le récepteur (patient) de l'action menée.
- Que le second passage **MEMORISE** l'action.
- Qu'au troisième passage, le receveur, reconnaissant l'action qui va se produire, laisse son corps à l'écoute pour entrer dans un profond état de **RELAXATION**. Ceci sur une période très courte.

### **3.2 Principe de fonctionnement du Nursing Touch:**

- L'homéostasie (équilibre dynamique qui nous maintient en vie et en bonne santé) est préservée par le système nerveux qui est en étroite collaboration avec tous nos autres systèmes physiologiques.
- Le Nursing Touch, en stimulant certains récepteurs de notre peau (les corpuscules de Merkel responsables de la sensibilité épicrotique), va ainsi induire un blocage de la douleur au sein de la moelle épinière, en contrôlant le neurone intercalaire de la voie spinothalamique du métamère par l'influx nerveux propagé dans le protoneurone lié à ces récepteurs (dans la voie lemniscale).
- Il s'en suit une atténuation immédiate de la douleur (théorie du Gate Control). C'est pour cela que le Nursing Touch a un toucher si particulier, réalisé sur des effleurages très légers, afin d'activer le potentiel d'action dans cette voie lemniscale.
- D'autre part, le Nursing Touch induit un effet à plus long terme (réponse endocrine) car la stimulation des récepteurs de Merkel contribue à la satisfaction des circuits de récompense du cerveau, libérant ainsi de la dopamine et des opiacées (entraînant le plaisir et un meilleur équilibre végétatif contrôlé par l'hypothalamus). Cela entraîne une meilleure réponse parasympathique, et des effets bénéfiques sur le système digestif et cardio vasculaire. La libération de dopamine contribue aussi à un contrôle supra-médullaire de la douleur.
- On sait aussi (3ème effet du Nursing Touch) que la stimulation des récepteurs de MERKEL contribue à augmenter la sérotonine qui intervient dans le contrôle de la douleur et sur l'humeur (c'est le neurotransmetteur "frein" dans l'angoisse, palpitation, irritabilité..).

Simple, efficace, sans contre-indication, cette technique destinée à toute personne de l'enfant à la personne âgée, elle est réalisable en tous lieux, en 5 minutes où en 1 heure, elle reste néanmoins très facile à apprendre.

### 3.3 Historique

Utilisés lors de soins palliatifs aux États-Unis, d'origine anglo-saxonne, ces techniques de détente par le toucher ont été développées pour réhabiliter le patient avec son corps. Ces techniques, douces et apaisantes, sont appelées parfois « **hypnothérapie physique** », et se sont généralisées dans les centres de soins pour améliorer la prise en charge et l'accompagnement des malades.

### 3.4 Le Nursing Touch et la douleur

La sensation de détente profonde procurée par le Nursing Touch a des effets significatifs sur les douleurs, nausées, fatigues, angoisses...

En soins palliatifs, gériatrie, oncologie et maternité, cet accompagnement idéal se développe tant par la demande du corps médical que par les souhaits des patients.

Soins complémentaires dans les secteurs médicaux et paramédicaux agissant en seulement quelques minutes sur le système nerveux, le Nursing Touch peut rapidement améliorer la qualité de vie des personnes souffrantes en apportant un réconfort, une écoute et un accompagnement adaptés.

Le toucher clinique a de multiples vertus, notamment dans le cas d'une maternité (maman et bébé), dans la relation de couple, pour les personnes âgées et lors de soins palliatifs. Les personnes hospitalisées (en particulier personnes âgées) sont souvent des personnes souffrant de solitude, de manque de contact relationnel, de problèmes de communication verbale, de perte d'autonomie.

Le Nursing Touch appliqué aux personnes âgées et/ou en fin de vie se concentre généralement sur les parties du corps les plus accessibles : les mains, les pieds et le visage permettant de respecter la pudeur et la dignité du receveur.

Le Nursing Touch met en valeur la qualité relationnelle entre le donneur et le receveur par la transmission de la compassion et du réconfort.



## Les qualités bienfaitrices du Nursing Touch :

- ✚ Facilite le relâchement du système nerveux et réduit son activité.
- ✚ Diminue la douleur
- ✚ Soulage les personnes malades
- ✚ Apporte détente, bien-être, réconfort et réduit le stress.
- ✚ Soutien le système immunitaire
- ✚ Libère des tensions physiques et psychologiques

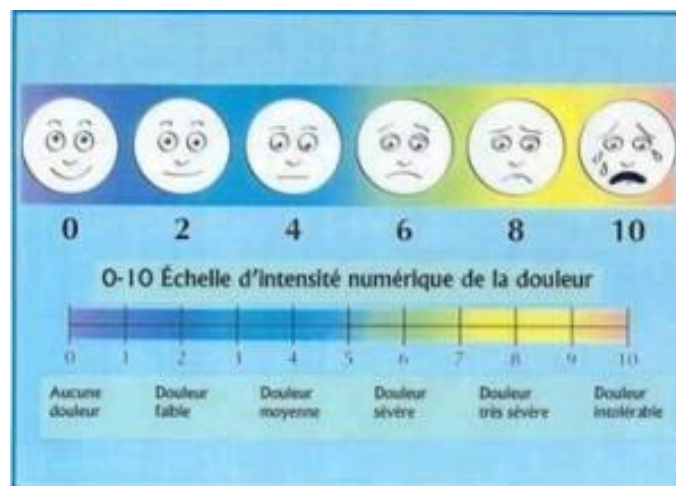
## Quelques méthodes d'évaluation des niveaux de la douleur ont retenu mon attention :

**Mymop** : *L'échelle est établie, selon des critères d'évaluation choisis par le patient (voir annexe)*

**Doloplus** : *L'échelle Doloplus-2 permet d'évaluer la douleur d'une personne ne pouvant pas communiquer. Elle utilise 3 domaines qui regroupent 10 items (voir annexe)*

**Eva** : *L'échelle visuelle analogique ou EVA est une réglette qui permet au patient d'auto-évaluer sa douleur ressentie au moyen d'un curseur.*

**L'échelle des visages** : *L'échelle des visages est utilisée en pédiatrie afin d'évaluer la douleur par rapport au faciès de l'enfant en le comparant à des faciès de référence.*



Soins infirmiers.com

Le Nursing touch, un soin tout en douceur.

