

## TÉMOIGNAGE DE PATIENT

*Monsieur H, patient douloureux chronique, a suivi un parcours dans le programme d'éducation thérapeutique du réseau Lutter Contre la Douleur Ile de France (LCD). Nous le remercions d'avoir accepté de témoigner en répondant à nos questions :*

**- Réseau LCD : « Comment êtes-vous entré dans le réseau LCD et pourquoi ? »**

**- Monsieur H :** « Suite à un problème de santé qui a duré plusieurs années, j'ai commencé à ressentir des douleurs diffuses principalement situées dans le dos au niveau des omoplates.

Ces douleurs, qui étaient quotidiennes et inconnues, m'ont fortement inquiété.

Après différents examens qui n'ont rien donné et trois années d'errance thérapeutique, il me semblait que le corps médical ne comprenait pas ce que j'avais.

J'ai entendu parler des centres de la douleur sur internet. Avec la recommandation de mon médecin traitant, j'ai pris RDV avec le Centre d'Etude et de Traitement de l'hôpital St Antoine. Mon objectif était d'avoir des réponses et être soigné. J'ai été reçu par un docteur spécialiste de la douleur. Ce docteur m'a aidé à mieux comprendre mes douleurs. Il m'a proposé de m'inclure dans le réseau LCD afin de suivre un parcours adapté à mes besoins dans un programme d'Education Thérapeutique du Patient.»

**- Réseau LCD : « Qu'attendiez-vous en acceptant de participer au programme d'Education Thérapeutique ? »**

**- Monsieur H :** « Le programme éducatif était composé de plusieurs ateliers d'apprentissage de techniques psychocorporelles en groupe. Ces différents ateliers m'ont permis de mieux comprendre ce que j'avais, de relativiser et de ne pas trop m'inquiéter quand ces douleurs reviennent. Ils m'ont permis de me sentir mieux dans ma peau et m'ont donné des armes pour gérer ces douleurs (autres que les médicaments) dans ma vie quotidienne. Ces réunions en groupe permettent de se rendre compte que l'on n'est pas seul à souffrir de ces maux. On se sent pris en charge et mieux compris par le corps médical. »

**- Réseau LCD : « Dans le cadre de votre parcours coordonné dans le réseau LCD avez-vous ressenti un bénéfice particulier ? »**

**- Monsieur H :** « Je suis anxieux par nature et d'un tempérament assez nerveux. Le bénéfice que j'ai tiré des ateliers proposés par le réseau LCD est énorme !

*Je sais, maintenant, pourquoi j'ai mal et de quelle façon je peux atténuer, voire supprimer, ces douleurs. Et quand je n'y arrive pas, je me dis que ce n'est pas grave et que ça va finir par passer. J'ai moins peur de la maladie et j'arrive mieux à gérer mes états de stress qui sont les déclencheurs de mes douleurs. Ma prise de médicaments pour soulager ces douleurs est mieux gérée et la quantité est fortement réduite.»*

**- Réseau LCD : « Depuis votre participation au dernier atelier d'éducation thérapeutique, intégrez-vous dans votre quotidien des exercices d'approche psychocorporelle? Votre quotidien a-t-il changé? »**

**- Monsieur H :** « Complètement. Je pratique au quotidien les différentes méthodes apprises dans l'atelier (yoga, respiration, scan corporel, etc...) J'ai aussi changé, en positif je pense, ma façon de voir les choses dans la vie. Je suis plus serein car je sais maintenant ce qui m'aide à mieux gérer mes douleurs au quotidien.»