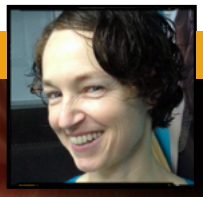
Par : **France Fréchette**
Praticienne certifiée de l'approche *Trager*[MD]
– Québec



© Pierre Brault – Trager Québec

TRAGER[MD] ET DOULEUR CHRONIQUE

Cheminement personnel avec la douleur

Après avoir exercé la profession de chimiste durant des années, c'est la douleur qui a redirigé mes pas vers la massothérapie. Retrouver la sensation de bien-être et de légèreté par les thérapies manuelles – après des épisodes prolongés de douleur intense – a été la découverte la plus extraordinaire et libératrice que j'ai vécue jusqu'à présent. Depuis ce changement de carrière à 180 degrés, je suis en constante quête d'états encore plus confortables dans mon propre corps et j'aide de nombreuses personnes à retrouver le leur. C'est la pratique du *Trager* qui me rapproche le plus de cet état de bien-être si libérateur que j'ai vécu en recouvrant la santé. Depuis, je reçois des séances régulières de Trager et je continue de cheminer dans ce monde merveilleux de la sensation. Avec le temps, l'expérience, la patience, le non-jugement et l'accueil inconditionnel de mes mentors – Michel Van Waeyenberge, Denis Lafontaine, Louise de Montigny, Amrita Daigle et Deane Juhan – je me libère de dernières douleurs et inconforts qui se sont installés inconsciemment au cours des quelque quarante années précédant mon entrée dans le monde du *Trager.* Grâce à cette approche, je sais qu'une vie remplie de sensations agréables est possible. Je sais que je peux puiser dans cette source inépuisable de bonheur, rechercher cet état de légèreté que me procurent mes propres tissus lorsque j'effectue les mouvements tout simples que sont les *Mentastics*. Si cela a été possible pour moi, cela est possible pour tous. Je ne suis qu'une humaine après tout !

Il y a plusieurs années déjà, j'ai exprimé le souhait de travailler avec une clientèle atteinte de douleur chronique et ce souhait fût exaucé l'an dernier. Depuis le début de ma pratique, j'ai donné plus d'une centaine de séances à cette clientèle, principalement grâce à un heureux partenariat entre l'Association québécoise de la douleur chronique (AQDC[1]) et la Fondation de la massothérapie[2]. Je remercie ces deux organismes, ainsi que les membres de l'AQDC, qui ont accepté d'explorer la massothérapie pour soulager leur douleur. Je remercie également ma clientèle régulière du Centre de massothérapie *L'Attitude*[3], non seulement ceux et celles qui consultent pour le soulagement de leurs douleurs, mais aussi ceux et celles qui le font dans un souci de maintien ou d'amélioration de leur santé et bien-être. Je remercie également ma mère, ma cliente la plus fidèle et la première de toutes (je lui massais les pieds quand j'étais toute petite !). Elle souffre de polyarthrite rhumatoïde depuis qu'elle a soufflé ses quarante chandelles. Ses séances régulières de *Trager* lui font le plus grand bien et l'aident à mieux vivre. Elle est tout simplement resplendissante !

▶▶▶

[1] www.douleurchronique.org
[2] fondationfm.ca
[3] attitudemassotherapie.com

Douleur chronique

Selon l'AQDC[4] :

> *« La douleur chronique est une maladie qui peut survenir à la suite d'une blessure physique, d'une chirurgie ou encore sans raison apparente. La douleur peut également être une conséquence d'une maladie, comme l'arthrite, la migraine, la sclérose en plaques, la fibromyalgie ou encore les problèmes à la colonne vertébrale. La douleur chronique est un problème de santé fréquent. On estime qu'environ 20 % de la population en souffre.*
>
> *On définit la douleur chronique comme une douleur qui persiste pendant plus de trois mois ou au-delà d'une période normale de guérison. La douleur peut être présente en tout temps, ou seulement à certaines périodes. Elle peut être plus forte ou plus faible, selon le moment de la journée.*
>
> *Normalement, la douleur est un signal d'alarme qui protège le corps contre un danger possible. Par contre, lorsqu'on souffre de douleur chronique, le « système d'alarme » est en quelque sorte déréglé et le corps envoie un signal sans qu'il y ait un danger réel. La douleur chronique n'a donc pas de fonction puisqu'elle ne joue pas vraiment un rôle de protection. »*

Je vous invite également à regarder cette adaptation québécoise du Centre d'expertise en gestion de la douleur chronique (CEGDC)[5] pour mieux comprendre ce qu'est la douleur chronique[6].

