

EMMANUELLE LOURENÇO

DE LA DOULEUR
À LA DOUCEUR

ÉDITIONS MAÏA

Découvrez notre catalogue sur :
<https://editions-maia.com>

Un grand merci à tous les participants de
simply-crowd.com qui ont permis à ce livre
de voir le jour :

...

...

© Éditions Maïa

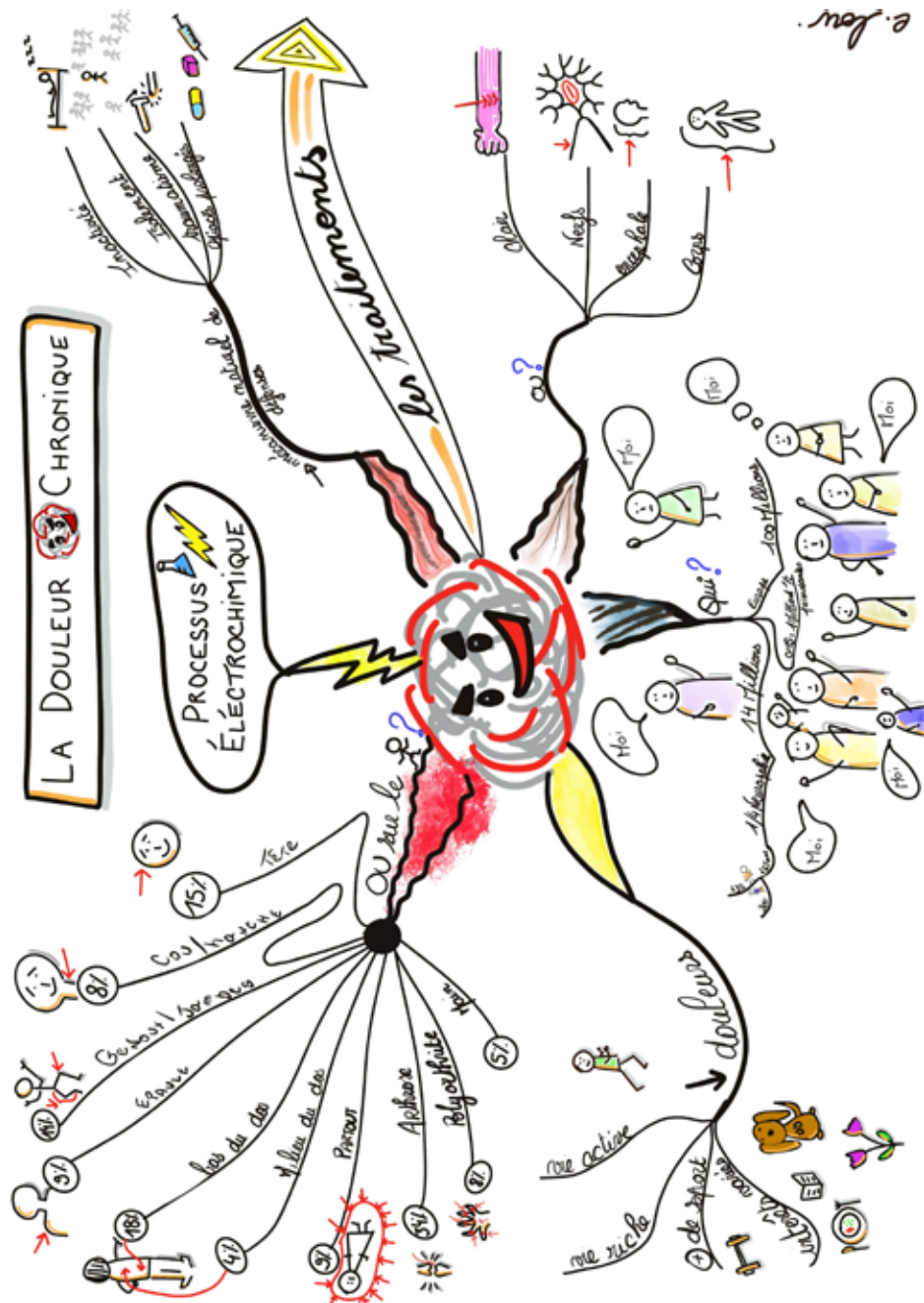
*Nos livres sont éthiques et durables : économes en papier et en
encre, ils sont conçus et imprimés en France.*

*Tous droits de traduction, de reproduction ou d'adaptation
interdits pour tous pays.*

ISBN 979-1-04250-479-3

Dépôt légal : octobre 2024

LA DOULEUR CHRONIQUE



Sommaire

Préface	9
Chapitre 1 - Présentations	15
Chapitre 2 - Sans le savoir	25
Chapitre 3 - Une nouvelle douleur	33
Chapitre 4 - Une nouvelle pirouette	87
Chapitre 5 - Une nouvelle étape	105
Espoir positif	125
Remerciements	159
Les livres - Informations - Ressources	161

