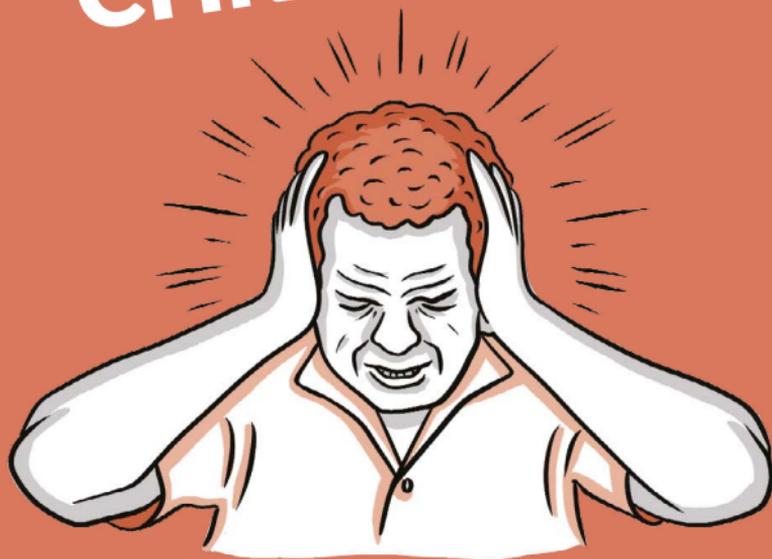


**SOULAGER**

# LES DOULEURS CHRONIQUES



AVEC LA  
**THÉRAPIE BRÈVE**  
SYSTEMIQUE ET STRATÉGIQUE  
SELON L'ÉCOLE DE **PALO ALTO**

BONJOUR,  
JE SUIS SIMON LEROUX,  
PSYCHOPRATICIEN ET FORMATEUR  
EN THÉRAPIE BRÈVE  
SYSTÉMIQUE ET STRATÉGIQUE  
SELON L'APPROCHE DE L'ÉCOLE PALO ALTO.



JE CONSULTE À STRASBOURG.  
JE FAIS ÉGALEMENT PARTIE DE L'ÉQUIPE  
DE L'IFR PALO ALTO DE LYON :  
INSTITUT DE FORMATION ET DE RECHERCHE  
SUR L'ÉCOLE DE PALO ALTO,  
DIRIGÉ PAR NATHALIE GOUJON.



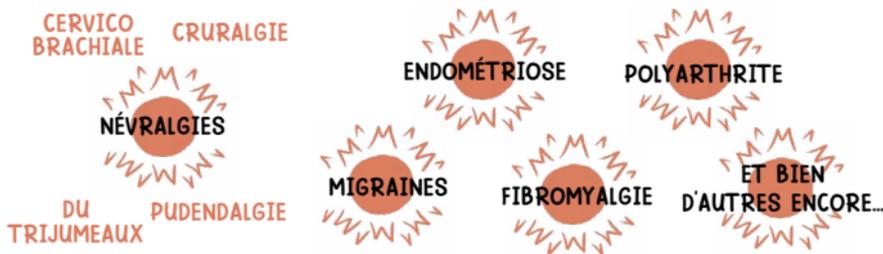
VOUS TROUVEREZ DANS LES PAGES QUI SUIVENT  
UNE PETITE PRÉSENTATION DE CE QUI FAIT  
DE LA THÉRAPIE BRÈVE QUE JE PRATIQUÉ  
UNE RÉPONSE COMPLÉMENTAIRE INTÉRESSANTE  
POUR AIDER À SOULAGER LES DOULEURS CHRONIQUES.

# LA DOULEUR CHRONIQUE

**HAS**  
HAUTE  
AUTORITÉ  
DE SANTÉ

« Douleur persistante ou se reproduisant pendant plus de 3 mois. Elle altère la qualité de vie des personnes qui en souffrent et impacte fortement la vie de l'entourage. Elle a des retentissements importants tant sur le plan physique, psychologique, social que professionnel ou scolaire, et elle est source de handicap. »

Les douleurs chroniques peuvent avoir une cause connue, comme un accident par exemple, mais peut aussi parfois apparaître de façon « mystérieuse » et s'enkyster. Elles prennent des noms comme :



Toutes ces douleurs sont assez différentes mais présentent deux points communs : elles sont chroniques, et désespèrent tout le monde :

J'AI L'IMPRESSON D'AVOIR TOUT ESSAYÉ...  
JE NE COMPRENDS PAS POURQUOI  
ÇA NE FONCTIONNE PAS...  
J'AI ATTEINT LES DOSES MAXIMALES  
DE MORPHINE ET DES AUTRES ANTALGIQUES...



