

TMPPS3E2_fr

Intro

Ici SSN. Story Studio Network.

Tom Hoppe

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

Au dernier épisode, nous avons parlé, en compagnie de Leo Rautin et de Cameron Gaunce, de l'identité et de la mentalité et de la façon dont ces deux questions peuvent aider à définir un nouveau but après une blessure ou pour une personne souffrant de douleur. En particulier, une personne qui vient d'une culture institutionnelle directive comme les vétérans et les athlètes professionnels. Nous avons donc eu une bonne conversation et relayé une bonne information qui peut aider une personne à vivre la transition.

Je vous invite donc à écouter cet épisode. Quand une personne souffre de douleur chronique, elle peut chercher des moyens différents de gérer la douleur. Le yoga est l'un de ces moyens, mais est-il vraiment aidant? Aujourd'hui, nous parlerons des preuves scientifiques qui montrent le yoga en tant qu'outil de gestion de la douleur. Neil Pearson, physiothérapeute et professeur auxiliaire à l'Université de la Colombie-Britannique, se joint à moi aujourd'hui.

Bienvenue au balado, Neil.

Neil Pearson

Merci infiniment, Tom. C'est un plaisir d'être ici.

Tom Hoppe

C'est formidable de vous accueillir. Neil, nous allons abondamment parler de yoga. J'ai moi-même fait du yoga. Aide-t-il vraiment à gérer la douleur chronique et quels en sont les bienfaits?

Neil Pearson

Oui, commençons... nous pouvons entrer tout de suite dans le vif du sujet, la science qui entoure le yoga, mais j'aimerais faire un pas de recul et dire qu'un des aspects qui

m'apparaît très important à considérer est le suivant : parlons-nous d'ajouter le yoga à une gestion ou à des soins plus traditionnels de la douleur ou voyons-nous le yoga comme une pratique indépendante, à part?

La science, en fait, ne nous a pas réellement aidés encore à répondre à ces questions, mais elle serait plus encline à appuyer l'idée de ne pas utiliser le yoga en solution de rechange, mais plutôt à l'ajouter aux autres meilleurs soins dont nous disposons. Je crois que c'est un atout vraiment important.

Si l'on regarde le yoga pour les vétérans de façon généralisée, en Amérique du Nord, on voit qu'en grande partie, le yoga est constitué de cours visant le bien-être. En revanche, la recherche est beaucoup plus axée sur un groupe de personnes, de vétérans atteints de douleur chronique, et sur la modification de la pratique du yoga pour l'adapter aux vétérans.

Donc, si on comprend les vétérans et si l'on comprend la douleur chronique, comment pourrait-on dans les faits modifier le yoga offert pour qu'il corresponde à cette population? Alors que si on suit un cours de yoga dans la collectivité, quiconque l'a fait aura observé qu'on vous demande en quelque sorte de vous adapter à l'enseignement offert.

La recherche a examiné la question de l'autre bout de la lorgnette : si on comprend mieux les vétérans et si on comprend mieux la science et les soins de la douleur, peut-on offrir une intervention yogique qui serait utile?

Tom Hoppe

Oui, si je vous comprends bien, vous dites qu'il faut comprendre les vétérans, que voulez-vous dire par comprendre les vétérans?

Que voulez-vous... Quels aspects la recherche examine-t-elle?

Neil Pearson

J'ai trouvé trois recherches qui ont spécifiquement examiné des groupes de réflexion ou parlé à des vétérans et dans les deux cas, de leur expérience du yoga. Qu'est-ce qui les empêcherait de suivre des cours de yoga, et dans la plupart des cas, ces obstacles sont liés à une méconnaissance du yoga.

