

Le balado le plus douloureux — Épisode 6 — Steve Critchley

Tom Hoppe

Je m'appelle Tom Hoppe et je suis votre hôte du *Balado le plus douloureux*.

La recherche a montré que les vétérans qui souffrent de douleur chronique peuvent aussi souffrir d'une blessure de stress opérationnel. Lorsque cela se produit, ces deux affections peuvent gravement nuire à la qualité de vie et créer du stress dans la famille. Nous accueillons à l'épisode d'aujourd'hui Steve Critchley, fondateur de Can Praxis, un organisme sans but lucratif qui vient en aide aux vétérans et à leurs familles qui doivent composer avec la douleur chronique et une blessure de stress opérationnel. Avant de commencer, je m'adresse à nos auditrices et à nos auditeurs, si vous avez des commentaires ou de la rétroaction au sujet de l'épisode, n'hésitez pas à communiquer avec nous au moyen du site Web du Centre d'excellence sur la douleur chronique et à nous faire part de vos réflexions.

Des invités nous ont écrit et nous ont communiqué des opinions fort intéressantes qui guideront notre balado afin de mieux vous informer. Alors, Steve, je vais commencer par vous demander : « Qu'est-ce que Can Praxis? »

Steve Critchley

Tout d'abord, Tom, merci infiniment de m'avoir invité. Vraiment, je suis heureux de cette occasion d'échanger avec vous.

Can Praxis est un programme spécialement conçu pour offrir une thérapie et une éducation hautement spécialisées à un vétéran blessé, à sa conjointe, à un membre de sa famille ou à son partenaire concernant la communication, comment les blessures de santé mentale affectent la communication et comment amener les gens à se parler efficacement, une conversation à la fois.

Tom Hoppe

Steve, pourquoi est-ce si important lorsqu'une personne souffre de douleur chronique ou d'une blessure de stress opérationnel, ou les deux, pourquoi est-ce si important?

Steve Critchley

Tout est question de communication. De nombreuses personnes qui ont participé au programme au cours des neuf dernières années, souffrent, en plus d'une blessure de stress opérationnel, d'une douleur chronique importante et leur qualité de vie, si elles ne parviennent pas à communiquer efficacement avec la personne qui importe le plus à leurs

yeux, leur conjointe ou leur partenaire, par exemple, leur relation en souffre beaucoup. Lorsqu'une relation souffre beaucoup, elle engendre une tension mentale additionnelle, des blessures de santé mentale qui peuvent finir par détruire les relations familiales et cela ne va pas.

Tom Hoppe

Que faites-vous de différent à Can Praxis pour aider les vétérans à mieux communiquer?

Steve Critchley

Entre autres choses, nous reconnaissons l'aspect malheureux d'un grand nombre de nos participants qui ont subi des blessures qui ont mené à la douleur chronique. Ces blessures se transforment aussi en blessures de santé mentale et leur font perdre leur capacité à avoir une simple conversation sur n'importe quel sujet avec les personnes les plus importantes pour eux à la maison. Nous nous concentrons donc sur une thérapie spécialisée, à l'aide de chevaux, par exemple, et sur l'éducation afin d'aider les gens à mieux comprendre leurs blessures. S'ils comprennent mieux, ils sont mieux à même de chercher des solutions qui les soulageront.

Même une question aussi fondamentale que de réussir à avoir une simple conversation. D'autres programmes ont laissé cet aspect de côté et cela n'a pas de sens de retirer une personne de chez elle, de l'envoyer dans un endroit différent, de lui apprendre un nouveau langage et de la retourner ensuite chez elle. Personne ne les comprend. Nous avons toujours mis l'accent sur l'égalité des conjoints dans ce programme, ce n'est pas un mécanisme de soutien et c'est énorme.

Maintenant, c'est la famille que nous aidons.

Tom Hoppe

Je reviendrais un peu en arrière, vous parlez de chevaux. Pouvez-vous expliciter? Des chevaux? Comment les chevaux aident-ils quelqu'un à converser? Vous savez, ces vétérans vivent de la douleur.

Steve Critchley

Nous avons la grande chance d'avoir parmi nos animateurs, Brenda Abbey, Ph. D. Ses recherches ont montré que le cerveau humain produit de la dopamine en présence de chevaux.

La dopamine est la substance chimique naturelle de bien-être produite par le cerveau humain. Ce qui est très important, c'est que la dopamine aide le cerveau « primitif » à reconnecter avec le cortex, la partie supérieure du cerveau. À ce moment-là, nous pouvons nous faufiler par une petite porte, planter quelques graines d'éducation et

repartir en douce. La dopamine aide la personne à apprendre de nouvelles techniques de communication, malgré sa douleur et ses blessures.

