

PLAIDOYER POUR LES PERSONNES SOUFFRANT DE DOULEUR CHRONIQUE

par

Anne St-Denis

Ex chorégraphe danseuse professeure de stretching-danse

www.douleurchronique.info

Retranscription : Anne Évangéline LeBlanc

VOUS ARRIVE-T-IL...

Vous arrive-t-il d'avoir mal partout, tout le temps?

Vous arrive-t-il d'avoir essayé toutes sortes de traitements, suppléments, médicaments?

Vous arrive-t-il de vous être endetté, de vous être ruiné à la recherche d'une solution?

Vous arrive-t-il de ne plus pouvoir travailler?

Vous arrive-t-il de ne plus avoir de vie sociale?

Vous arrive-t-il de ne plus pouvoir vaquer à vos occupations quotidiennes?

Vous arrive-t-il de ne plus pouvoir suivre le rythme de vos amies dans les loisirs que vous aimiez tant?

Vous arrive-t-il de ne plus savoir ce qui vous arrive?

Vous arrive-t-il de penser que vous devenez fou, que vous perdez la tête?

Vous arrive-t-il de perdre confiance en vous?

Vous arrive-t-il d'envier les passants qui virevoltent, courent et marchent si aisément?

Vous arrive-t-il d'avoir perdu des amis, des proches, des parents?

Vous arrive-t-il d'être jugé?

Vous arrive-t-il qu'on mette en doute vos douleurs?

Vous arrive-t-il d'envier tous vos amis qui vivent leur vie alors que la vôtre s'est arrêtée?

Vous arrive-t-il de rêver pouvoir retrouver votre vie d'avant, d'avant la douleur?

Vous arrive-t-il de tomber dans de grands découragements et de vous effondrer en demandant l'aide de tous les saints?

Vous arrive-t-il de devoir subir des remarques assassines durant vos consultations avec des professionnels de la santé?

Vous arrive-t-il de sombrer dans un puits sans fond de larmes, de peine et de désespoir?

Vous arrive-t-il de hurler, de crier si fort votre souffrance que vous en perdez la voix pendant quelques jours?

Vous arrive-t-il de tomber à plat ventre dans une flaque de larmes, et de demander à vos parents décédés de venir vous chercher?

Vous arrive-t-il de penser à la mort comme seule porte de sortie pour fuir toute cette souffrance?

Vous arrive-t-il de ne plus vous reconnaître lorsque vous vous regardez dans le miroir, amaigri, les yeux cernés, les traits tirés, le visage émacié... et que cela vous fasse peur?

Vous arrive-t-il de ne plus pouvoir prendre le visage de votre amoureux dans vos mains, tellement vous avez mal dans vos bras, votre cou, votre dos?

Vous arrive-t-il de ne plus pouvoir l'étreindre, le serrer, aller marcher avec lui, main dans la main?

Vous arrive-t-il de ne plus avoir de vie sexuelle?

Vous arrive-t-il de ne plus pouvoir jouer avec vos enfants, vos petits-enfants?

Vous arrive-t-il de faire des deuils, jour après jour?

Vous arrive-t-il de ne plus vous aimer, de vous rejeter vous-mêmes, de vous sentir diminué vis-à-vis des autres?

Vous arrive-t-il que les escaliers soient des montagnes infranchissables?

Vous arrive-t-il de souffrir d'isolement, de vous sentir coupé du monde?

Vous arrive-t-il certains soirs que vos douleurs soient si intenses que vous prenez votre tête à deux mains, et qu'avec vos ongles, vous vous graffier du front au menton, vous arrachant la peau dans l'espoir d'arracher cette souffrance?

Vous arrive-t-il de ne plus pouvoir vous pardonner vos larmes, vos cris de douleur, vos sautes d'humeur?

Vous arrive-t-il de ne recevoir aucune aide du système public de santé, car la douleur chronique n'est pas considérée comme une maladie en soi?

Vous arrive-t-il de passer des examens très éprouvants et qu'on n'ait aucun égard pour votre peur, vos limitations et vos douleurs?

Vous arrive-t-il et que vous mettiez plusieurs jours, voire plusieurs semaines à vous remettre de ces examens?

Vous arrive-t-il d'être sur des listes d'attentes interminables?

Vous arrive-t-il d'avoir épuisé votre bas de laine pour aller dans des cliniques privées y passer des examens coûteux?