La difficulté à trouver un cours faisait partie des autres obstacles. Ou encore, les vétérans avaient besoin de sentir que les professeurs les comprenaient vraiment. Comme vous pouvez le constater, certaines données probantes donneraient à penser que ce serait formidable si les personnes qui enseignent le yoga aux vétérans connaissaient un peu la culture militaire, savaient ce que cela veut dire de faire partie de l'armée et d'être blessé, puis de devenir un vétéran pour les comprendre, comme vous et moi en avons déjà parlé – l'approche fortement axée sur la mission à l'égard de toutes choses – ce qui est assez important étant donné que le yoga utilise beaucoup un langage qui suggère que le participant à un cours de yoga doit apprendre en fait à porter attention aux sensations subtiles qu'il ressent en lui, n'est-ce pas? Ainsi, une personne qui comprendrait les vétérans pourrait en quelque sorte comprendre l'idée que si l'on montre une posture à un vétéran, disons une posture ou une pratique de yoga, il pourrait faire ce qu'il a été entraîné à faire, c'est-à-dire exécuter la posture ou la technique, et s'ignorer lui-même dans l'exécution de cette posture ou technique. Il est important d'en tenir compte, car l'un des points de vue yogiques est que tout peut être un médicament et tout peut être un poison.

Ou pour m'exprimer autrement, tout dans le yoga pourrait produire ou créer un effet indésirable chez une personne. Les postures pourraient avoir un effet néfaste sur le corps. Les pratiques contemplatives ou de méditation pourraient avoir un effet cognitif ou émotionnel indésirable. Le fait de se retrouver dans un groupe – avec d'autres personnes – pourrait avoir un genre d'effet néfaste, vous savez, sur l'engagement social ou la communauté.

Quand on comprend les vétérans, on en vient pour ainsi dire à comprendre ce que le service militaire a appris à la personne à faire et comment aborder l'activité, puis l'on commence à reconnaître que même une chose spécifique a pour objet d'amener une personne à prêter attention à la tension musculaire dans son corps pendant qu'elle fait quelque chose.

Quand on a des vétérans et des athlètes de haut niveau, je sais que vous en avez parlé un peu la dernière fois, on a l'idée de faire simplement, sans tenir compte de soi parce que la mission est importante ou les résultats sont importants. Un professeur de yoga qui enseigne à des vétérans devrait probablement le savoir et modifier en quelque sorte son langage.

Tom Hoppe

Oui. À mon avis, on en revient toujours à l'identité et à la culture. C'est logique. Vous voulez que le yoga soit spécifiquement adapté aux vétérans. Nous pourrions peut-être parler un peu de la recherche et de la science concernant ce que peut faire le yoga pour la douleur chronique et de ce vers quoi vous vous dirigez.

Neil Pearson

Très bien. On peut considérer deux différents aspects. Nous venons de réaliser un examen exploratoire au cours duquel nous avons étudié en particulier la recherche sur le yoga destiné aux vétérans souffrant de douleur chronique. Je vais aborder cette question en deuxième lieu parce qu'il existe un plus grand nombre de données probantes sur le yoga et les personnes vivant avec la douleur chronique, des civils.

Alors, dans la plupart de ces études, on ne nous dit jamais si une personne était un vétéran. Peut-être y avait-il des vétérans dans les groupes, mais dans la majorité des cas, il s'agissait de civils. Quand on y regarde de plus près, on voit que les résultats sont constants chez les personnes qui souffrent de douleur chronique, qu'il s'agisse d'arthrose, ou de polyarthrite rhumatoïde, ou de lombalgie, ou de trouble associé au coup de fouet cervical, ou même de fibromyalgie – il existe tellement de problèmes de douleur chronique différents – lorsque ces personnes pratiquent le yoga pendant 8 à 12 semaines de façon constante – le sujet des recherches –, on constate que les résultats vont de légers à modérés pour l'ensemble des aspects ou des domaines biopsychosociaux spirituels. On observe aussi très très peu d'effets indésirables dans les études. Alors, beaucoup de gens entendent ces résultats et disent : « oh, des effets légers à modérés. Cela ne semble pas bien terrible », mais des effets légers à modérés sur la douleur et le fonctionnement lié à la douleur ou l'incapacité liée à la douleur, des effets légers à modérés sur l'anxiété ou le processus de deuil ou la dépression chez une personne, et des effets légers à modérés sur la consommation de médicaments.

Bien. On commence à observer ces résultats, ces effets légers à modérés, dans tous les domaines, ce qui ensuite donne à penser... et le fait que ça ne coûte pas cher, que les effets indésirables sont faibles... ce qui donne à penser qu'il est vraiment très utile d'ajouter le yoga à ce qu'on fait dans la population générale.

