

J'ai envie
de comprendre

Les douleurs chroniques et rebelles

planète
santé

Suzy Soumaille

En collaboration avec
Valérie Piguet

Les douleurs chroniques et rebelles aux traitements classiques minent, parfois gravement, le quotidien d'environ 20% de la population. Le fait que ces douleurs « ne se voient pas » lors des examens médicaux joue en défaveur des individus touchés qui ne se sentent pas toujours pris au sérieux dans leur souffrance. Elles n'ont pourtant rien d'imaginaire. On sait maintenant qu'elles sont liées à des dérèglements des systèmes de contrôle de la douleur.

Heureusement, l'amélioration de la qualité de vie des personnes endurent des douleurs persistantes est possible. Elle repose sur un engagement actif et une prise en charge globale combinant plusieurs approches : médicamenteuses, physiques, psychologiques et sociales.

Comment éviter que les douleurs ne prennent toute la place ? Quel est le rôle des émotions dans les symptômes ? Comment contrôler soi-même ses douleurs ? Ce livre fournit des clés de compréhension, utiles également pour les proches aidants. Il propose une série d'outils pour mieux gérer ces douleurs complexes et redevenir le pilote de sa vie.

ISBN 978-2-88941-049-1



9 782889 410491