« Blottie entre deux serviettes éponges, j'attends le début du soin, sereine. La praticienne commence et travaille essentiellement sur les récepteurs de la peau. « peu importe que ma nuque soit nouée, mes trapèzes crispés, la technique est structurée, elle suit un trajet, une combinaison, ses pressions sont ordonnées et constantes. Elle cherche la neutralité du geste, la répétition pour mieux affaiblir les défenses et laisser place à l'apaisement moral et physique. Je glisse avec délice dans un état de félicité et de quiétude sans égal »

*Dominique x ...infirmière hôpital Pitié-Salpêtrière*

« Il lui avait été donnée des antalgique en soulagement de la douleur et ses médicaments réguliers seulement une heure plus tôt, il n'y avait rien d'autre que je pouvais lui offrir. J'étais à côté de son lit, espérant que je pourrais faire davantage et à ce moment, elle a pris ma main. Pas de manière désespérée ou agressive, plus d'une façon ressemblant à des enfants qui disent « J'ai besoin de vous, ne me laissez pas ». Je me suis assise avec cette dame pour une bonne demi-heure, main dans la main, pas un mot échangé et sur le 'changement de quart du travail 'elle somnolait de façon satisfaisante et réconfortée.

Qu'ai-je donc appris ? La puissance du toucher. C'est une zone trouble pour mes collègues de l'Université. Certains disent qu'il ne convient pas de serrer dans ses bras un patient, de tenir sa main ou caresser les cheveux, indépendamment de son âge ou de ses traits. D'autres disent que, sous certaines conditions, cela peut être approprié et souhaitable.

Je me suis rendu compte après réflexion que cette dame n'avait pas d'autre médicaments. En fait, elle souffrait des mêmes problèmes gastriques, que nous avons tous. Ce dont elle avait besoin plus qu'autre chose, c'était du réconfort par le toucher.

Dans le domaine des soins infirmiers nous devons comprendre qu'une partie des soins holistiques est un toucher pertinent. Un massage des mains à un patient (âgé, enfant) en difficulté, ne peut être inconvenable.



## 4 La Somatothérapie

*« Penser le changement plutôt que changer le pansement »<sup>13</sup>*

### 4.1 Définition

Soma = le corps, Thérapie= le soin par le corps

La somatothérapie désigne l'ensemble des pratiques corporelles à visée thérapeutique. Elle conjugue une relation d'aide par le toucher (techniques millénaires) et l'accompagnement verbal.

Dans l'étude du fonctionnement et du vécu corporels, nous constatons que les réactions du corps aux stimuli psychiques, aux contraintes de la vie sociale, professionnelle et affective, s'ancrent dans la mémoire cellulaire de notre corps et cela depuis le début de notre vie. La somatothérapie met en œuvre un ensemble de techniques psychocorporelles qui font appel à nos registres mémoire, pouvant ainsi nous aider à nous libérer de différentes sortes de blocages (émotionnels, mentaux et physiologiques) en exprimant nos ressentis et en trouvant des solutions pour dépasser nos difficultés de vie.

Ces résistances physiques libérées par l'éveil de cette mémoire nous mettront en relation avec les émotions qui leur sont liées. Inscrites sous forme de tensions corporelles, de somatisations ou de maladies ces émotions refoulées, pourront être dénouées par la facilitation de la circulation des énergies offertes par le toucher (relationnel, physique et énergétique) améliorant la relation à soi.

Pouvant également être repérée comme méthode d'épanouissement personnel, la somatothérapie s'inscrit dans **une démarche volontaire de la personne**, celle-ci décidant de se rencontrer, de se connaître davantage en **s'engageant pleinement et activement dans ce processus**.

Le corps et l'esprit sont en relation continue sans que nous le percevions toujours. La somatothérapie, outil de développement personnel amène la personne à prendre conscience de soi, lui dévoilant ce qui est inscrit au plus profond d'elle-même. Cette thérapie contribue à nous réunifier en facilitant la démarche de résolution de nos problèmes.

---

<sup>13</sup> FRANCIS BLANCHE 11 Mars 2009

## 4.2 Historique

Richard Meyer, Médecin psychiatre, ancien interne du CHU de Strasbourg, Docteur en sociologie et ethnologie a écrit de nombreux livres et édité la revue 'Psycho-socio-somato'

Il est le créateur de trois méthodes :

- socio somatanalyse (en groupe),
- psychosomatanalyse (en individuel)
- présence juste (pratique en solo),

C'est à lui que nous devons le terme de « **SOMATOTHERAPIE** » qui regroupe les pratiques psychocorporelles. Ces avancées notables sont apparues dans les années 1968 avec les nouvelles théories humanistes et groupales en matière de thérapies modernes.

