

Des groupes pour mieux vivre la douleur

L'Association AVADOL propose des groupes de parole dont un à Martigny une fois par mois afin d'offrir un espace de partage à toute personne vivant dans la douleur chronique. Née en mars 2014, l'association basée à Sion poursuit sa mission de soutien au travers de ses groupes, ateliers et sa permanence téléphonique dans le but de donner les clés d'une meilleure gestion de la douleur.

Dans le bureau de l'association AVADOL à Sion, deux femmes, Marie-Pascale Pellissier et Marie-Jeanne Tagwalder qui vivent au quotidien leur douleur chronique, ont les mots justes pour tenter d'expliquer ce qu'est le quotidien des personnes qu'elles soutiennent au travers de l'association, puisqu'elles l'expérimentent elles aussi tous les jours: «Je suis avec la douleur colocataire de mon corps, comme d'un logement en commun. Aujourd'hui, j'ai enfin récupéré les clés.» Si les mots sortent avec beaucoup de douceur de la bouche de Marie-Pascale, ils n'en ont pas moins cette force que seule l'expérimentation d'une réelle souffrance peut leur donner. «Depuis plus de 30 ans, suite à des problèmes de mobilité et de perte de sensibilité corporelle, ma vie fut ponctuée par de nombreuses opérations et de multiples complications neuromusculaires. Malgré des traitements antalgiques lourds, la douleur a pris et prend encore une place importante dans mon quotidien.» Après un long cheminement dans la douleur, la création de l'Association AVADOL en 2014, «Vivre Avec» la Douleur Chronique marque l'aboutissement d'une période de la vie de Marie-Pascale Pellissier: «J'ai cheminé durant toutes ces années afin de redevenir la propriétaire de mon corps: un long chemin de souffrance et de deuils perpétuels mais aussi un chemin magnifique de renaissance: un travail avec l'aide des médecins, de ma psychologue, un travail de

découverte de moi-même. En fondant cette association, j'ai voulu faire quelque chose pour moi, mais surtout pour les autres. Afin qu'eux aussi puissent vivre une forme de renaissance, ou du moins de soulagement.»

Briser l'incompréhension et la solitude

Concrètement, l'association rassemble des personnes vivant la Douleur Chronique (les majuscules personnifient un mal qui prend véritablement le dessus) suite à une ou des opérations chirurgicales, un accident, une maladie neuromusculaire, des personnes de l'entourage et des familles ainsi que des professionnels de la santé, des personnes ou organismes qui, sans être personnellement concernés soutiennent cette cause. «Durant toutes ces années j'ai cruellement manqué d'un lieu de paroles, d'un lieu de rencontre avec des personnes vivant aussi la douleur au quotidien. J'ai souffert de l'incompréhension de ce syndrome, qui ne se voit pas et qui plonge les personnes et l'entourage dans une impuissance difficile à vivre». Du fardeau de cette souffrance sont nés quelques petits oasis de répit: «Nous voulons offrir grâce aux groupes un lieu d'accueil, de soutien et d'informations afin que la personne trouve écoute et validation de son vécu: il est extrêmement important de ne plus se sentir seul avec son problème-cela peut être de la migraine, des maladies, des polyneuropathies, de l'arthrose, de multiples opéra-

tions ou le port de prothèses- d'être reconnu dans sa souffrance, sans jugement, par d'autres personnes qui comprennent. Il est primordial de n'avoir pas à justifier sa souffrance, de ne pas avoir à l'expliquer, puisque l'interlocuteur la connaît lui aussi.» Le lien commun, la douleur: «Un jour, elle s'est allumée comme signal d'alerte, à la différence que chez nous ce signal ne s'éteint pas. On explique vulgairement que cela ressemble à un interrupteur de lumière dont le ressort est cassé. Même si le problème est peut-être soigné, le message de la douleur est transmis en continu.» Cette première étape incontournable de compréhension mutuelle, il s'agit ensuite de fournir des outils et des ressources pour les aider à surmonter leur condition et se réapproprier le contrôle de sa vie: «Il faut savoir que la douleur englobe tout, elle est permanente et surpasse tout. On ne peut pas la faire disparaître, mais on peut trouver des techniques pour la réguler.»

Le problème des opiacées

Afin de court-circuiter ce message constant de la douleur, certains ont eu recours à des neurostimulateurs cérébraux, puis ils s'acheminent lentement vers les médicaments, la douleur étant insupportable à long terme: «Vous faites toute la gamme, puis à un moment donné vous arrivez aux opiacés parce qu'il y a plus que ça qui fonctionne», explique, impuissante, Marie-Pascale qui connaît bien le dilemme infernal devant lequel le malade se retrouve: «C'est l'opiacé (avec tous les problèmes qui en découlent) ou la douleur. J'en prends pour ma part depuis 25 ans: c'est une vraie dépendance liée à l'accoutumance. Le sevrage devient à un moment inévitable



Marie-Pascale Pellissier, présidente, a créé AVADOL en 2014, association qui concrétise un bout de résilience de sa vie. Elle est aidée dans sa tâche par Marie-Jeanne Tagwalder, secrétaire et vice-présidente de l'association.

afin de freiner l'endommagement des organes. Il faut tout mettre dans la balance: la douleur, les effets secondaires et la vie entre deux. Ce sont des difficultés énormes que les gens ne voient pas...» Une problématique qui sera d'ailleurs traitée dans une émission de Temps Présent qui sera diffusée au mois de mai dans laquelle Marie-Pascale a accepté de témoigner. Seule association suisse pour les personnes qui ont des douleurs chroniques, AVADOL poursuit d'autres buts que les réunions, tels que ceux de l'information, soutenir les proches et collaborer avec les partenaires de la santé, organiser des activités et des rencontres entre personnes souffrant de cette pathologie et, doucement briser l'isolement social, créer une banque d'informations pour toutes les personnes concernées et sensibilisées par cette pathologie, sensibiliser les professionnels de la santé et la population aux réalités de la personne atteinte, et ainsi sortir du tabou.

Romy Moret

Toutes les infos sur
www.avadol.ch

Visitez notre site!
www.editionsvb.ch

**QUALITÉ
CHOIX
CONSEILS**