En plus de vivre avec de la douleur au quotidien, les personnes atteintes de douleur chronique vivent avec une « étiquette » lourde à porter : un diagnostic qui ne laisse pas entrevoir de guérison et peu ou pas de répit dans certains cas. Heureusement, la plupart d'entre elles sont accompagnées et supportées par des équipes de professionnels comme ceux du CEGDC et de l'Institut de réadaptation en déficience physique de Québec (IRDPQ)[7]. Grâce au soutien et à l'expertise de ce type d'organisme ainsi qu'aux activités et services offerts par l'AQDC, ces personnes peuvent améliorer leur qualité de vie et réduire leur isolement.

Une amie dont personne ne veut

La douleur chronique est invalidante et les personnes atteintes souffrent en silence. La douleur devient tellement omniprésente qu'elle vient à en définir la personne qui en est atteinte. Rien d'autre n'existe alors et sa seule gestion occupe entièrement son quotidien. L'isolement devient une réalité pour ces personnes et les causes sont multifactorielles. Je parle ici de celles dont on me parle le plus fréquemment :

- la peur du jugement dans le regard de l'autre, car leur souffrance n'est pas apparente
- la peur de sortir par crainte de tomber, de se blesser et de souffrir davantage
- le refus d'invitations de leurs proches (amis, famille) par peur d'avoir des crises de douleur dans un milieu qu'elles ne peuvent pas contrôler.

La douleur devient en quelque sorte une « amie » dont on ne veut pas, mais qui s'incruste malgré tout.

Introduction sur mon expérience avec les personnes atteintes de douleur chronique

Les personnes qui me consultent sont atteintes, notamment, de : fibromyalgie, diverses formes d'arthrite (polyarthrite rhumatoïde, arthrite juvénile, spondylarthrite ankylosante, arthrose…), névralgie du trijumeau, encéphalomyélite myalgique (fatigue chronique), douleur neuropathique, sclérose en plaques, migraine chronique, etc.

J'ai eu la chance de travailler avec une quarantaine de personnes qui souffrent à divers degrés, qui vivent des situations personnelles et familiales différentes, et qui ont toutes un historique ou un parcours de vie unique. J'ai ainsi pu constater qu'un facteur leur était commun. Elles ont toutes développé de multiples adaptations posturales conséquemment à leur douleur. Ces adaptations deviennent souvent des tensions chroniques et engendrent elles aussi de la douleur. Vivre avec cette douleur au quotidien leur est très coûteux énergétiquement, autant d'un point de vue physique qu'émotionnel. Je constate que le soulagement – par l'approche *Trager* – de ces tensions devenues chroniques est une expérience profonde et positive pour elles et que c'est un processus qui demande de la patience et du temps. Aider ces personnes à retrouver ne serait-ce qu'un peu de repos, de bien-être, de l'aisance et du réconfort dans leur propre corps est ce qui me motive le plus avec le *Trager*. Je ne peux que m'émerveiller lorsque j'observe que ces changements tissulaires se traduisent par des changements d'attitude : une meilleure assurance (posture, démarche, état général) et une affirmation de soi (intérêt et capacité de prendre des décisions concernant leur propre personne dans leur relation avec les autres). Leur donner un moyen d'accès afin de retrouver ces nouveaux états tissulaires et « d'alléger » leur quotidien par l'enseignement des *Mentastics* est un cadeau d'une valeur inestimable.

C'est grâce à cette centaine de rencontres avec des personnes exceptionnelles et généreuses que je peux partager avec vous des éléments qui, je l'espère, sauront vous être utiles.

