

SANTÉ Une Valaisanne crée une association pour les personnes souffrant de maux chroniques.

Pour apprivoiser sa douleur



Marie-Pascale Pellissier s'est fait photographier pendant trois mois pour voir l'évolution de son rapport avec la douleur. Au fil des semaines, elle a osé se montrer telle qu'elle est. DELFILM

CHRISTINE SAVIOZ

«Je ne sais pas ce que c'est de vivre sans douleur. J'aimerais tellement connaître cette sensation, ne serait-ce que quelques minutes...», lance Marie-Pascale Pellissier d'une voix douce. Cette Valaisanne de 47 ans, qui vient de fonder l'association «Vivre avec la douleur chronique» (cf encadré), souffre de maux incessants depuis vingt-cinq ans. «J'ai eu quinze opérations en dix ans, suite à des problèmes à la colonne et au bassin. Depuis ces interventions, c'est la descente aux enfers pour moi», raconte-t-elle.

Souffrances permanentes

Car depuis lors, Marie-Pascale Pellissier a mal 24 heures sur 24, sept jours sur sept. Une souffrance qu'elle réussit à «contrôler» par la médication, dont la morphine. «Je n'ai pas le choix de prendre ces médicaments, sinon ce serait invivable, même si les effets secondaires sont nombreux. Heureusement, je suis suivie par une doctoresse du centre antalgique de

« A un moment de ma vie, j'ai eu l'impression de ne plus être qu'une douleur. Je n'existais plus en tant qu'être humain. »

MARIE-PASCALE PELLISSIER FONDATRICE DE L'ASS. «VIVRE AVEC LA DOULEUR»

Martigny depuis quelques années. Avec elle, je me sens écoutée, comprise, et j'ai vu des progrès dans la gestion de mes maux.»

La Valaisanne sait cependant combien sa souffrance est difficile à appréhender pour les personnes non concernées. «C'est impossible à comprendre ce que l'on vit. En plus, comme je souris toujours et que ma douleur ne se voit pas, les gens pensent que je ne souffre pas.» Marie-Pascale Pellissier a ainsi souvent vécu sa souffrance entre elle et elle. D'où son envie de créer une association permettant aux concernés d'avoir un espace pour se confier. «Parler libre.»

Marie-Pascale Pellissier sait aussi combien il est difficile d'exister en tant qu'être humain quand on souffre d'un mal chronique. «A un moment de ma vie, j'ai eu l'impression de ne plus être que ma douleur.» Elle se sentait disparaître sous ses opérations, devenant presque «un objet» pour le corps médical. «Mon univers pendant dix ans, c'était les hôpitaux. Un cercle infernal. Chaque fois, j'avais l'espoir que j'irai mieux, et c'était pire.»

Marie-Pascale Pellissier a décidé un jour de stopper cette «descente aux enfers». Et de remonter la pente, peu à peu. La Valaisanne, maman de deux gar-

çons de 20 et 19 ans – «Ils ont été la force qui m'a permis de continuer d'avancer» –, a dû se réapproprier son corps, via un travail psychologique. «Il fallait que je fasse quelque chose pour me reconstruire ou plutôt, pour me construire.» La reprise en main de sa vie a ainsi changé son rapport avec sa douleur. «Je compare ma douleur à une colocataire qui, à un moment, est devenue propriétaire. J'avais perdu les clés de mon corps. Aujourd'hui, je les ai récupérées: c'est moi la propriétaire.»

Briser le tabou

La quadragénaire a aussi appris à exprimer son ressenti; elle qui, jusqu'alors, se refusait à montrer sa souffrance. «Je ne disais jamais que j'avais mal. Je m'obligeais à remplir mon rôle d'épouse et de maman sans me plaindre.» Un parcours médical et de souffrances qui n'a pas facilité sa vie de couple. «A la longue, ça use. En couple, on est trois, avec la douleur», note Marie-Pascale Pellissier. Son mariage s'est d'ailleurs brisé il y a quelques années. Aujourd'hui, même si sa vie sentimentale n'est

PRATIQUE

- L'association «Vivre avec la douleur chronique», fondée par Marie-Pascale Pellissier, veut permettre aux personnes touchées d'avoir un espace pour s'épancher en confiance et briser le tabou.
- Deux conférences ouvertes au public auront lieu sur la douleur chronique: le mardi 18 mars à 19 h 30 à l'aula François-Xavier Bagnoud à Sion, et le 25 mars à 19 h 30 à la salle communale de Martigny. Outre Marie-Pascale Pellissier, s'exprimeront Catherine Koeppel, médecin-adjointe du centre de traitement de la douleur au RSV, et Maguy Bovier, psychologue FSP. Entrée libre. 

pas simple à reconstruire – «Je ne veux pas d'un homme trop compatissant ou indifférent à ma souffrance» –, la quadragénaire dit faire confiance en la vie. «J'essaie de vivre en paix le mieux possible avec moi. C'est déjà pas mal», conclut-elle, optimiste. 