COMMENT ÇA SE FAIT  
QUE VOUS NE M'AIDIEZ PAS ?  
DEPUIS LE TEMPS QUE J'AI MAL !



## LA THÉRAPIE BRÈVE SYSTÉMIQUE ET STRATÉGIQUE

Cette approche est née dans les années 60 dans la ville de Palo Alto en Californie.

Elle est le fruit de la rencontre entre :



GREGORY BATESON

Un anthropologue qui s'intéressait notamment aux relations et aux effets de la communication sur les systèmes humains.

Et des psychiatres  
et psychologues  
dont notamment :



DON JACKSON & PAUL WATZLAWICK

Ils ont cherché à appliquer les découvertes de Bateson à la thérapie. Ils créèrent pour cela un centre de recherche, le MRI (*Mental Research Institut*) au sein duquel ils recevaient des familles et des personnes en difficultés. Ces recherches leur permirent de développer une approche de résolution des problèmes humains sur un temps limité (10 séances maximum) : **la Thérapie Brève.**

Gregory Bateson, de par sa pensée systémique, nous apprend que :



Si on s'applique à voir les problèmes humains de manière interactionnelle – et ainsi **considérer que la douleur est une information** comme une autre – on remarque qu'on peut toujours trouver une manière de le résoudre.

Par conséquent, plutôt que de considérer que quelqu'un est définitivement malade, mauvais ou méchant, on considère, avec le modèle de l'école de Palo Alto, **qu'il est prit dans des interactions qui dysfonctionnent.**



Donc plutôt que de se dire : *Cette personne est malade à vie...*

On va se demander : **Que peut-elle faire ?**

- **Avec elle-même** : ses symptômes pour les douleurs chroniques, mais aussi ses pensées, ses émotions.
- **Avec les autres, avec l'extérieur** : que pourrait-elle dire ou faire de différent ? Dans quel cadre ? Avec qui ? Dans quel contexte ?

L'idée centrale de la Thérapie Brève Systémique et Stratégique selon l'approche de l'école Palo Alto est de repérer ce que les gens ont essayé de faire pour résoudre un problème et qui, puisqu'il se maintient, ne fonctionne pas.

C'est ce qu'on appelle les **tentatives de solution**.

En effet, les psychiatres et psychologues de l'école de Palo Alto ont découvert que **c'est ce que les gens essaient de faire pour résoudre leur problème qui, paradoxalement, le maintient et le renforce**.



Dès lors, mon travail consiste à faire en sorte que les gens arrêtent leurs tentatives de solution.

Ce qui m'amène à proposer à mes patients de nouvelles stratégies à adopter pour résoudre leur problème, qui sont parfois à 180° de ce qu'ils font et qui ne fonctionne pas. Parce que le meilleur moyen d'arrêter de faire quelque chose, c'est de faire l'inverse.



## L'HISTOIRE DE MAY,

### La Thérapie Brève Systémique et Stratégique en pratique.

Cette histoire de patient est tirée du livre « Chères Douleurs » écrit par ma collègue Nathalie Goujon (*référence en fin de livret*).

Je l'ai choisie car je la trouve particulièrement pertinente pour illustrer la manière dont la Thérapie Brève permet d'aider des patients qui souffrent de douleurs chroniques.

Evidemment, la Thérapie Brève et la manière dont elle fonctionne, implique de comprendre précisément et individuellement ce qui se joue pour chacune des personnes qui vient me consulter.

---

May a été victime d'un AVC lors de la naissance de sa fille, sept ans auparavant. Elle consulte pour des douleurs chroniques au niveau du pied et dans le bras, séquelles de son accident.



Secrétaire médicale, pendant la journée May répond sans cesse au téléphone, aux patients, court partout pour voir les médecins, ses collègues, et ne prend presque pas de pause. Elle s'active pour essayer de tenir la douleur à distance.

