

# DOULEURS CHRONIQUES quand plus rien ne fonctionne...

**Vous suivez des patients souffrant de douleurs chroniques, qui reviennent régulièrement en consultation, souvent découragés :**

- « *J'ai tout essayé, rien ne marche...* »
- « *Les médicaments ne font plus effet...* »
- « *On me dit que c'est dans ma tête, mais la douleur est bien là...* »

Vous avez prescrit des antalgiques, ajusté les traitements, analysé l'imagerie, conseillé un suivi en kinésithérapie, parfois orienté vers un spécialiste.

Mais la douleur persiste, et vous vous retrouvez sans solution à proposer.

## Et si une autre approche était possible ?

### La thérapie brève selon l'école de Palo Alto : un levier d'action complémentaire

La thérapie brève selon l'école de Palo Alto propose une approche **innovante et pragmatique** du traitement des douleurs chroniques.

Elle ne remplace pas les soins médicaux ou paramédicaux mais les complète en travaillant sur **la relation que le patient entretient avec sa douleur.**

Nous savons que la chronicisation n'est pas seulement une question de lésion : le système nerveux peut s'habituer à son propre signal douloureux.

Pire, les stratégies mises en place par le patient pour soulager sa douleur peuvent parfois renforcer le problème au lieu de l'apaiser.

**C'est là qu'intervient la thérapie brève**

# Une approche systémique et stratégique pour soulager durablement

Plutôt que d'analyser l'origine biologique ou la cause psychologique de la douleur cette approche s'intéresse à ce que fait le patient pour tenter de la gérer, aux contextes et aux réactions de son entourage.

En identifiant ces cercles vicieux, nous pouvons proposer des ajustements concrets et progressifs.

Loin d'une approche verbale passive, chaque séance aboutit à des expériences concrètes à tester pour soulager la douleur plus rapidement.

## Pourquoi proposer cette approche à vos patients ?

- **Efficacité mesurable** : Amélioration souvent visible après quelques séances.
- **Cadre court et défini** : 10 séances maximum.
- **Complémentarité** : Un soutien aux patients sans interférer avec votre travail.
- **Aucune contre-indication** : Approche non-médicamenteuse et adaptable à chaque situation.

## Indications

- Fibromyalgie, endométriose, migraines, névralgies, lombalgies chroniques, douleurs neuropathiques...
- Douleurs médicalement inexplicables ou ne répondant pas aux traitements classiques.
- Patients en impasse thérapeutique, fatigués par des années d'errance et de souffrance.

**Vous vous interrogez sur cette approche et sur la manière dont elle pourrait compléter votre pratique ?**

**Discutons-en !**

Je serais ravi d'échanger avec vous pour vous la présenter plus en détail et répondre à vos questions.

**Consultation à Strasbourg,  
à domicile, ou en visioconférence.**

**Simon LEROUX**

**06 83 76 15 38**

*simon.leroux.therapie@gmail.com*