Le chemin de la sensation – un processus d'apprentissage

Le *Trager* est aux antipodes de la douleur ; la recherche des sensations agréables que peuvent offrir les tissus dans leur état idéal[8] se confronte au comportement appris « d'endormir le mal ». Les séances *Trager* peuvent être très déroutantes pour les clients qui souffrent depuis longtemps. Les premières séances sont un point critique. J'explique ce que je fais et ce que je recherche et je le répète régulièrement.

▶▶▶

[4] www.douleurchronique.org/content_new.asp?node=2
[5] www.douleurchroniquequebec.ca/patients/Pages/Douleur-chronique.aspx
[6] youtu.be/lcdsYdUls44
[7] www.irdpq.qc.ca/expertise-et-formation/expertise-clinique/creneaux-dexpertise/la-gestion-de-la-douleur-chronique
[8] http://www.tragerquebec.com/lapproche-trager.html

Je vérifie auprès d'eux si ce que je fais : « est confortable ? », « est-ce trop fort ? »… J'entends souvent ces réponses : « j'ai l'habitude d'en tolérer beaucoup (douleur) », « tu peux y aller », « ça peut être plus fort ». C'est un défi de taille avec des personnes qui ont appris à continuer malgré tout et qui ont toléré bien longtemps des signaux de douleur, des premiers « signaux d'alarme » jusqu'à l'immobilisation, l'arrêt de travail, etc. Par ailleurs, dès la première séance et avant chacune des suivantes, je demande toujours si la personne prend des médicaments antidouleur. Lorsque c'est le cas, j'explique que leur perception de la douleur et des sensations est altérée et que je dois agir avec précaution. La première séance sera alors nécessairement « plus douce », chaque bercement et élongation sera de faible amplitude. La première séance est souvent plus courte également.

Il n'est pas rare que je vois un client aussitôt après la séance se mettre à chercher cette douleur qui l'incapacitait tant avant son arrivée dans ma salle. Je sais maintenant ce que ces clients cherchent : cette « amie » impossible à vivre, mais qui fait partie de leur quotidien, de jour comme de nuit. J'interviens rapidement dans ces cas et invite ces clients à explorer ces nouvelles sensations, et tout l'espace et le confort dont ils disposent dans leur corps. Ce soudain confort est déroutant et déstabilisant pour certains et l'accompagnement dans ces nouveaux endroits est d'une importance capitale. Les *Mentastics* sont un excellent moyen de rappeler les sensations, sans effort, dans un esprit de jeu et de légèreté. J'insiste souvent sur cette notion de jeu afin de diminuer les efforts mis dans l'apprentissage des *Mentastics*. Tous mes clients sont des personnes qui performent ; ils ont toujours travaillé « dur » dans leur vie et ils retombent rapidement dans des schémas de « travail » et d'effort essentiellement musculaire. Je les fais souvent rire, car je dois amener quelques images et grimaces pour illustrer le jeu et les encourager dans le « non-effort ».

La réaction après une seule séance peut être beaucoup plus subtile et c'est pourquoi, dans ces cas, j'invite mes clients à porter attention aux gestes simples de leur quotidien dans les jours suivant la séance. Il n'est pas rare que le simple fait de boutonner une chemise, remettre ses chaussures ou se lever du lit soit plus facile, sans douleur même ! Se souvenir de son corps « d'avant la douleur » n'est pas possible en soi, mais lorsque tout à coup, s'asseoir sur une chaise ou le siège de toilette n'est plus laborieux, c'est un indicateur de progrès. C'est aussi un indicateur clair que c'est possible de retrouver un quotidien plus simple, plus doux et moins anxiogène.