C'est un peu comme si elle se bagarrait toute la journée contre la douleur afin de ne pas y penser, de ne pas la ressentir.



Mais le soir, quand elle rentre chez elle, la douleur « se venge » et l'accable. Elle réveille aussi brutalement May la nuit en lui envoyant quelque chose qui ressemble à de violentes décharges électriques.



C'est un peu comme si la tension physique déployée pour lutter contre la douleur la journée se retournait contre elle le soir et la nuit.

Selon le principe de l'approche de l'école Palo Alto, si May arrête de faire ce qu'elle fait pour tenter de résoudre son problème, en vain, ses douleurs devraient s'estomper.

Et comme le meilleur moyen d'arrêter de faire quelque chose, c'est de faire l'inverse ; l'inverse de lutter contre la douleur c'est de l'appeler volontairement.

C'est ce qu'a proposé Nathalie Goujon à May :

MAY, JE SAIS QUE VOUS ALLEZ ME PRENDRE POUR UNE FOLLE, MAIS JE PENSE QU'IL FAUT QU'ON FASSE L'INVERSE DE CE QUE VOUS FAITES. IL VA DONC FALLOIR QU'ON APPELLE VOTRE DOULEUR RÉGULIÈREMENT DANS LA JOURNÉE POUR QU'ELLE NE REVienne PAS SE VENGER. VIOLEMENT LA NUIT. PEUT-ÊTRE EST-CE TRÈS ÉTRANGE, MAIS VOUS CONVIENDREZ QU'ON A RIEN À PERDRE, NON ? ON PEUT PRENDRE LE RISQUE D'ESSAYER, QU'EN PENSEZ VOUS ?



JE N'AI RIEN À PERDRE, VOUS AVEZ RAISON. SEULEMENT, JE NE VOIS VRAIMENT PAS COMMENT FAIRE CE QUE VOUS DITES. J'AI TELLEMENT ENVIE DE NE PAS AVOIR MAL...

OUI JE SAIS. ÇA PARAIT BIZARRE. MAIS ESSAYONS ENSEMBLE DE CONSIDÉRER LA DOULEUR COMME UNE INFORMATION. ÉVIDEMMENT, ELLE EST INCOMPRÉHENSIBLE ET VRAIMENT PÉNIBLE, INCONFORTABLE, DÉSAGRÉABLE. CEPENDANT... IMAGINEZ QU'ELLE AIT QUELQUE CHOSE À VOUS DIRE. ADMETTONS QU'ELLE SOIT UN MESSAGE, D'ACCORD ? ALORS IL PARAIT LOGIQUE QUE SI VOUS NE L'ÉCOUTEZ PAS, ELLE REVienne. SI VOTRE CORPS S'ACHARNE À VOUS ENVOYER UNE INFORMATION ET QUE VOUS L'ENVOYEZ PAÎTRE, ALORS LE MESSAGE REDOUBLE D'INTENSITÉ. SI ON FAIT L'INVERSE ET QU'ON L'ÉCOUTE RÉGULIÈREMENT, IL POURRAIT NE PLUS SE MANIFESTER SI VIOLEMENT.

May commence à prendre en compte l'information-douleur, elle l'écoute lors de ses pauses café, lorsqu'elle va aux toilettes, et constate entre la première et la deuxième séance que les décharges électriques qui la tiraient de son sommeil disparaissent.



Plusieurs séances sont nécessaires pour trouver comment appeler la douleur volontairement. Mais dès la quatrième, May est tout à fait capable d'appeler sa douleur naturellement et régulièrement dans la journée. Tout se passe comme si elle avait appris à communiquer avec sa douleur, comme si elle avait fait la paix avec elle.

Lors d'une de ses dernières séances May confie avoir remarqué qu'à chaque fois qu'elle écoute la douleur au travail, elle lui dit quelque chose comme « Arrête de te laisser faire par tes collègues ou par les médecins ».

Nathalie lui demande alors un exemple.

RÉCEMMENT, MARTINE M'A FAIT  
CETTE RÉFLEXION :

TU NE DEVRAIS PAS PASSER AUTANT DE TEMPS  
AVEC LES PATIENTS POUR LEUR EXPLIQUER  
COMMENT SUIVRE LEURS ORDONNANCES !  
C'EST AUX MÉDECINS DE LE FAIRE.