« **La souffrance de l'être humain, c'est d'être étranger à lui-même** »<sup>14</sup>

La somatothérapie, est une méthode active en plusieurs étapes :

- Le «toucher » : nécessité de ressentir son corps touché.
- La respiration action primordiale d'une séance permettant la concentration du mental.
  - Cette action passe par différentes phases : nez, bouche, thoracique, abdominale.
  - L'hyper ventilation étant particulièrement utilisée dans le but de faire déconnecter le mental du patient pour qu'il se recentre essentiellement sur son corps touché et non sur la mentalisation de la sensation du toucher.
- La qualité d'accueil du premier contact avec le receveur, permettra d'instaurer un confort de confiance indispensable et à développer pour le bon déroulement de l'action. Le praticien devra veiller à bien reconnaître la capacité d'intégration et de reconstruction du patient et ce dans une démarche de respect et d'authenticité liée à l'intégrité professionnelle.
- Dans la verbalisation, la démarche consiste à aider le patient à exprimer son ressenti par des questions ouvertes, ciblées et plus personnelles/intérieures lui permettant d'être à 'l'écoute de soi' et d'atteindre le lâcher prise, afin d'identifier et de verbaliser ses manques, ses désirs et ses besoins.

Dans les deux aspects interconnectés :

- traitement des somatisations
- accompagnement de la personne dans une difficulté passagère de la vie

---

<sup>14</sup> GRAF DÜRCKHEIM 1896.1988

La somatothérapie s'adresse principalement :

- aux personnes vivant une somatisation.
- Aux personnes ne souhaitant pas remuer tous leurs problèmes dans une longue thérapie verbale mais recherchant plutôt une aide corporelle pour aller mieux
- Aux personnes engagées dans une psychothérapie verbale souhaitant approfondir leur travail corporel.

### **4.3 La Somatothérapie et la douleur**

Le déroulement de la somatothérapie amène le patient à exprimer verbalement, ses douleurs d'origines diverses pouvant être somatisées ou en cours de risque de le devenir. Ces douleurs liées à des périodes difficiles et de changement : stress, deuil, séparation, problèmes psychologiques, relationnels, affectifs, sexuels. Elles se trouvent, dans le second champ d'application de la somatothérapie où réside l'accompagnement de la personne en abordant les difficultés de la vie au travers du corps sans entrer dans une démarche mentale d'analyse des problèmes.

Chaque personne est différente, chaque histoire, chaque tension, vont donc se manifester de façon également différente au sein du corps.

La Somatothérapie, c'est se trouver face à quelqu'un qui a mal dans son corps, dans son cœur ou dans sa psyché, qui est gêné par quelque chose dans sa vie. Ce patient va faire l'effort de se 'rencontrer' dans son corps pour recréer du mouvement là où quelque chose s'est bloqué et fait mal, quelque chose qui dérange. Cette thérapie en ramenant à la conscience les enjeux de la situation qui sont à l'origine, permet d'amener le patient à faire le lien avec sa vie afin de résoudre les somatisations.

Les douleurs émotions négatives aux multiples expressions (colère, tristesse, peur, agressivité etc) s'inscrivent inexorablement dans notre mémoire corporelle. Le fait de prendre soin de son corps va permettre de libérer l'esprit et en prenant soin de l'esprit nous favorisons l'épanouissement du corps. Notre corps s'exprime par des maux qu'il nous faut, comprendre, décrypter, afin de pouvoir exprimer par des mots, en alléger l'action nous permettant ainsi de recouvrir l'harmonie du corps et de l'esprit. C'est ainsi qu'on aide à soigner les maux par les mots.

## **La colère réprimée et le corps.** *Selon Christian JEAY 'bolgspot.com*

Lorsque cette impulsion psychique - **la colère** - survient **subitement**, *par exemple*, suite à une dispute avec la personne aimée, cette colère est consciemment ou inconsciemment refoulée, car la réponse est souvent la même : "**je préfère ne rien dire pour ne pas envenimer la chose**". Mais **la colère contenue agit comme une pression** sur le mur inconscient du refoulement, et c'est par débordement psychique (incapacité du cerveau du raisonnement à gérer le conflit) que le transfert vers le corps physique se produit, **c'est l'implosion psycho-organique**. La suite ce sont des micro contractions musculaires sur la partie haute du dos. Ces petites contractions souvent nous ne les percevons même pas, car nous sommes habitués à les ressentir toujours de la même façon, et ce depuis notre enfance, face à un stimuli répété identique, comme par exemple, le devoir d'obéir, ma réponse est : "**je ne dois pas montrer ma colère contre papa et maman, sinon je vais perdre leur amour**"

Au fil du temps, ces contractions, à répétition minima agissent et contractent nos muscles et fascias du dos (membranes fibreuses enveloppant toutes les structures du corps formant un réseau inter relié). **La tension chronique s'installe**, les muscles deviennent rigides, se raccourcissent, forment des boules, des nœuds et des œdèmes, bientôt il y a inflammation, les tissus perdent leur souplesse, leur tonus, lentement ils se transforment en fibre dure et refuse la vie biochimique : c'est la fibrose = petite mort des tissus (ce n'est pas un rhumatisme).

**La sensibilité du corps ayant disparue, on ne sent ni la tension, ni la répression du sentiment originel.**

Des années plus tard, quand le corps s'affaiblit, la douleur se développe, et on n'est plus en mesure d'établir le lien entre le douleur et la colère refoulée.

Parfois le corps de par son langage métaphorique nous crie sa douleur :

"j'en ai plein le dos", "j'ai une boule dans la gorge", "il me casse les pieds", "mon patron me prend le tête", "c'est lourd à porter", "j'en ai les jambes coupées" etc. Tous ces mots sont le témoignage des maux. En fait ces maux sont la révolte profonde du corps, face à la déviance de notre route.