Le chemin de la sensation – une collaboration

Je considère mon travail à la table comme une collaboration avec mes clients. Chaque séance est une « conversation non verbale et parfois verbale » comme le dit si bien Deane Juhan, l'un des premiers à avoir travaillé étroitement avec le Dr Trager et cela pendant une vingtaine d'années. Je me considère comme un guide pour mes clients dans ce nouveau chemin qu'est la sensation, la recherche de la légèreté et de ce qui pourrait être plus doux. Mes clients sont quant à eux les experts de leur corps. Leur sensation est « la vraie sensation ». Je les invite à exprimer tout inconfort ou douleur pendant la séance. C'est un premier et grand pas à franchir pour eux. Le doute, le questionnement et parfois la négation de leurs sensations sont souvent ancrés profondément en eux ; c'est ce qui leur a peut-être permis de continuer leur vie malgré la douleur et dans certains cas jusqu'à ce que celle-ci devienne incapacitante. Leur rendre leur autonomie sur leur intégrité physique est une invitation claire à une saine collaboration et un climat de confiance mutuelle peut plus facilement s'installer.

J'invite également mes clients à s'exprimer lorsqu'ils ressentent du soulagement, du bien-être, pendant la séance. Lorsque mes clients franchissent cette étape, les changements dans leur état général deviennent impressionnants. Ils s'approprient alors ces sensations de façon volontaire et consciente. Ça me permet également de m'attarder dans les zones qui apportent du soulagement et un relâchement. Ce sont des moments de grâce également partagés et c'est surtout le plus grand cadeau que mes clients puissent s'offrir.

L'écoute et l'adaptation

Chaque séance est unique même si c'est avec un même client. C'est une adaptation de tous les instants et c'est extrêmement motivant. Il n'y a aucune routine. Cette recherche constante du confort, autant par les interactions verbales que non verbales, est ressentie par les clients. Si je me soucie de leur confort pendant la séance, ceci implique nécessairement qu'il est sain pour eux de se soucier du leur. Ils peuvent s'exprimer sans jugement, car lorsqu'ils osent le faire, je cherche des moyens d'adapter soit les manœuvres, soit leur positionnement sur la table, ou les deux. C'est un processus toutefois. Chercher le confort devient naturel pour moi, mais pour plusieurs d'entre eux, souffrir en silence et « endormir le mal » est devenu la stratégie numéro un.

Selon mon expérience, cette invitation à s'exprimer est en grande partie responsable des résultats positifs et parfois surprenants que j'observe dans l'attitude générale et le schéma corporel de mes clients. Lorsqu'ils acceptent cette invitation et s'affirment, je constate souvent une assurance dans leur visage et leur posture dès le début de la 2e séance. Leur regard est plus soutenu, leur visage est plus « ouvert » et moins crispé, leurs épaules plus dégagées, leur torse plus soutenu. Leur corps « s'ouvre » en quelque sorte. J'ai observé cette ouverture du schéma corporel lorsque les premières consultations étaient rapprochées. C'est par ailleurs l'une des principales raisons qui m'a convaincue de suggérer de deux à trois séances à intervalles rapprochés et régulières (une séance par semaine par exemple), surtout lorsque la personne souffre beaucoup ou depuis longtemps. Cette suggestion portera ses fruits surtout si la personne exprime le souhait d'améliorer sa condition ou si elle croit en son propre potentiel de développement.

Le toucher *Trager* – la peau et ses multiples facettes

Je tiens à souligner ici toute l'importance de cet organe merveilleux qu'est la peau et ce sens si puissant qu'est le toucher. La peau est le plus grand organe du corps humain. Elle est également son plus important organe sensoriel.

© Pierre Brault – Trager Québec

« Un être humain peut passer une vie entière dépourvu de la vue et de l'ouïe, de l'odorat et du goût, mais il ne peut pas survivre sans les fonctions que remplit la peau.[9] » Le cerveau et la peau sont par ailleurs intimement liés, anatomiquement et physiologiquement. Dans le début du développement embryonnaire, 3e semaine après la fécondation de l'ovule, c'est le feuillet cellulaire externe, l'ectoderme, qui se développera en système nerveux et la peau[10]. Cette citation de Deane Juhan fait alors tout son sens : "*to touch the surface is to stir the depths*" (traduction libre : « *toucher la surface est remuer les profondeurs* »).