Tom Hoppe

Alors, vous vous servez des chevaux comme d'une métaphore dans votre formation?

Steve Critchley

Les chevaux sont utilisés pour des raisons scientifiques. Nous n'utilisons pas les chevaux pour essayer de faire de qui que ce soit des cowboys ou autres jeux ridicules de même nature. Il s'agit de blessures qui peuvent être mortelles.

Nous devons respecter nos participants en leur offrant une thérapie et une éducation fondées sur la science. Les chevaux sont les experts mondiaux de la lecture du langage corporel et ce dernier est, comme on le sait, très important dans toutes les conversations. Quand on pense que 93 % de toutes les conversations sont non verbales. Les chevaux sont capables de lire rapidement ce langage.

Tom Hoppe

Donc, fondamentalement, si quelqu'un, nous parlons d'une personne qui souffre de douleur chronique — et je le sais en raison de la clinique à laquelle nous avons participé — une partie de l'encadrement au sujet de l'identité et de la culture auprès des vétérans a trait à la communication entre les cliniciens. Vous dites que dans votre programme, que si vous enseignez à quelqu'un comment tenir une bonne conversation, cette personne saura mieux parler de ses blessures avec ses cliniciens et aussi sa conjointe ou son partenaire. Je serais porté à penser qu'avec la douleur chronique, de nombreux vétérans peuvent ne pas être capables de communiquer avec leur conjointe ou leur partenaire, ce qu'ils vivent, parce qu'il se passe beaucoup de choses quand on souffre de douleur chronique. Vous avez recours aux chevaux, vous tentez de faire acquérir cette habileté pour que les vétérans puissent mieux échanger, ai-je bien saisi?

Steve Critchley

Les chevaux donnent un exemple frappant de ce qu'on apporte à une conversation avant même d'avoir commencé à parler. Avec cela, la culture dont on est issu dans l'armée et le monde des premiers intervenants peut être très dominante, ce qui peut fermer les conversations avec autrui.

L'attente qu'une conversation consiste simplement à transmettre des ordres et des attentes précis. Ce n'est pas une conversation. Donc, ce que nous faisons, c'est aider les gens à se rendre compte que sans conversation, il n'y a pas de résolution, que rien ne changera jamais sans conversation. Cela inclut la thérapie complémentaire que les gens, une fois qu'ils apprennent à communiquer efficacement avec leur conjointe ou leur

partenaire, sont ensuite capables de communiquer plus efficacement avec leurs thérapeutes.

De plus, la conversation donne lieu à un bon échange d'information. Un bon échange d'information engendre de meilleures décisions pour tout le monde. Donc, le recours aux chevaux aide les gens à comprendre ce que nous appelons pression et relâchement dans une conversation.

Tom Hoppe

Pouvez-vous nous donner un exemple de pression et de relâchement, comment cela fonctionne-t-il?

Steve Critchley

La pression et le relâchement sont essentiellement fondés sur la confiance et le respect. N'importe quelle relation, que ce soit avec la famille, le médecin, le thérapeute et autres, se résume à la confiance et au respect. On met trop de pression et les gens perdent le respect. On met trop de pression et les gens perdent confiance en vos capacités. Une pression trop faible ou l'absence de pression, si on est toujours bousculé, sont aussi des manques de respect. Les relations ont besoin de cet équilibre entre la confiance et le respect. Les chevaux le montrent simplement, qu'on l'exprime par le langage corporel ou la parole, la conversation, si l'on peut vous faire confiance ou vous respecter.

Tom Hoppe

Cela ressemble à la sensibilisation, non? Vous sensibilisez la personne à son comportement et vous l'amenez ainsi, peut-être, à réfléchir à son comportement pour le modifier pour qu'elle s'améliore.

Steve Critchley

Nous constatons beaucoup — et cela nous ramène à ce que vous avez dit tantôt sur la culture — nous nous rendons compte qu'un grand nombre de militaires, qu'ils soient en service ou à la retraite, ne savent même pas qu'ils traitent leur famille comme les troupes.

Et si on traite sa famille comme les troupes, on va perdre sa famille. Il est donc important de comprendre. Grâce à l'autoréflexion du cheval qui dit : « Tu sais quoi? Tu es un idiot, ton attitude est nulle et je ne veux pas être près de toi »; la personne l'a devant les yeux et l'incite à prendre un pas de recul et à se dire, mais qu'est-ce qui se passe ?

