

Florence Reiter,
Psychologue,

RELAXATION ET DOULEURS

L'unité douleur et le centre de la migraine pour enfants et adolescents de l'hôpital Trousseau reçoivent des patients souffrant de douleurs chroniques et/ou de céphalées. Dans un 1^{er} temps, ils sont vus en consultation médicale ou consultation pluridisciplinaire (médecin et psychologue). Dans un deuxième temps, à distance, le psychologue peut être amené à recevoir l'enfant ou l'adolescent et ses parents.¹

J'aborderai l'intérêt de la relaxation thérapeutique « méthode Bergès® » chez les patients qui ont des douleurs, symptôme qui s'exprime sur ou plutôt dans le corps (dans un lieu donné, à une période donnée, comme défense) et qui peut vouloir dire quelque chose que l'enfant ne peut pas dire. Cette méthode peut permettre une réappropriation du corps par l'enfant.

C'est la possibilité pour l'enfant d'avoir un lieu et un temps pour éprouver, faire l'expérience de son corps autrement. Les séances sont organisées toutes les semaines (hors périodes scolaires) le même jour à la même heure et dans le même lieu, en groupe ou en individuel. Une place est donnée au corps avec la relaxation. « Le corps peut être investi d'affects, représenté et parlé. »²

D'autres symptômes que la douleur sont-ils annoncés ? Il est toujours intéressant de voir quel symptôme est mis en avant, et par qui, quels sont ceux qui sont omis au départ.

¹ Le psychologue rencontre les patients sur proposition du médecin. Cela fait toujours suite à une consultation médicale détaillée.

² Reinalter Ponsin F., *L'élaboration de l'unité corporelle en relaxation*, *Enfances & Psy*, 2002/4/20, 96-101

Edouard

Douleurs chroniques rebelles

- *Consultation multidisciplinaire*

Edouard, 16 ans, est adressé par le chirurgien orthopédiste pour « des dorsalgies rebelles aux traitements médicaux ».

Edouard est vu en consultation multidisciplinaire par le pédiatre de la consultation et la psychologue. Il est accompagné de sa mère. On note d'emblée une timidité importante qui se retrouve dans une position de retrait et des échanges gênés. Ce jeune garçon, immense, est replié sur lui-même.

L'inhibition : un symptôme familial

Le médecin questionne l'adolescent : Edouard est 2^{ème} d'une fratrie de 5. Il est en 2^{nde} et dit avoir eu de bons résultats scolaires jusque cette année. Il se passionne pour le dessin. Il répond ne pas avoir de camarades et aller de groupe en groupe. Ces réponses sont obtenues après des silences importants.

Le médecin fait part de son étonnement devant l'inhibition d'Edouard, face à la facilité de discours de la mère. La mère nous dit que, plus jeune, elle aussi était timide, comme son fils, comme les trois aînés de la fratrie ; c'est « pire » pour son mari, aujourd'hui il n'a pas d'amis. Pendant la consultation, la mère d'Edouard l'encourage à répondre.

La douleur comme expression de tensions de la relation à l'autre :

Edouard décrit des douleurs permanentes qui se sont progressivement étendues à tout le dos. Il a vu différents médecins pour tenter d'expliquer la présence de ces douleurs, installées depuis 3 ans. En 4^{ème}, il se plaignait de douleurs dans le bas du dos de temps en temps, puis s'étendant au cou et à la base du crâne en 3^{ème}. En 2^{nde} donc, les douleurs les plus fortes sont aussi à l'épaule gauche. Edouard a une dispense en sport. Il ajoute d'ailleurs être toujours le dernier à être choisi pour la constitution des équipes. Il ne peut rien en dire de plus mais il redit, comme en début de consultation, qu'il y a une origine psychologique à ses douleurs. La mère précise qu'à différentes reprises, depuis le collège, Edouard s'est retrouvé seul, au passage en 6^{ème} et en 3^{ème}. « Ses copains l'ont laissé tomber ».

On note que ses douleurs ont pour répercussions de le mettre à distance de ses pairs et de le rapprocher de sa mère. Il parle beaucoup avec elle, quand il a mal. Ses douleurs sont quotidiennes. Elle dit que ce n'est pas toujours facile, elle n'a pas toujours le temps. Il parle alors parfois avec son frère.