La démarche introspective proposée démontre que l'homme contemporain doit sans faillir s'affranchir de son passé qui perturbe trop souvent sa qualité de vie et de bien être.

La compréhension apaisée de notre vécu valorise et positive notre expérience de vie, ouvrant l'accès à une vie nouvelle dans la conscience, la maturité et la liberté.

# **Conclusion**

## **1. La complémentarité de ces quatre techniques**

Dans ce mémoire, j'ai essayé mettre en évidence, les diverses approches du traitement de la douleur et de ses fondements.

Ce bref énoncé non exhaustif permet d'aborder plus clairement quatre techniques qui diminuent l'emprise de la douleur ou l'annihilent.

Je souhaite mettre en avant le rapport étroit qu'il y a entre ces quatre techniques, la douleur qui les justifie mais également la complémentarité indéniable qui les lie.

Dans le cas de traitement par le Nursing Touch, l'apport de l'aromathérapie est d'une complémentarité remarquable. En effet, ces deux méthodes s'allient fortement pour apporter au patient le confort et le bien être qui vont lui permettre de résorber la douleur. Le Nursing Touch méthode de toucher a pour but d'apaiser le patient et par les huiles essentielles nous venons compléter l'action dans sa sensibilité olfactive.

Toutefois, l'objectif d'apaisement de la douleur peut résister dans l'immédiat ou à cours terme enclenchant une somatisation et là, peut intervenir la Somatothérapie méthode de résolution de la verbalisation (des maux par les mots). De cette technique avec les deux précédentes découle une trithérapie adaptée : Somatothérapie, Nursing Touch, Aromathérapie.

Si des problèmes sont plus ancrés dans le domaine tissulaire ils peuvent nécessiter une intervention plus directe. L'Acupuncture vient répondre très précisément à ce genre de douleur. En effet, l'Acupuncture propose dans la disposition des points méridiens, une technique d'intervention ciblée et pertinente selon la nature des douleurs repérées, soit directement, soit avec une ou la totalité des thérapies précédentes.

Ainsi, nous percevons bien que l'accompagnement du patient trouvera dans le panel complémentaire de ces quatre techniques des leviers interactifs répondant avec précision au traitement approprié. Et ceci suivant les besoins, les ressentis, les apports, qui pourraient directement ou indirectement être mis en œuvre par le patient.

## 2. Un élargissement possible : l'ouverture vers d'autres techniques

Lors de notre conception et de notre développement au sein du ventre maternel, plusieurs particularités spécifiques vont être engrammées dans notre mémoire. Ces particularités essentielles liées à notre vie intra utérine vont devenir des référencements potentiels qui vont intervenir directement dans notre devenir, de la naissance jusqu'à la mort.

En plus des éléments géographiques qui modélisent notre profil, les **sons** enregistrés à l'étape fœtale *Les travaux du Docteur A. TOMATIS sont dès 1947 reconnus de notoriété, ils traitent des liens existant entre l'oreille, la voix et le système nerveux dans plusieurs ouvrages dont ' l'oreille et la vie ' et 'neuf moi au paradis' Dr A.TOMATIS.* les **éléments olfactifs** enregistrés dans les sept premières années de notre vie et le capital '**touché**' maternel, ces trois paramètres principaux vont matricer notre devenir comme carte mémoire.

L'environnement socio-éducatif parental des premières années viendra conforter ou ignorer cette base de programmation. Ainsi, nanti de ce capital, notre parcours de vie va se développer avec cette grille comme base auto-comportementale. Par manque de connaissances précises de cette trame, nous risquons de faire des choix, prendre des orientations, ou subir certains traumatismes qui pourront se traduire par un mal-être, des maladies, des douleurs ou d'autres faiblesses caractérisées psychiques ou physiques.

Je souhaite donc mettre mon expérience professionnelle et mes acquis de formation au service d'une société humaine qui développe la connaissance du 'soi' et lutte plutôt contre, le stress, la saturation sonore et des dysfonctionnements d'origine diverse, nous enfermant dans le mal-être.

Je souhaite citer différentes méthodes ou techniques qui peuvent venir en complémentarité:

Yoga, Taï chi, Chi Gong, Méditations, Diététique, Auriculothérapie, Réflexologie, Iridologie, Musicothérapie, Chromothérapie, et différentes techniques de groupe tels que PNL, chant, théâtre etc.

En ce qui me concerne j'envisage de développer mon métier de PRATICIENNE SANTE & BIEN ETRE dans l'exercice et l'application de ces quatre méthodes qui sont plus proches de mes convictions, sans pour autant laisser dans l'oubli l'ensemble du panel des techniques de soins adaptées à chaque situation.

### 3. Pourquoi ce choix professionnel

Mon enfance et mon adolescence vécues dans une cellule familiale de plusieurs générations m'a fait profiter de leur savoir, de leurs conseils et de leurs diverses recettes au bénéfice du bien être proche de la nature.

Mes Grands-parents, ainsi que mes Parents, agriculteurs, étaient souvent sujets à des maux, douleurs ou même blessures du quotidien. Pour se soulager, se soigner, ils utilisaient des remèdes et des recettes aujourd'hui pour bon nombre tombées dans l'oubli.

J'ai particulièrement été surprise, émerveillée par les résultats étonnants de produits du jardin ou de la ferme. La souplesse, la disponibilité, de ces produits naturels étaient comme une grande réserve d'apothicaire.