Pourquoi ce cheval pense-t-il que je l'approche avec une attitude d'idiot, pour ainsi dire? Lorsqu'un animal de 1 200 livres vous regarde, se retourne et s'éloigne, il dit en fait : « je ne veux pas avoir à faire avec toi à cause de ton attitude ». On ne peut pas faire comme si de rien n'était.

Tom Hoppe

C'est là que l'autoréflexion entre en jeu, je pense, et on l'a vu, quand on pense à la théorie de l'identité et aux vétérans, on constate les problèmes parce qu'un grand nombre d'entre eux, sinon tous, et je m'inclus dans ce groupe, mettent du temps à voir vraiment les changements qui se produisent en nous quand on s'enrôle.

Donc en utilisant un cheval, vous placez en quelque sorte un miroir dans lequel cette personne peut se regarder.

Steve Critchley

Effectivement, et le revers de la médaille, c'est que si quelqu'un qui n'est pas capable de quitter la maison pour une raison quelconque, il y a souvent un manque de confiance en soi, un manque de motivation. La dépression peut jouer un grand rôle et la personne sera poussée par un cheval.

Nous leur montrons qu'on peut être ferme, mais pas agressif, ferme, apprendre à se défendre, ce qui augmente la confiance en soi. La confiance en soi renforce l'estime de soi. L'estime de soi crée une grande fierté et les personnes qui ont une grande estime de soi et une grande fierté ne commettent pas de suicide.

Tom Hoppe

Oui. Je pense que tous ces aspects sont importants.

J'ai aussi lu un article dans le journal qui montre à quel point votre programme fonctionne bien. Vous avez obtenu des fonds du ministère des Anciens Combattants pour créer un programme familial, ce qui, du point de vue d'un vétéran, est formidable, car notre famille, nos conjoints et nos enfants sont parfois oubliés.

C'est donc formidable que vous ayez obtenu ces fonds. Pouvez-vous nous parler un peu du programme familial?

Steve Critchley

Nous comprenons que si l'on veut réussir dans ses entreprises dans la vie, surmonter ses blessures, la famille a un rôle important à jouer. On n'est pas la seule personne blessée. Ces blessures, la douleur chronique, les blessures de stress opérationnel sont des affaires de famille. La personne ne compose pas toute seule avec ces problèmes. Il doit donc y avoir une bonne communication au sein de la famille afin d'éliminer un grand nombre de déclencheurs et de points de stress dans la vie quotidienne et de rendre les conversations plus efficaces. Je réitère qu'une bonne information est synonyme de bonnes décisions.

Une bonne information veut dire que si les enfants savent que c'est une journée de douleur et que certaines choses ne peuvent pas avoir lieu, il sera utile de leur en parler pour que les enfants ne pensent pas qu'ils ont fait quelque chose de mal et qu'ils

comprennent que c'est quelque chose qui n'est pas prévu. On a de mauvais jours, ils arrivent. Sans rime, sans raison. Ils arrivent, c'est tout. Une communication efficace sur le sujet aide les enfants à comprendre que c'est la vie, que de mauvaises choses arrivent et que si l'on est persévérant et que l'on va jusqu'au bout, de bonnes choses en découleront et la famille peut y parvenir si elle travaille ensemble.

C'est sur cela que le programme se concentre : d'abord, nous rencontrons les parents et nous les mettons au diapason. Ensuite, nous rencontrons les enfants avec les parents et nous mettons toute la famille au même diapason, la même compréhension et les mêmes règles de base sur la façon de se disputer.

Tom Hoppe

Et nous l'espérons, d'avoir une bonne conversation au bout du compte. Oui, je pense que la composante familiale est une excellente avancée, surtout que les Anciens Combattants soutiennent votre organisation, parce que trop souvent, comme vous l'avez dit, et comme nous l'avons entendu de beaucoup d'autres personnes, lorsque les vétérans sont seuls, l'isolement ne fait qu'aggraver ce qu'ils vivent déjà.

S'ils souffrent d'une blessure de stress opérationnel et de douleur chronique en plus, ce qui est le cas des vétérans, leur vie biopsychosociale en souffre. La famille en fait partie, ainsi que la communauté. Donc, c'est bien qu'ils s'inscrivent dans cette démarche, mais pour qu'elle soit durable, je suppose, quels outils emportent-ils avec eux à la fin. Je suppose que votre programme dure quelques jours, mais avec quels outils les gens repartent-ils et comment peuvent-ils les utiliser pour que leur apprentissage soit durable?

