

*Le billet de Ray*  
*Journée du Jeudi 5 octobre 2023*  
*Château-Gontier-sur-Mayenne*

*Journal au bord de la Mayenne.*

*Troublé par un rêve étrange dont je ne saurais dire combien de temps il a duré  
Il me faut dégourdir mes jambes qui me « dolorisent » avec intensité  
Le lieu qui m'apaise reste le long de la rivière  
Tiens le fourmillement a pris ses jambes à son cou  
On dirait que du monde se dirige vers l'ancien cinéma de la Ville  
Ne faisons pas demi-tour  
Sachons aller vers l'inconnu, au fond duquel l'on peut trouver du nouveau.<sup>1</sup>  
Loin de l'affiche  
Avec ma myopie je distingue  
« Douleur »*

*En fait, je découvre sur la vitrine avec ses lettres jaunes « REMALDO »*

*20 ans déjà ! Et une 17ème journée ! Une parenthèse inédite de crise sanitaire a provoqué cette disjonction. Mais cela reste un anniversaire ! Une association de bienveillants !*

*Revenir au Rex pour parler de la douleur : une question de nostalgie avec ses fauteuils rouges ? Une recherche d'intimité avec une certaine pénombre pour apporter calme et réflexions ? Une ouverture sur un paysage urbain avec vue sur l'ancien hôpital et la douceur de la rivière ? La motivation et le sens de toute chose conserve sa singularité et sa diversité.*

*Me voilà entré dans une sorte de sas. Les affiches des films ont été remplacées par celles d'étudiant.e.s portant le message de la nécessité d'évaluer la douleur , encore et toujours, à tous les âges de la vie et dans tous les moments où l'oubli de soi peut être recherché mais où la douleur, elle, ne vous oublie pas !*

*Si « les antibiotiques ce n'est pas automatique »<sup>2</sup>, l'évaluation de la douleur ça doit l'être !*

*Dans la salle, je m'assois confortablement, dans mon fauteuil, mais là, autre nouveauté le brise-glace fait son irruption et m'amène à me mouvoir, à me décentrer, à me lever, à chercher une question sous mon siège, à partager en partie avec des*

---

<sup>1</sup> « Allons au fond de l'inconnu pour trouver du nouveau. »

Charles Baudelaire - Voyage

<sup>2</sup> Slogan de 2002

*inconnus, et à rechercher des réponses à des questions. Un climat de jeu, de confiance facilite cette expérience unique, à ce jour, dans les rencontres du Rémaldo.*

*Bien sûr, si je suis entré c'est pour apprendre et la je découvre une nouvelle définition de la douleur.*

Selon la définition officielle de l'association internationale pour l'étude de la douleur (IASP), **"la douleur est une expérience sensorielle et émotionnelle désagréable associée à une lésion tissulaire réelle ou potentielle ou décrite dans ces termes"**.

Certes les quatre composantes de la douleur sont abordées, sous forme de puzzle, co-construit avec des participant.e.s invité.e.s à venir sur la scène, mais je peux dire que seul le patient sait ce qu'il éprouve, c'est donc lui qui devient l'expert !

*Alors apprendre à faire son puzzle, avec ses composantes sensorielles, émotionnelles, cognitives et comportementales n'est-ce pas une manière de mettre en action le poème de Thomas Viniau : Faire ce qu'on peut.*

*D'abord apprendre  
à faire ce qu'on peut  
avec ce qu'on a  
ensuite apprendre  
à faire ce qu'on peut  
avec ce qui nous manque<sup>3</sup>*

*Tiens, une autre nouveauté : sur la scène un patient partenaire. Là aussi, il y a une forme d'apprentissage : celui du dialogue entre professionnels de santé et patients partenaires. De l'inter-connaissance à la reconnaissance le chemin est en route !*

*Hier, je suis allé voir Dolorès, ma grand-mère à la Maison de Retraite à Saint-Joseph au cœur de la ville de Château-Gontier . Certes, on dit CPA et EPAHD, mais je préfère les mots qui ont une histoire aux « sigleries » dont on ne se souvient plus, parfois ce que cela veut dire.*

*Il faisait beau, l'été indien s'étirait en longueur et en chaleur. Allons faire un petit tour ! Le temps de lui mettre un vêtement léger en coton et de descendre se promener au jardin intérieur avec ses arbres, sa poule, pour changer d' air, je lui lit un extrait du dernier ouvrage de Gabrielle Macé :*

« Pour respirer en effet il faut de l'air, mais il faut surtout une qualité de liens, de paysages, d'avenirs, beaucoup d'autres personnes avec qui respirer, en qui espérer, et qui puissent respirer en vous. »<sup>4</sup>

<sup>3</sup> Thomas Viniau – Juste après la pluie- Collection points Poésie- P 5417

<sup>4</sup> Gabrielle Macé – Respire – Verdier - 2023

*Mais Dolorès fit la grimace, alors que je lui mettais délicatement son polo, et elle poussa un petit cri de souffrance. Qu'ais-je donc fait ? Sur le moment, je n'ai pas compris. Ce n'est que ce jour dans cette salle un peu obscure, que je l'ai compris : allodynie. Comme quoi ce qui n'est pas douloureux en soi, un geste, un frottement, un vêtement, du chaud, du froid peut provoquer de la douleur !*

*Ah oui, mon rêve ! J'ai failli l'oublier comme je l'ai fait un moment de ma douleur.*

*J'étais dans une chambre allongé, quand devant la porte une ombre inquiétante a fait irruption ! Heureusement, l'ombre est venue s'asseoir au bord de mon lit, un sourire a éclairé son visage, nos yeux se sont plongés, elle m'a dit qu'elle s'appelait Dolorès, comme ma grand-mère, elle en avait d'ailleurs la douceur, et sa voix s'accordait à mon souffle. De fil en aiguille, elle m'a proposé de mettre un casque pour plonger dans un autre monde rempli de fleurs, d'arbres et peut-être de fées, les oiseaux se réunissaient pour un concert. Quand je suis revenu dans ma chambre, mes soins avaient été réalisés et mon anxiété avait disparu ! Merci Dolorès. Et puis je me suis réveillé ! Alors, était-ce un rêve ? Un retour de réalité virtuelle ? Je ne sais plus !*

*Il faudra que je demande à Morgane, quand elle reviendra de Brocéliande. Il faut dire que depuis que j'ai fait le fameux programme d'éducation thérapeutique et qu'elle a assisté à la séance numéro 6 (?), nous arrivons à mieux nous comprendre, nous entendre . Heureusement, car au début je ne savais pas si ma douleur allait nous séparer ou nous rapprocher !*

*Bon, la journée va prendre fin. Je dois repartir chez moi. Quelques kilomètres à pied avant de passer à table. Je sais, que certaines douleurs vont venir m'embêter , mais le plaisir d'avoir fait ce parcours celui de me restaurer vont l'emporter.*

*Et pour ma lecture du soir, j'hésite encore entre « Eloge de la marche » ou « Expérience de la douleur » du même David Le Breton.<sup>5</sup>*

*Billet de Ray Maldo rédigé par Bernard Lefrançois, membre du CA*