L'outil du praticien *Trager* est ce toucher si doux, si accueillant et si perceptif. Ma jeune expérience dans l'univers du *Trager* me porte à croire que ce toucher continue de se développer avec le nombre de séances données, mais aussi avec celles que je reçois. Cette observation tout à fait empirique a également de solides bases scientifiques. En effet, l'acuité tactile n'est pas déterminée de façon permanente chez l'adulte et elle continue de se développer au fil des expériences tactiles[11]. Ce fait scientifique renforce ma profonde confiance dans le développement du potentiel humain, le mien et celui de ceux et celles que je touche.

Je trouve par ailleurs fascinant de percevoir des résistances, des blocages ou des relâchements aussi infimes soient-ils en touchant mes clients par dessus leurs vêtements. Je ne peux m'empêcher toutefois de me poser cette question : chez ce même client, dans cette même séance et au même instant, si cette expérience pouvait être « humainement » réalisable, est-ce que cette acuité serait plus fine si le contact se faisait directement sur la peau ? Je n'ai pas de réponse à cette question et je la laisse ouverte à la réflexion. Toutefois, ce préambule sur le toucher et le contact sur la peau ou sur les vêtements servira à explorer une facette de mon travail avec une clientèle souffrante, mais qui, je crois, peut s'appliquer tout aussi bien à l'ensemble de ma clientèle.

Le choix de recevoir sur les vêtements ou sur la peau

J'offre à chacun de mes clients le choix de se dévêtir, ou non, pour recevoir leur séance *Trager* avec la restriction minimale de garder leur sous-vêtement. Pour des considérations tout à fait personnelles, certains de mes clients conservent tous leurs vêtements, quelques vêtements (bas, pantalons, camisole ou chandail) ou alors leurs sous-vêtements seulement. C'est l'un des grands avantages de l'approche *Trager* à mon avis. Les personnes qui vivent avec des limitations physiques et qui ont peine à se vêtir et sortir de chez elles peuvent bénéficier pleinement de leur séance *Trager* sans se dévêtir. Dans un contexte de « santé » par opposition à des soins de « beauté »,

[9] Ashley Montagu, *Touching, The Human Significance of the Skin*, Perennial Library, Harper & Row, 1971, pp.7 et 8. (406 p).

[10] Deane Juhan, *Job's Body A handbook for Bobywork*, New York, Barrytown / Station Hill Press, 2003.

[11] David J. Linden, *Touch, The Science of Hand, Heart, and Mind*, New York, Penguin Books, 2015, pp. 69-71, 261.

il est mon avis que de proposer le choix de se dévêtir ou non, offre un avantage à ma clientèle. Au moment où mes clients exprimeront le souhait de recevoir une séance *Trager* directement sur la peau, ils auront la liberté d'expérimenter de nouvelles sensations. Qui sait, peut-être pourront-ils répondre à ma question précédente, mais de leur point de vue d'expert de leur corps et de leur sensation ?

Le *Trager*, cette merveilleuse approche et grande méconnue

J'ai la chance de pratiquer la massothérapie dans une époque où ce domaine devient de plus en plus associé à celui de la santé. Ma clientèle régulière est habituée de recevoir des séances de massothérapie « traditionnelle », i.e. directement sur la peau. Chaque personne peut garder, ou non, ses sous-vêtements, car l'utilisation d'un drap ou d'une serviette permet de garder les parties génitales couvertes en tout temps. Lorsque je reçois des clients atteints de douleur chronique, certains ont déjà bénéficié de séances de massothérapie plus traditionnelles et ils sont habitués de recevoir directement sur la peau. Je me souviendrai toujours de cette cliente qui était réticente à recevoir une séance *Trager*. C'est en la questionnant sur le motif de son choix que j'ai compris. Cette cliente avait déjà reçu des séances *Trager* et elle était toujours vêtue. Elle était convaincue que ça devait se dérouler ainsi et que ce n'était pas un choix de recevoir sur la peau. Lorsque la situation a été clarifiée, ma cliente a sans hésitation opté pour recevoir une séance directement sur la peau. Depuis, elle ne reçoit que des séances *Trager* !