Steve Critchley

Ces outils proviennent en partie de la composante éducative, une meilleure compréhension des blessures avec lesquelles il faut composer, comment elles affectent la capacité à prendre de bonnes décisions, la capacité à parler et à reconnaître le fait que chaque famille aura des déclencheurs différents. Nous voulons dire par là que chaque famille a quelque chose qui déclenchera de la détresse dans une conversation, etc., car la douleur chronique peut certainement mener à des blessures de santé mentale, et il est important de comprendre comment ces dernières empêchent les gens, à des moments particuliers de leur journée, d'avoir une conversation efficace. Ensuite, nous enseignons aux membres de la famille les limites à respecter. Par limites, nous voulons dire reconnaître que s'ils se trouvent dans une conversation qui commence à dévier et à devenir destructive, physiquement ou mentalement, ils doivent savoir comment utiliser un mot de sécurité, établir des limites et s'en aller dans un endroit sûr.

Par ailleurs, on montre comment réintégrer l'autre dans une conversation, s'éloigner de « il devrait savoir pourquoi je suis en colère contre lui. Elle devrait savoir pourquoi je ne

parle pas ». S'éloigner du « tu devrais » de part et d'autre pour inviter plutôt notre interlocuteur à une conversation productive. Ainsi, nous apprenons aux participants à avoir une conversation sur un seul sujet à la fois.

En gros, nous disons : « si vous voulez parler d'une pomme, ne vous présentez pas à la conversation avec une salade de fruits, restez simple ». Nous leur donnons la possibilité de rester en contact les uns avec les autres, de sorte que lorsqu'ils ont des difficultés après le programme, ils peuvent se tourner vers leurs pairs et recevoir un soutien et des conseils de leur part.

Nous les informons également d'autres programmes, thérapies, etc. qui existent et auxquels ils peuvent avoir accès pour les aider à avancer. Il s'agit donc d'une grande part d'éducation, d'éducation, d'éducation, et puis de parler, parler, parler, et les aider à rester concentrés sur un petit succès par jour. Oublions la vue d'ensemble. Concentrez-vous sur les petites choses, comme nous le disons, et nous avons constaté que cela a été extrêmement efficace au cours des neuf dernières années.

Tom Hoppe

Qui aurait pu penser que quelque chose d'aussi simple qu'une conversation pourrait créer tant, tant de problèmes, mais nous savons que c'est le cas. Nous lisons beaucoup à ce sujet. On en entend beaucoup parler, le langage corporel, les mauvaises interprétations possibles. Les mauvaises communications engendrent beaucoup de problèmes.

Pour quelque raison, toutefois, les programmes comme le vôtre, d'après ce que j'ai vu, très peu se concentrent sur l'ensemble de la cellule familiale pour ces conversations. Je pense donc que c'est un progrès vraiment intéressant qui aidera les vétérans et leurs familles, et je vous félicite de le faire.

Eh bien, cela nous amène à la fin de notre émission. Steve, je tiens à vous remercier infiniment d'avoir participé à l'émission. Vous savez, le travail que vous avez accompli avec passion au cours des neuf dernières années a, je pense, aidé de nombreux vétérans et Can Praxis ne s'adresse pas uniquement aux vétérans, il s'adresse aussi aux premiers intervenants. C'est exact?

Steve Critchley

Effectivement.

Tom Hoppe

Je tiens à vous remercier, Steve, d'avoir participé à notre balado. Très informatif. Comment les gens peuvent-ils faire un don à Can Praxis?

Steve Critchley

Bien, merci de l'invitation. La sensibilisation et le soutien sont énormes. Ceux et celles qui veulent nous aider, aider nos vétérans et premiers intervenants blessés, peuvent faire un don en passant par notre site Web, canpraxis.com, ou nous envoyer directement un virement électronique par notre adresse de courriel aussi.

On peut aussi faire un don par chèque. On peut faire un don en ligne, dans notre site Web. Nous sommes très reconnaissants de tous les dons.

Tom Hoppe

Je vous en remercie, Steve, une cause qui en vaut vraiment la peine et vous existez depuis neuf ans. Vous faites un excellent travail et maintenant, vous vous tournez vers les familles. Merci d'avoir participé à notre balado.

Steve Critchley

De rien. Merci de votre intérêt et de votre soutien.

Tom Hoppe

Nous arrivons maintenant à la fin de cet épisode. De nouveau, auditrices et auditeurs, si vous des commentaires ou une rétroaction, visitez le site Web du Centre d'excellence sur la douleur chronique, à la page des contacts, et faites-nous part de vos commentaires et de vos questions et nous continuerons d'améliorer le balado. Merci.

Extro

Le balado le plus douloureux est produit pour le Centre d'excellence sur la douleur chronique par Story Studio Network et iContact Productions.