Alors quand survenaient des blessures ou problèmes de santé, les recettes prenaient tout leurs sens :

*« Tu t'es fait piquer par l'abeille ? Ne pleure pas on va mettre du vinaigre et cela va disparaître »*

*« Je te l'avais dit fait attention tu vas te brûler ! Maman va te mettre de la pomme de terre et ça va te soulager »*

*« Il a attrapé froid, par ce temps, rien d'étonnant ! Je vais lui poser des ventouses, ça devrait passer ... »*

*« J'ai mal à la tête, j'ai le nez complètement pris et je tousse, je vais me faire une inhalation de thym, tilleul et après un grog 'tisane, miel, citron et eau de vie' »*

Combien sont-elles, ces recettes, petites préparations qui ont allégé mes douleurs et celles des plus grands ? Aujourd'hui les souvenirs de ces enseignements reviennent à ma mémoire et donnent à mon engagement professionnel une base de savoir à développer.

Mon expérience de vie, mon cadre social et familial, marqué par les lois de la vie ont inscrit en moi la douleur comme, un fardeau insupportable et inacceptable dont la mémorisation s'encre dans notre vie.

Aujourd'hui je souhaite inscrire mon parcours professionnel dans la lutte, le combat contre la douleur et par delà en apportant des moments de soulagement et de mieux être aux patients dont les douleurs sont souvent mal entendues.

## Aromathérapie

### Traitements naturels à base d'huiles essentielles pour soigner

#### L'Asthénie, la fatigue physique ou psychique et le manque d'énergie :

Huile essentielle de basilic exotique 1 ml

Huile essentielle d'épinette noire 1 ml

Huile essentielle menthe poivrée 1ml

2 gouttes du mélange sur 1 /4 de sucre, à sucer ou dans une cuillère à café d'huile d'olive et 3 gouttes sur le plexus solaire matin et midi.

#### Choc, coup, traumatisme :

Huile essentielle laurus nobilis 1ml

Huile essentielle hélichrysum italicum 2 ml

Huile essentielle mentha piperita 1ml

Huile végétale Arnica ou calendula 2ml

Localement, onctions légères et répétées de 3 à 4 gouttes du mélange. (Voie cutané)

#### Arthrose :

Huile essentielle satureja montana carvacrolifera 1ml

Huile essentielle thymus satureoïde 2 ml

Huile essentielle gaultheria procumbens 2ml

Huile essentielle ajowan 1ml

Huile essentielle lavandula super acetate (lavandin) 4ml

Huile essentielle eucalyptus CT cryptone 0,5 ml

Huile végétale corylus avellana 100ml

3 à 4 applications locales par jour pendant 15 jours (continuer si nécessaire) (voie cutanée).

#### Arthrose du genou :

Huile essentielle Thymus vulg. Thymol 5 gouttes

Huile essentielle coriandrum sativum graine 10 gouttes

Huile essentielle eucalyptus citriodora 7 gouttes

Huile essentielle boswellia carterii 1 goutte

A mélanger à 15 ml d'une base d'huiles végétales de calophyllum inophyllum et de macadamia à partir égales.

Posologie : quelques gouttes du mélange sur l'articulation douloureuse plusieurs fois par jour le temps de la douleur.



### Douleurs rhumatismales :

Huile essentielle de thym saturéoïde 1 goutte  
Huile essentielle de gaulthérie 1 goutte  
Huile essentielle de basilic exotique 1 goutte  
Huile végétale de noisettes 3 gouttes

3 fois par jour (voie cutanée)

### Migraines :

Huile essentielle de menthe poivrée 1 goutte  
Huile essentielle de lavande officinale 1 goutte

Masser le front et les tempes ou a diffuser, laisser s'évaporer quelques gouttes 2 fois par jour durant 1 heure, si possible à l'aide d'un diffuseur électrique

### Fatigue psychique :

Huile essentielle de bois de rose 1 goutte  
Huile essentielle de néroli 1 goutte  
Huile petit grain bigaradier 1 goutte  
Huile végétal d'arnica 3 gouttes

Masser et respirer : appliquer le long de la colonne vertébrale et la face interne des poignets, 3 fois par jour pendant 20 jours. Respirer profondément en approchant vos narines de vos poignets.

### Personne stressée dépressive :

Huile essentielle de origanum majorama 1 goutte  
Huile essentielle de mentha piperita 1 goutte  
Huile essentielle de cinnamomum camphora 2 goutte

A prendre avec du miel 3 fois par jour aussi longtemps que nécessaire

# Biochimie Aromatique

## Annexe 2

Molécules biochimiques	Propriétés générales	Les principales huiles essentielles concernées
<p><b>Les Acides</b></p>	<p>Anti-inflammatoires +++            Hypotenseurs            Hypothermisants            Antalgiques</p>	<p>Vétiver            Clou de girofle            Genévrier            Bouleau jaune du Canada            Gaulthérie</p>
<p><b>Les Aldéhydes :</b>   <u>Aromatiques</u>           <u>Terpéniques</u></p>	<p>Antivirales            Antibactériennes            Antiparasitaires            Stimulantes            Toniques générales            Antifongiques</p> <hr/> <p>Antibactériennes++            Anti-inflammatoires +++            Calmantes et sédatives+++            Antivirales            Hypotenseurs++            Aseptisant atmosphérique</p>	<p>Citron            Eucalyptus citronnée            Mélisse            Verveine des Indes            Cumin de prés            Coriandre douce            Cannelle de Chine            Citronnelle de Java</p>
<p><b>Les cétones</b></p>	<p>Anti-inflammatoires            Anti-Infectieuses            Cicatrisantes            Anticoagulantes            Sédatives            Calmantes            Hypothermisantes            Mucolytiques            Décontractantes musculaires            Défatigantes mentales</p>	<p>Absinthe            Armoise vulgaire            Camomille Noble            Carvi            Cèdre            Eucalyptus mentholé            Fenouil            Hysope            Menthe poivrée            Romarin officinal            Sauge Officinal            Thuya</p>
<p><b>Les Cournarines</b>   <b>Photo-Sensibilisantes</b>    Ex : Bergamote</p>	<p>Neuro-sédatives            Hypnotiques            Anti-convulsives            Antispasmodiques</p>	<p>Aneth            Angélique            Cèleri            Estragon            Santolène            Klella            Citrus            Mandarinier            Bergamote</p>