C'EST LA MOINDRE  
DES CHOSES, VU CE  
QU'ILS TRAVERSENT.  
J'AI PAS ENVIE DE  
FAIRE AUTREMENT,  
MÊME SI JE SUIS  
DÉBORDÉE.

MAIS À CHAQUE FOIS CELA ME FAIT MAL,  
COMME SI LA DOULEUR DISAIT  
"NE TE LAISSE PAS FAIRE AVEC MARTINE."

May constate que sa douleur se manifeste lorsqu'elle se sent incapable de s'affirmer face à ses collègues. Peu à peu, elle prend conscience que ses sensations douloureuses sont comme une invitation à ne pas se laisser faire.

Il devient donc possible pour Nathalie de réfléchir avec elle à une meilleure façon d'agir. Elles élaborent ensemble une nouvelle stratégie en se demandant quelles réactions pourrait envisager May face à certaines attaques.

Par exemple, devant à Martine :

AH MARTINE,  
AU FAIT, JE TE PRÉVIENS AVANT QUE TU NE SOIS PAS D'ACCORD.  
JE VAIS ENCORE PERDRE DU TEMPS SELON TOI AUJOURD'HUI,  
CAR J'AIME BEAUCOUP NOS PATIENTS, MOI.



Lors de sa dernière séance May raconte à Nathalie comment elle appelle sa douleur.

Dans les moments pénibles :



Mais aussi, puisque maintenant elle parvient à courir sans douleur :



Six mois plus tard May confie à Nathalie :



Pour conclure cette histoire les deux leviers thérapeutiques qu'a utilisés ma collègue Nathalie Goujon pour aider May à soulager ses douleurs chroniques sont :

**NE PAS LUTTER CONTRE LA DOULEUR  
MAIS AU CONTRAIRE L'APPELER VOLONTAIREMENT  
À DES MOMENTS RÉGULIERS.**

**DONNER DU SENS À CHAQUE MANIFESTATION  
DE LA DOULEUR, CE QUI FACILITE LE FAIT  
DE L'APPELER VOLONTAIREMENT,  
ET DONNE AUSSI PARFOIS UNE INDICATION  
CONCRÈTE SUR UNE ACTION À MENER.**

Evidemment, il sont propres à cette histoire, et fonctionnent pour May car ils sont l'inverse de ses tentatives de solution.

Si vous pensez que la Thérapie Brève peut aider certains de vos patients, ou de vos clients, je me ferai un plaisir de les recevoir pour discuter avec eux de la manière dont je pourrais les aider.

Je consulte à Strasbourg, en visioconférence et au domicile de mes patients (sur l'Eurométropole).

Vous trouverez les moyens de me contacter en dernière page de ce livret.

Pour en savoir plus sur la manière dont la Thérapie Brève Systémique et Stratégique selon l'approche de l'école de Palo Alto parvient à soulager les douleurs chroniques, découvrir d'autres histoires de patients et davantage de leviers thérapeutiques :

- Nathalie GOUJON (2022), *Chères douleurs*, Éditions Solar
- Nathalie GOUJON au micro de Laetitia de Traversay dans son émission « Inspiration » sur RCF Radio :  
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLLOeztfdWbi6y2KYx820uOtaKaDHYGcMj>
- Vidéo de Nathalie GOUJON :  
*Les douleurs chroniques et la thérapie brève.*  
<https://youtu.be/VqFkVUIrV8M?feature=shared>

Textes :

Simon LEROUX, inspirés des publications de Nathalie GOUJON et extraits du livre : *Chères douleurs*, de Nathalie GOUJON aux Éditions Solar, 2022.

Illustrations :

Simon LEROUX, 2025

Tous droits réservés

# SIMON LEROUX

---

 THÉRAPIE BRÈVE  
SYSTÉMIQUE & STRATÉGIQUE  
Selon  
l'école de PALO ALTO

**CONSULTATIONS :**

à Strasbourg,  
2 rue des Prés

En visioconférence

à domicile (sur l'Eurométropole)

Pour prendre rendez-vous :

Téléphone :  
06 83 76 15 38

Mail :  
*simon.leroux.therapie@gmail.com*

[therapiebreve-paloalto.fr](http://therapiebreve-paloalto.fr)