L'hôpital comme lieu de liens

A notre proposition, il accepte de rencontrer un psychologue. Il dit se douter d'un rapport entre déceptions et douleurs. En fin de consultation, sa mère pense que les problèmes d'amitié d'Edouard ont une répercussion sur lui : plus jeune, il a eu des idées noires. Elle pense qu'il est mal dans sa peau. Nous comprenons que la mère accorde une place importante à l'hôpital : elle semble opposée à une prise en charge à proximité du lieu d'habitation. Elle « privilégie l'hôpital ». Elle rappelle les revenus faibles du père. Je propose à Edouard de revenir un mois plus tard.

- *Entretien avec le psychologue*

Un mois plus tard, je revois Edouard, seul. Il a toujours ses douleurs. Il est inquiet pour le lycée, il s'évalue mal, révise ses contrôles à 6 heures du matin. Il a des difficultés d'endormissement : la veille des contrôles. Certaines nuits il se réveille de nombreuses fois avec dit-il des « spasmes intestinaux ».

Nous reparlons de la difficulté d'Edouard à pouvoir se faire des amis. Il dit avoir vécu ses pertes d'amis comme des cassures, des abandons.

Après la consultation, sa mère s'est rendu compte à quel point la timidité d'Edouard était une difficulté pour lui. Elle a cherché, sur internet (à Paris) une personne pour « faire des séances de confiance en soi ».

Il est toujours difficile pour Edouard de s'exprimer. Ses douleurs dorsales prennent toujours de la place dans le corps en lieux, en intensités, en temps. Il m'est paru évident de proposer la relaxation thérapeutique méthode Bergès®, elle permettrait à cet adolescent de comprendre, ce que la douleur met en avant, d'entrevoir une autonomie par rapport au cercle familial, par rapport à sa mère et peut-être un début de séparation d'avec elle et d'avec la fratrie. Permettre par la relaxation, à ce corps familial de laisser de la place pour son propre corps. Il me semble important de lui proposer cette relaxation en groupe plutôt qu'en individuel.

- **8 séances en groupe**

Edouard est dans un groupe de 3 patients du même âge (2 garçons, 1 fille). Il est venu à 8 séances (jusqu'aux muscles du dos). Il parle de moins en moins de ses douleurs dorsales, il dit avoir occasionnellement mal. Il ne s'en plaint plus à sa mère. On a noté, lors des mobilisations, des tensions musculaires importantes allant parfois à une difficulté à plier les membres (comme des crispations). Au début, il semble important pour Edouard d'avoir toujours le même matelas, ce qui changera en fin.

- **Entretien avec le psychologue**

A la fin de l'année, je revois Edouard en entretien seul puis en présence de sa mère. La mère a oublié le RDV pris la 1^{ère} fois.

Edouard a moins d'épisodes douloureux et n'a plus de douleurs permanentes pendant plus d'une semaine. Il refait les séances quand il sent la douleur arriver. Il explique qu'en général les douleurs arrivent quand il y a trop de gens, qu'il est en conflit avec des amis ou quand il est en retard. « Je stresse toujours ».

Edouard passe en 1^{ère} dans la section qu'il voulait. Il a toujours des difficultés pour s'endormir, il a donc décidé de faire 100 pompes chaque soir pour se fatiguer. Il ne veut pas reprendre le sport, car il a toujours peur des sports en équipe : ne pas être choisi. Il se trouve timide en permanence se pose des questions.

En parlant de la fratrie, il verbalise que les « petits » sont plus difficiles que les « grands » : ils prennent plus de place. Il reprend aussi le fait que depuis 2 ans son frère aîné, se confie moins, il a « plus confiance en lui pour aller vers les autres ».

Nous notons même, lors de cet entretien les liens qu'il peut faire avec ses symptômes. Il semble plus facile pour Edouard de s'exprimer, de parler de lui. Cependant il nous dit qu'il ne pourra pas continuer la relaxation en raison de la difficile organisation que cela nécessite pour lui et pour sa mère, qui l'accompagnait à chaque fois.

Comme Edouard, sa mère trouve qu'il va mieux : il a moins de douleurs dans l'ensemble du dos. Elle ajoute que même la grand-mère s'est rendu compte d'un changement.

Il a réussi à se faire un groupe d'amis, il semble que la grosse angoisse de Edouard soit : avec qui il sera à la rentrée. A la maison, sa mère a noté qu'il a investi sa chambre. Il semblait difficile pour lui d'être dans un lieu où sa mère était absente. La mère dit que Edouard fait plus de lien sur ses douleurs comme un signal de « trop plein », de trop de stress. Malgré les améliorations notées, et comme son fils, elle dit l'impossibilité de continuer la prise en charge à l'hôpital Trousseau. Je lui donne l'adresse d'un lieu où il pourra parler de lui, le jour où il souhaitera en comprendre un peu plus sur lui-même.