

# Vivre avec une douleur chronique

<b>Introduction</b> .....	<b>9</b>
<b>Chapitre 1 : Sous le règne de la subjectivité</b> .....	<b>15</b>
La douleur avant tout vue comme une expérience .....	16
Un regard éveillant le vivant .....	21
Toute connaissance est habitée .....	25
<i>Conclusion</i> .....	27
<b>Chapitre 2 : Quand la phénoménologie vient au secours           de la clinique</b> .....	<b>29</b>
Le discours théorique de la phénoménologie, son cadre et ses enjeux .....	29
Le versant pragmatique de la phénoménologie .....	33
La posture phénoménologique pour une réforme de nos attitudes .....	35
<i>Conclusion</i> .....	43
<b>Chapitre 3 : La relativité des savoirs : approches à la première,           deuxième et troisième personne.           Un trio à bien accorder</b> .....	<b>45</b>
Modèles conceptuels, entre lumière et ombre .....	46
Un trio à bien accorder .....	47
<i>Conclusion</i> .....	50
<b>Chapitre 4 : Douleur chronique et soignants : entre agacement et           curiosité, une opportunité pour se réinventer ?</b> .....	<b>51</b>
Déroute .....	51
Écouter et entendre .....	52
Choisir de se réinventer .....	53
Le pouvoir de la relation .....	55
<i>Conclusion</i> .....	56
<b>Chapitre 5 : L'Approche centrée sur la personne : les idées-clés           de Carl Rogers et leur éclairage pour l'accompagnement           des personnes souffrant de douleur chronique</b> .....	<b>59</b>
Le socle humaniste .....	59
L'Approche centrée sur la personne de Carl Rogers .....	60
Les idées-clés de l'Approche centrée sur la personne .....	62

La tendance actualisante .....	62
Les six conditions structurelles, nécessaires et suffisantes au changement thérapeutique .....	64
Les trois attitudes .....	66
La notion de Moi et du Moi idéal .....	74
Le processus thérapeutique en sept stades .....	76
La vie pleine .....	79
Apports de la philosophie existentielle à la thérapie humaniste .....	80
<i>Conclusion</i> .....	84
<b>Chapitre 6 : L'Approche centrée sur la personne dans l'organisation de l'accompagnement des personnes souffrant de douleur chronique .....</b>	<b>85</b>
Une toile de fond commune aux soignants .....	85
Enjeux d'un cadre pour un abord (in)attendu de la douleur chronique .....	88
Les forces de l'Approche centrée sur la personne .....	89
Faire vivre l'Approche centrée sur la personne dans une équipe sensible aux valeurs humanistes .....	94
Êtes-vous partant ? .....	95
Un tour d'horizon pour une « évaluation » et une mise en confiance .....	97
Du contrôle de la douleur à l'accompagnement de la personne .....	101
De l'individuel au groupe .....	104
Et quand ça coince ? Piqûres de rappel .....	112
Se soigner sans en avoir l'air .....	115
Prendre soin de soi, un appel de l'Approche centrée sur la personne aux soignants .....	116
Et ça marche l'Approche centrée sur la personne et la douleur chronique ? .....	117
<i>Conclusion</i> .....	120
<b>Chapitre 7 : Des outils pour améliorer la conscience du moment présent .....</b>	<b>123</b>
Entrer dans le monde du moment présent .....	123
Sortir sa loupe sur le moment présent .....	125
A. Microphénoménologie : reconstituer le moment qui fut présent .....	125
B. Focusing : la justesse du corps .....	128
C. La méditation de pleine conscience : laisser être .....	130

D. L'hypnose conversationnelle :	
la reconnaissance de l'inconscient.....	131
<i>Conclusion</i> .....	132
<b>Chapitre 8 : Implications de l'Approche centrée sur la personne</b>	
<b>pour la formation des soignants</b> .....	<b>135</b>
L'expérientiel comme outil pédagogique.....	135
Prendre le temps d'explorer son propre vécu .....	136
Défenses de soignants : enjeux et limites de leurs nécessités.....	138
Comprendre l'écoute active .....	139
La douleur chronique, des histoires à raconter .....	140
La circulation de la parole pour le développement durable	
des soignants .....	142
Une formation à l'Approche centrée sur la personne ? .....	144
<i>Conclusion</i> .....	144
<b>Quelques points capitaux que vous ne devez jamais oublier...</b> .....	<b>146</b>
<b>Conclusion générale</b> .....	<b>149</b>
<b>Bibliographie</b> .....	<b>151</b>