Le toucher *Trager* sur les vêtements et un résultat insoupçonné

Une cliente m'a partagé son expérience tout aussi surprenante qu'inattendue après avoir reçu quelques séances *Trager*, séances où elle demeure par ailleurs toujours vêtue. Elle a soudainement réalisé qu'elle ne souffrait plus de ses crises de démangeaisons généralisées. Ce trouble était devenu envahissant pour elle, la réveillait la nuit et engendrait des blessures superficielles généralisées puisqu'elle se grattait à toute heure du jour et de la nuit. Ce trouble était secondaire à ses douleurs et il n'était pas le motif de ses consultations. Elle associait ce trouble aux effets de sa médication et celui-ci était installé depuis plus d'un an. Je ne peux aucunement assurer à ma clientèle qui pourrait souffrir de démangeaisons un soulagement par le *Trager*. Dans son cas toutefois, elle semble n'avoir aucun doute que c'est le « toucher *Trager* » qui explique cette tournure heureuse dans son corps et a rendu son quotidien plus agréable.

Ancrage et soutien visuel

Ressentir des tissus qui s'adoucissent, accueillir le poids d'une épaule, d'une main, d'un pied, etc., alors qu'auparavant il y avait une résistance, c'est un cadeau merveilleux et un moment de grâce. Lorsque la situation le demande, le fait de le souligner verbalement permet d'ancrer la nouvelle sensation chez la personne. Exprimer que cette sensation pourra être rappelée à tout moment, qu'elle est possible dans le quotidien et qu'il n'est pas nécessaire de retourner à l'état précédent est très encourageant. Verbaliser ces nouveaux états agit comme un ancrage. Depuis que j'y ai recours, je remarque que ces nouveaux états semblent se prolonger.

Je me souviens d'un client qui a un orteil marteau et est en attente de chirurgie. Il souffre à un pied surtout pendant l'hiver, car chaussé de bottes rigides. J'ai la permission de toucher son pied. Je joue avec le métatarse et je vérifie son confort. Il me dit que ça fait du bien. Je continue : je sculpte, j'ouvre le pied, je joue avec les phalanges. La première chose que j'observe c'est un pied ouvert, les os métatarsiens espacés et au repos. Je partage mon heureuse constatation avec le client et il me dit « ah oui » ? Je l'invite à regarder et il constate la même chose. Il est radieux. Je lui demande s'il masse ses pieds à l'occasion et il me répond par la négative. Je l'encourage à aimer ses pieds et à les masser comme il le fait déjà pour ses mains. Il sourit à cette idée. La graine est semée et la suite des événements lui appartient. Il n'est pas guéri de son orteil marteau mais la possibilité existe de répéter cette belle sensation et de « sculpter » son pied à souhait, avec amour.

Lors d'une entrevue, une cliente m'explique où se logent ses douleurs. Elle m'exprime que ces derniers jours elle a de la difficulté à reprendre son souffle. Lorsque je lui pose cette question : « Avec quoi aimeriez-vous repartir après cette séance ? », elle me répond : « une respiration plus aisée ». J'étais surprise, car je croyais que le soulagement des douleurs mentionnées aurait été son choix. Je partage mon plan de séance avec elle : une séance plus orientée vers le thorax et les épaules. Je lui explique que j'aurai besoin de sa participation active pour la cage thoracique. Elle est en accord et je procède à la séance. J'intègre quelques répétitions de « *resistance release*[12] » avec la cage thoracique et les épaules tout en m'assurant de son confort. La cliente a immédiatement ressenti une aisance dans sa respiration et le changement de sa physionomie était par ailleurs frappant ! Je lui ai partagé mon observation, mais l'ai aussi prise en photo alors qu'elle était assise sur la table et lui ai aussitôt montré. Elle était reposée, ses épaules détendues, son thorax ouvert et les muscles du cou relâchés. Ce nouvel équilibre était sans effort de sa part. Je crois que le fait pour elle de se « voir » dans ce nouvel état, en plus de respirer plus facilement, a participé à cet ancrage. Son sourire était radieux ! Elle sait que cet état est possible et elle a appris quelques *Mentastics* associés à sa respiration.