<b>Molécules biochimiques</b>	<b>Propriétés générales</b>	<b>Les principales huiles essentielles concernées</b>
<b>Les Ethers</b>	Antispasmodiques +++ Antalgiques Rééquilibrant nerveux +++ Décontractantes	Anis étoilé Basilic Estragon Fenouil Persil Noix de muscade Ravensara anisée Rose de Damas Sassafras
<b>Les Esters</b>	Antispasmodiques Anti douleurs Antalgiques Rééquilibrant nerveux Antiarythmiques (cœur irritable) Calmants Anti-inflammatoires	Camomille noble Ciste Géranium rosat Hélichryse Italienne Laurier noble Lavande officinale Lavandin Saugé sclarée Sapin de Sibérie Ylang Ylang Petit grain bigarade Menthe Citronnée
<b>Les Monoterpènes</b>	Antiseptiques Antalgiques Stimule le système immunitaire et lymphatique Stimulants digestif Expectorants balsamiques	Thym Sarriette des montagnes Lemon grass Origan Cyprès Genièvre commun Pin maritime Niaouli Saugé officinale Cannelle de Ceylan Tea Tree Carotte cultivée Millefeuille Sapin argenté
<b>Les Monoterphénols (alcool monoterpéniques)</b>	Antibactériennes Fongicides Stimulent le système Immunitaire Antivirales	Bois de rose Ravensara Camomille noble Eucalyptus Géranium rosat Lavandin Marjolaine Menthe poivrée Thym linalol

Molécules biochimiques	Propriétés générales	Les principales huiles essentielles concernées
<p align="center"><b>Les Phénols</b></p>	<p>Anti-infectieuses +++            Immunostimulantes            Fongicides            Antiparasitaires            Antimicrobiennes            Neurotoniques</p>	<p>Clou de girofle            Origan d'Espagne            Basilic à Thymon            Eucalyptus à fleurs multiples            Sarriette des montagnes            Cannelle de Ceylan et Chine            Poivre noir            Serpolet</p>
<p><b>Les Sesquiterpènes</b>  <b>(+ Azulènes et Diterpènes)</b></p>	<p>Anti-inflammatoires +++            Immunostimulantes +++            Anti-allergisantes +++            Décongestionnant veineux et lymphatique.            Calmant pour le système nerveux</p>	<p>Cèdre de l'Atlas            Poivre noir            Mélisse            Ylang Ylang            Camomille matricaire            Cèleri cultivé            Houblon            Chanvre Indien            Patchouli            Copaïba            Cyprès de Provence</p>
<p><b>Les Sesquiterpénols</b></p>	<p>Stimulants général            Décongestionnant veineux et lymphatique            Antibactériens            Fongicides            cardiotoniques</p>	<p>Patchouli            Genévrier de Virginie            Grande carotte sauvage            Méléaleuque            Santal blanc            Niaouli            Bois de cèdre            Nérolin</p>

**MYMOP****Measure Yourself Medical Outcome Profile**

(Méthode d'évaluation dérivée du département de « social medicine »,  
Université de Bristol)

MYMOP est une méthode d'évaluation pour le patient. L'originalité de cette méthode réside dans le fait que c'est le patient lui-même qui établira les différents critères de l'évaluation. Il faut donc le guider, sans lui mâcher les mots ni interpréter ce qu'il dit. Cette méthode se compose de plusieurs évaluations, suivie sur une durée précise, selon le nombre de séances de Nursing Touche envisagée (minimum 3). Les évaluations sont consignées dans un formulaire, indiquant un certain nombre de paramètres observés (évaluation des symptômes présentés, changements significatifs, etc...)

Tout d'abord, un formulaire préalable doit être renseigné lors de la première séance (préalable à la séance). Si le patient a des difficultés pour le remplir, vous pouvez écrire à sa place, mais sans déformer ni interpréter ce qu'il dit. Par contre, il est important que ce soit le patient lui-même qui entoure les différents chiffres correspondants aux notes d'évaluation. Les notes varient de 0 à 6, 6 étant le « pire que ça puisse être ». Les formulaires suivants (suite aux différentes séances) peuvent être remplis par le patient à n'importe quel moment.

1. Il faut demander au patient de définir son symptôme le plus important à ses yeux. S'il ne sait pas ce qu'est un symptôme, encouragez-le à utiliser ses propres mots. Si ça lui pose toujours un problème, guidez le pendant la consultation, en évitant d'interpréter pour lui. Par exemple, il peut choisir « douleur au visage » au lieu de « sinusite ». Il ne peut choisir qu'un symptôme. Il ne peut pas mettre « douleur et fourmillement dans la jambe ». Il doit choisir « douleur dans la jambe » pour symptôme 1 et « fourmillement dans la jambe » pour symptôme 2.
2. Le symptôme 2 est optionnel. Il doit découler du même problème (du point de vue du patient) que le symptôme 1. Vous pouvez l'encourager à l'exprimer.
3. Renseigner l'activité n'est pas obligatoire, mais vous pouvez encourager le patient à définir si une activité de tous les jours se trouve entravée (gênée ou même impossible) à cause des symptômes 1 et 2. Encore une fois, cette activité doit avoir une certaine importance pour le patient, même si cela pourrait être banal quelqu'un d'autre. Par exemple : difficulté à se brosser les cheveux (activité) à cause d'une douleur de l'épaule (symptôme), avoir du mal à sortir au restaurant (activité) à cause d'une forte timidité (symptôme).
4. Demandez aussi qu'il note la question sur son bien-être : « Comment vous sentez-vous » ?