Vous arrive-t-il de penser que vous n'êtes qu'un fardeau pour les autres?

Vous arrive-t-il de développer de la haine envers vous-même?

Vous arrive-t-il de croire que vous ne valez plus rien?

FAIRE LA PAIX AVEC SOI-MÊME

Et bien cela m'arrive presque chaque jour de ma vie. Je suis dans les douleurs chroniques depuis 5 ans, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Le remède que j'ai trouvé pour survivre à tous ces questionnements, c'est ME PARDONNER. Faites comme moi : pardonnez-vous! Pardonnez-vous vos erreurs, vos millions de larmes, vos cris de désespoir. Pardonnez-vous de ne plus être la même personne qu'avant. Lorsque vous tombez dans des cris de désespoir et de larmes qui durent parfois des journées entières, pardonnez-vous tout de suite. Vous en avez le droit, vous n'en êtes que plus humain. N'importe qui aurait le même réflexe. Il faut bien que la vapeur sorte de temps en temps pour ne pas que vous implosiez. Pour ne pas que vous vous rendiez encore plus malade de l'intérieur.

Laissez-vous emporter par cette vague de rage, de colère... par cette vague tumultueuse qui vous emporte dans son tourbillon, tête première. Et qui vous rejette sur le bord de la plage, épuisé. Et prenez du repos. Mais surtout, pardonnez-vous tout de suite et reposez-vous. Prenez-vous dans vos bras et aimez-vous tel que vous êtes maintenant.

Aucun médicament ni aucun traitement ne valent ce remède. Peut-être que votre corps vous crie son désarroi depuis beaucoup, beaucoup plus longtemps que vous le croyez. Maintenant, votre corps crie si fort que vous n'avez pas le choix de vous arrêter, de l'entendre, de l'écouter. Peut-être que c'est votre âme qui souffre tellement qu'elle passe par votre corps pour se faire entendre. Cette âme qui est un petit îlot à l'intérieur de vous, mais que vous avez perdu de vue, ou que vous n'avez jamais fréquenté... Ce petit îlot, maintenant vous savez que vous l'avez à l'intérieur de vous, et qu'il y a une petite flamme sur cette petite île. Cette flamme, c'est votre flambeau qui vous éclaire dans les moments sombres, lorsque l'obscurité et les douleurs viennent vous envahir. Cette flamme c'est vous. Cette flamme brille toujours et a toujours brillé. Mais peut-être étiez-vous trop affairé pendant que votre vie se déroulait à côté de vous? Pendant que votre âme essayait de vous parler?

L'être humain est un prisme. Un prisme où il y a toutes sortes de couleurs. Et chaque couleur, chaque colère, chaque peine et découragement, comme la joie et le bonheur, font partie de vous. Vous n'êtes pas qu'un paquet de maladies ou de douleurs. Vous avez toutes ces couleurs à l'intérieur de vous. Il suffit de descendre sur votre petite île. De la revisiter et de partir à l'aventure. Il est peut-être temps de vous découvrir, de faire enfin connaissance avec vous. Il est peut-être temps de vous aimer tel que vous êtes. De vous pardonner. De vous aimer. Et de faire la paix avec vous-même.

Rien ni personne ne peut vous enlever ce qui se passe à l'intérieur de vous. Cette merveille, cette pierre précieuse, cette lumière, gardez-la allumée. Restez près d'elle envers et contre tous. Surtout, pardonnez-vous. Aimez-vous. Prenez-vous dans vos bras. Félicitez-vous, donnez-vous une tape dans le dos. Récompensez-vous... Faites-vous des petits plaisirs... Créez des choses. Quand on crée, on sauve sa peau. Ça peut être n'importe quoi. Parfois, des minis, des micros, de minuscules petites choses peuvent rendre fier et heureux. Allez-y avec vos limitations. Vous allez découvrir des choses sur vous-mêmes que vous n'imaginez pas.

Je me suis toujours exprimé avec mon corps, par la danse. Maintenant, je m'exprime avec ma voix, et je continue de créer.

Chacun doit trouver sa petite création. Cela donne un but et un sens à la vie. Et le plus grand sens à votre vie, le plus grand but, c'est de vous pardonner, vous aimer, et surtout, faire la paix avec vous-mêmes.