Conclusion

J'aimerais remercier une fois de plus l'AQDC ainsi que la Fondation de la massothérapie pour leur partenariat. Grâce à elles, de nombreuses personnes souffrantes, de partout à travers le Québec, peuvent explorer la massothérapie comme une aide au soulagement de leurs douleurs.

Je termine mon témoignage par ce résumé des éléments qui, selon moi, peuvent aider de façon significative la relation thérapeutique entre tout massothérapeute et ses clients.

[12] Le "*resistance release*" expliqué par Deane Juhan : https://www.youtube.com/watch?v=yIOWx_KAxHg . Deane Juhan enseigne l'intégration du "*resistance release*" aux États-Unis et au Canada. Pour plus d'information, consulter sa page : http://www.jobsbody.com

RÉSUMÉ DES ÉTAPES CLÉS POUR DES INTERVENTIONS RÉUSSIES EN DOULEUR CHRONIQUE

L'ENTREVUE

Prendre le temps d'écouter. Les histoires de vie sont importantes et ces personnes souffrent d'isolement. Ne pas limiter la première entrevue (elle peut durer parfois jusqu'à 30 minutes) mais adapter la durée de la première séance.

Demander au client d'établir leur objectif principal pour la séance en posant une question concrète, par exemple : « Avec quoi désirez-vous repartir aujourd'hui ? »

S'informer si le client est sous l'effet de médicaments antidouleur ou qui peuvent modifier leur perception des sensations. Si c'est le cas, limiter l'amplitude de toutes les manœuvres, surtout lors de la première séance et informer le client.

Établir un plan de séance adapté pour atteindre l'objectif en considérant la prise de médicament (antidouleur ou qui peuvent modifier la perception des sensations) et le partager avec le client.

PRENDRE LE TEMPS D'EXPLIQUER L'APPROCHE *TRAGER*, LE DÉROULEMENT DE LA SÉANCE

Revenir souvent sur le concept de sensation et que les sensations que vous recherchez sont du domaine de « l'agréable ». Répétez au besoin (souvent) que de ressentir de la douleur n'est pas souhaité.

INVITER LE CLIENT À S'EXPRIMER

pendant la séance sur ce qu'il ressent (ex : soulagement, inconfort, douleur.)

ÉCOUTER ET S'ADAPTER

Être attentif autant aux indications verbales que non-verbales pendant la séance : observer le visage, les mains, la respiration.

Intervenir dès l'apparition d'indicateur d'inconfort en questionnant la personne sur ce que vous observez (ex : visage crispé, sourcils froncés, rictus, mains serrées, rythme respiratoire soutenu, accéléré, forcé). Adapter en conséquence les manœuvres, et/ou la position ou cesser la séance.

ANCRAGE

Avant la séance : souligner les changements positifs de schéma corporel que vous observez par rapport à la séance précédente ou depuis les premières consultations.

Pendant la séance : souligner les changements corporels et tissulaires positifs que vous remarquez pendant qu'ils surviennent, lorsque la situation le demande.

Après la séance : souligner les changements corporels et tissulaires positifs que vous remarquez. N'hésitez pas à utiliser un miroir ou encore prendre une photo et la montrer au client.

Enseigner des *Mentastics* adaptés et encourager le jeu. Observer et aider l'exécution des *Mentastics* afin de faciliter leur intégration et éviter de l'inconfort.

Suggérer de deux à trois séances à intervalles rapprochés et régulières (une séance par semaine par exemple), surtout lorsque la personne souffre beaucoup ou depuis longtemps.

RÉFÉRER

Si l'un de vos clients a reçu un diagnostic de douleur chronique (ou qui semble répondre aux critères définissant la douleur chronique), n'hésitez pas à le diriger vers son médecin traitant afin qu'il le réfère au CEGDC de sa région. Ce client pourra ainsi avoir accès à une expertise qui lui sera d'un grand secours.

ASSOCIATION TRAGER[MD] QUÉBEC

Faites le plein d'informations et de ressources sur :

www.tragerquebec.com