Formulaire préalable (initial)

Nom et prénom..... Date de naissance.....

Adresse.....

Date de la séance de Nursing Touch : .....

Choisissez un ou deux symptômes (physique ou mentale) qui vous gênent beaucoup. Ecrivez-les sur les lignes. Considérez également l'importance et la gravité de chaque symptôme, depuis une semaine, et notez-le en mettant un cercle autour du chiffre qui correspond le mieux à ce problème.

(1) Symptôme 1 .....  
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Aussi bien que ça puisse être ..... Aussi mal que ça puisse être

(2) Symptôme 2 .....  
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Aussi bien que ça puisse être ..... Aussi mal que ça puisse être

Maintenant choisissez une activité (physique, sociale ou mentale) qui est importante pour vous et que votre problème rend difficile ou impossible. Notez la gravité pendant la semaine derrière.

(3) Activité .....  
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Aussi bien que ça puisse être ..... Aussi mal que ça puisse être

(4) Maintenant, comment notez-vous votre bien-être général pendant les dernières 7 jours?  
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Aussi bien que ça puisse être ..... Aussi mal que ça puisse être

Depuis combien de temps souffrez-vous du Symptôme 1, soit en permanence, soit de temps en temps ? Encerchez la réponse.

0-4 semaines      4-12 semaines      3mois à 1 an      1-5 ans      plus de 5 ans

---

**Réservé au personnel soignant.**

Le symptôme 1 requiert-il un traitement médicamenteux ? (Antalgique/anti-nauséeux, anxiolytique...)

Si oui, observez-vous une diminution de la posologie à la suite d'une séance.

.....

Si oui, notez la posologie et le nombre de séances déjà réalisées.

.....



## Méthode d'UTILISATION DE LA GRILLE DOLOPLUS

### Plaintes somatiques

Le patient exprime sa douleur par la parole, le geste, les cris, les pleurs ou les gémissements.

### Positions antalgiques

Positions corporelles inhabituelles visant à éviter ou à soulager la douleur.

### Protection des zones douloureuses

Le malade protège une ou plusieurs zones de son corps par une attitude ou certains gestes de défense.

### Mimique

Le visage semble exprimer la douleur au travers des traits (grimaçants, tirés, atones) et du regard (regard fixe, vide, absent, larmes).

### Sollicitation

Toute sollicitation quelle qu'elle soit (approche d'un soignant, mobilisation, soins, etc.)

### Toilette / Habillage

Évaluation de la douleur pendant la douleur et/ou l'habillage, seul ou avec aide.

### Mouvements

Évaluation de la douleur dans le mouvement : changement de position - transferts - marche, seul ou avec aide.

### Communication

Verbale ou non verbale

### Vie sociale

Repas, animations, activités, ateliers thérapeutiques, accueil des visites, etc.

### Troubles du comportement

Agressivité, agitation, confusion, indifférence, glissement, régression, etc.

Tout changement de comportement chez une personne âgée doit faire évoquer la douleur



### **L'utilisation nécessite un apprentissage**

Comme pour tout nouvel outil, il est judicieux de l'expérimenter avant de le diffuser.

Devant tout changement de comportement, le soignant pensera à utiliser l'échelle. Le temps de cotation diminue avec l'expérience (quelques minutes au maximum). Lorsque c'est possible, il est utile de désigner une personne référent dans une structure de soins donnée.

### **Coter en équipe pluridisciplinaire de préférence**

Que ce soit en structure sanitaire, sociale ou à domicile, la cotation par plusieurs soignants de profession différente est préférable. La cotation systématique à l'admission du patient servira de base de référence.

A domicile, on peut intégrer la famille et les autres intervenants, en s'aidant d'un cahier de liaison, du téléphone, voire d'une réunion au lit du malade.

L'échelle est à intégrer dans le dossier « soins » ou le « cahier de liaison ».

### **Ne rien coter en cas d'item inadapté**

Il n'est pas toujours possible d'avoir d'emblée une réponse à chaque item, en particulier face à un patient inconnu dont on n'a pas encore toutes les données, notamment sur le plan psychosocial. On cotera alors les items possibles, la cotation pouvant s'enrichir cependant au fil du temps.

### **Les comportements passifs**

Sont moins frappants mais tout aussi parlants et importants que les comportements actifs; par exemple, les troubles du comportement peuvent s'exprimer sur un mode hyperactif, tel que l'agressivité inhabituelle, mais aussi sur un mode de repli.

### **La cotation d'un item isolé**

N'a pas de sens; c'est le score global qui est à considérer.

Si celui-ci se concentre sur les derniers items, la douleur est peu probable.

### **Ne pas comparer les scores de patients**

La douleur est une sensation et une émotion subjective et personnelle. La comparaison des scores entre patients n'a donc aucun sens.

Seule l'évolution des scores d'un patient donné nous intéresse.

### **Établir une cinétique des scores**

La réévaluation sera quotidienne jusqu'à sédation des douleurs puis s'espacera ensuite en fonction des situations.

Établir une cinétique des scores en la faisant apparaître sur la feuille de soins (au même titre que la température ou la tension artérielle) sera un argument primordial dans la prise en compte du symptôme et dans la mise en route du traitement.