Préface

Emmanuelle Lourenco, dans cet ouvrage, nous guide de la douleur vers la douceur. Tout au long de ces cent dix pages, elle nous invite à découvrir un chemin qu'elle connaît bien : le sien. Sur ce sentier intime – au début rocailleux et pénible – on pourrait y croiser bien d'autres promeneurs souffrant de douleur chronique. Car, si le paysage varie d'un marcheur à l'autre, certaines étapes demeurent incontournables tel : le choc, la colère, le déni, voire la dépression. Emmanuelle Lourenco, qui est sur ce chemin de la douleur depuis l'âge de 15 ans, nous prend par la main et nous dévoile des raccourcis vers l'acceptation et le changement. Il est réconfortant, lorsque l'on se sent égaré, tourmenté par une douleur qui semble sans fin, de savoir que d'autres, dans une situation probablement pire que la nôtre, ont su dénicher une traverse débouchant sur l'apaisement et peut être même une certaine douceur. Tout ce qui est contenu dans cet ouvrage, du ressenti aux thérapies, est véridique, j'ai pu en être le témoin privilégié. Ce témoignage sincère, parfois drôle, complète donc très utilement les prescriptions ou les conseils des professionnels de la douleur. Si la médecine peut faire beaucoup contre la douleur, notamment avec les progrès de la neuromodulation implantée – bien

illustré dans ces pages – le meilleur des antidouleurs reste notre psychisme ! Emmanuelle Lourenco nous aide à en apprivoiser toutes ses potentialités !



Dr Marc Lévêque
Neurochirurgien
spécialiste de la douleur

J'ai écrit ce livre pour partager tous les outils que j'utilise tout au long de ma vie, pour donner suite à ces nouvelles pathologies, pour mieux vivre ces épreuves, ces douleurs transformées en douceur.

Ce livre est un ouvrage d'aide et de soutien à toutes les personnes touchées par la maladie, par les douleurs chroniques.

Vous êtes des WARRIORS alors surtout continuez à vivre pleinement tout ce que la vie met sur votre chemin, tout est parfait, tout est positif, vous êtes la FORCE.

Emmanuelle

Chapitre 1

Présentations

Bonjour et bienvenue dans ce livre.

Faisons les présentations.

Je suis Emmanuelle LOURENCO, quand j'écris ce livre, j'ai 47 ans.



J'ai décidé d'écrire ce livre, pour aider les personnes atteintes de douleur chronique, à connaître des astuces, des

conseils, pour mieux vivre avec ces douleurs.

Pour mieux comprendre cette envie d'écrire, je vais vous parler un peu de moi, de mon expérience et de ma vie, rapidement, je ne veux pas que cela soit le sujet du livre, juste pour comprendre.



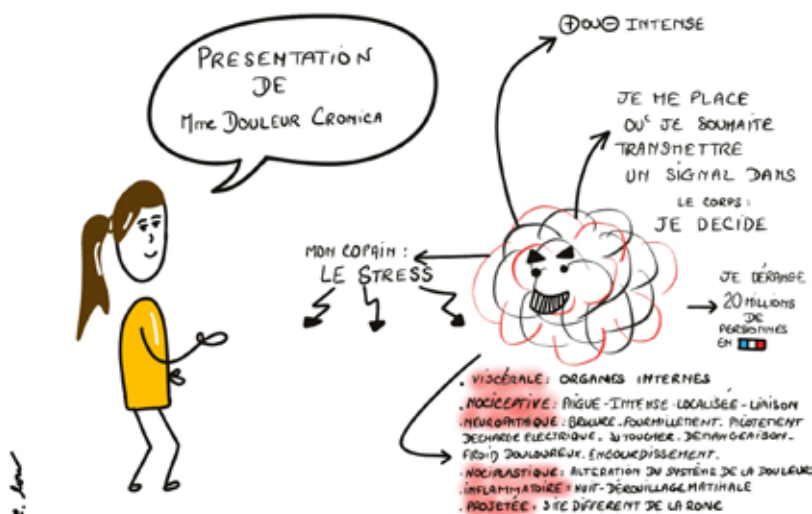
Les douleurs, me concernant, sont apparues à partir de l'âge de 15 ans, et depuis, elles évoluent, sont toujours présentes.

À l'âge de 15 ans, j'ai commencé avec une opération assez lourde pour une sinusite sphénoïdale entraînant des maux de tête insupportables.

J'ai continué ensuite à vivre avec la douleur. Les médecins me disaient simplement que c'étaient des douleurs de dos, des sciatiques, à 15 ans...

J'ai donc suivi des séances de kinésithérapie, de la médecine chinoise, de l'acupuncture.

Disons que pendant un bon moment, je me suis fait à l'idée d'avoir mal au dos en permanence.



Après une carrière dans la grande distribution, vers l'âge de 32 ans, mon dos devenait insupportable, je n'arrivais plus à rester dans mon lit, je ne dormais quasiment pas et les douleurs m'obligeaient à me lever rapidement de mon lit.

C'est alors que j'ai décidé de faire des examens médicaux, des rendez-vous avec des spécialistes comme des rhumatologues, scanner, IRM, kinésithérapeutes.

Un jour, un rhumatologue m'a dit : « *c'est dans votre tête, vous n'avez rien c'est juste de l'inflammation.* »

J'ai continué à souffrir, à ne plus pouvoir rester allongée la nuit.

J'ai continué mes rendez-vous avec de nouvelles personnes, de nouveau docteur, jusqu'à un moment où à un rhumatologue à chercher plus, à chercher plus loin, et enfin a établi un diagnostic : SPA - spondylarthrite ankylosante.

Voici donc le nom de la douleur que je subis.