### **En cas de doute, ne pas hésiter à faire un test thérapeutique antalgique adapté**

On admet qu'un score supérieur ou égal à 5/30 signe la douleur. Pour les scores inférieurs à ce seuil, il faut laisser le bénéfice du doute au malade; si le comportement observé change avec la prise d'antalgique, la douleur sera donc incriminée.

### **L'échelle cote la douleur, et non la dépression, la dépendance ou les fonctions cognitives**

Il existe de nombreux outils adaptés à chaque situation, et il est primordial de comprendre que l'on cherche à repérer les changements de comportement liés à une éventuelle douleur.

Ainsi, pour les items 6 et 7, on n'évalue pas la dépendance ou l'autonomie, mais bien la douleur.

### **Ne pas recourir systématiquement à l'échelle DOLOPLUS**

Lorsque la personne âgée est communicante et coopérant, il est logique d'utiliser les outils d'auto-évaluation. Cependant, au moindre doute, l'hétéro-évaluation évitera la sous-estimation.

# ECHELLE DOLOPLUS

EVALUATION COMPORTEMENTALE DE LA DOULEUR CHEZ LA PERSONNE AGEE

NOM :

Prénom :

DATES

Service :

Observation comportementale

RETENTISSEMENT SOMATIQUE					
1 • Plaintes somatiques	• pas de plainte	0	0	0	0
	• plaintes uniquement à la sollicitation	1	1	1	1
	• plaintes spontanées occasionnelles	2	2	2	2
	• plaintes spontanées continues	3	3	3	3
2 • Positions antalgiques au repos	• pas de position antalgique	0	0	0	0
	• le sujet évite certaines positions de façon occasionnelle	1	1	1	1
	• position antalgique permanente et efficace	2	2	2	2
	• position antalgique permanente inefficace	3	3	3	3
3 • Protection de zones douloureuses	• pas de protection	0	0	0	0
	• protection à la sollicitation n'empêchant pas la poursuite de l'examen ou des soins	1	1	1	1
	• protection à la sollicitation empêchant tout examen ou soins	2	2	2	2
	• protection au repos, en l'absence de toute sollicitation	3	3	3	3
4 • Mimique	• mimique habituelle	0	0	0	0
	• mimique semblant exprimer la douleur à la sollicitation	1	1	1	1
	• mimique semblant exprimer la douleur en l'absence de toute sollicitation	2	2	2	2
	• mimique inexpressive en permanence et de manière inhabituelle (atone, figée, regard vide)	3	3	3	3
5 • Sommeil	• sommeil habituel	0	0	0	0
	• difficultés d'endormissement	1	1	1	1
	• réveils fréquents (agitation motrice)	2	2	2	2
	• insomnie avec retentissement sur les phases d'éveil	3	3	3	3
RETENTISSEMENT PSYCHOMOTEUR					
6 • Toilette et/ou habillage	• possibilités habituelles inchangées	0	0	0	0
	• possibilités habituelles peu diminuées (précautionneux mais complet)	1	1	1	1
	• possibilités habituelles très diminuées, toilette et/ou habillage étant difficiles et partiels	2	2	2	2
	• toilette et/ou habillage impossibles, le malade exprimant son opposition à toute tentative	3	3	3	3
7 • Mouvements	• possibilités habituelles inchangées	0	0	0	0
	• possibilités habituelles actives limitées (le malade évite certains mouvements, diminue son périmètre de marche)	1	1	1	1
	• possibilités habituelles actives et passives limitées (même aidé, le malade diminue ses mouvements)	2	2	2	2
	• mouvement impossible, toute mobilisation entraînant une opposition	3	3	3	3
RETENTISSEMENT PSYCHOSOCIAL					
8 • Communication	• inchangée	0	0	0	0
	• intensifiée (la personne attire l'attention de manière inhabituelle)	1	1	1	1
	• diminuée (la personne s'isole)	2	2	2	2
	• absence ou refus de toute communication	3	3	3	3
9 • Vie sociale	• participation habituelle aux différentes activités (repas, animations, ateliers thérapeutiques,...)	0	0	0	0
	• participation aux différentes activités uniquement à la sollicitation	1	1	1	1
	• refus partiel de participation aux différentes activités	2	2	2	2
	• refus de toute vie sociale	3	3	3	3
10 • Troubles du comportement	• comportement habituel	0	0	0	0
	• troubles du comportement à la sollicitation et itératif	1	1	1	1
	• troubles du comportement à la sollicitation et permanent	2	2	2	2
	• troubles du comportement permanent (en dehors de toute sollicitation)	3	3	3	3
		SCORE			

COPYRIGHT

# Bibliographie

Ecole EIBE, « La médecine traditionnelle chinoise », 2010.

Goëb Philippe Dr, « L'Aromathérapie au service de votre bien être », éditions LRK, 2005.

Festy Danièle Pharmacien, « Ma bible des huiles essentielles », éditions France Loisirs, 2008.

Marié Eric, « Précis d'acupuncture chinoise », éditions Dangles, 2006.

Servan-Shreiber David, « Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse », éditions Robert Laffont, 2003.

Tomatis Alfred Dr, « L'oreille et la vie », éditions Robert Laffont, 1990.

Willem Jean Pierre Dr, « Les huiles essentielles médecine d'avenir », éditions Dauphin, 2002.

## Autres sources : divers sites internet

<http://www.psychologies.com>

<http://www.vulgaris-medical.com>

<http://acupuncturetaiji.com>

[www.gera.fr](http://www.gera.fr)

[www.aromathérapie-huiles-essentiels.com](http://www.aromathérapie-huiles-essentiels.com)

[www.somatothérapie.com](http://www.somatothérapie.com)

Apport de photos par internet.