Puis, nous avons ensuite examiné les recherches qui portaient sur le yoga pour les vétérans souffrant de douleur chronique. La plupart des recherches portaient en particulier sur la lombalgie. Certaines études ont examiné la douleur chronique plus en général, mais il y avait en fait seulement 16 études qui ont porté en fait sur le yoga pour les vétérans atteints de douleur chronique.

Trois d'entre elles étaient des études qualitatives et avaient consisté à rencontrer des gens en entrevue. Les 13 autres étaient des études plus standards, des essais contrôlés randomisés, des statistiques, mais elles ont toutes donné des résultats semblables aux études portant sur des civils, dans les différents domaines. Maintenant, en tant que scientifique, je tiens à souligner qu'il ne s'agit que de 13 études.

En science, on essaie de répéter les études, n'est-ce pas? Et cela a été en fait l'une des choses importantes que nous avons observées dans l'examen exploratoire, c'est qu'en raison de la façon dont la plupart des études ont été rapportées, on ne pouvait pas les répéter parce qu'on ne savait pas vraiment ce qui s'était passé dans les cours de 60 à 90 minutes.

Les auteurs avaient décrit les cours dans leurs grandes lignes, mais il y avait tellement de langage utilisé dans ces rapports. Les professeurs de yoga ont tendance à parler, à demander aux gens de penser à la non-violence, au contentement et à tout un tas de choses, tout en disant de travailler sa respiration, de méditer et de prendre des postures.

Sans cette information, on ne peut pas reproduire les cours. La bonne nouvelle, c'est qu'il existe maintenant des outils de mesure qu'on peut utiliser pour que le chercheur puisse en quelque sorte utiliser cet outil. Ainsi, n'importe qui d'autre pourrait dire, d'accord, c'est exactement ce qui s'est fait au cours de leur recherche.

Et on peut maintenant reproduire en fait les cours avec cet outil.

Tom Hoppe

J'ai deux questions à vous poser. La première, il y a une amélioration modérée.

Neil Pearson

Oui.

Tom Hoppe

D'après ce que montrent les résultats de la recherche.

Neil Pearson

Oui.

Tom Hoppe

Le type de yoga a-t-il de l'importance? Il existe des types différents de yoga, n'est-ce pas? Est-ce l'autre difficulté à prendre en compte, un facteur de contrôle pour dire, est-ce que ça marche vraiment pour la douleur chronique si on utilise des styles différents?

Neil Pearson

Oui, on ne le sait pas. Les recherches ne sont pas aussi poussées. La plupart ont porté sur les yogas plus doux. Donc, personne ne s'est adonné au yoga chaud, par exemple, ou personne n'a fait de yoga Ashtanga – qui est une sorte de gymnastique, d'acrobatie, presque. Personne ne s'est penché sur ces formes de yoga. Mais j'ajouterais à ce sujet qu'une fois on m'a demandé ce qu'il en était des civils souffrant de douleur chronique.

Quel yoga déconseillerais-je de pratiquer ? La personne demandait en fait spécifiquement à propos de la fibromyalgie. C'était une de ces questions qui m'a été posée durant une entrevue à la radio et je n'aurais probablement pas dû répondre comme je l'ai fait. J'ai toutefois répondu que si quelqu'un souffrait de fibromyalgie, je lui suggérerais probablement de ne pas pratiquer le yoga chaud et les yogas très énergétiques comme l'Ashtanga, qui n'est pas chaud, mais très énergétique.

Ce qui a été vraiment étonnant et une grande expérience d'apprentissage, le lendemain j'ai eu des courriels et quelques appels téléphoniques et le message était le même : les gens m'ont dit : « ne dites pas cela au monde », car – comme une femme m'a dit – j'ai essayé toutes les formes de yoga « gnangnan », réparateur, relaxant et tout, et je n'ai eu aucun résultat.

Rien de positif n'est arrivé jusqu'à ce que je participe à un cours d'Ashtanga. Depuis, m'a-t-elle dit, j'ai moins de fibromyalgie. Je commence à récupérer ma vie. Je crois que c'est là un aspect important de ce que la recherche doit encore nous dire, mais je suis probablement en train de proposer des hypothèses.

C'est probablement comme l'exercice. Si l'on regarde la recherche sur l'exercice pour les personnes atteintes de douleur chronique, le type d'exercice que font les gens n'a pas d'importance. Les résultats sont à peu près les mêmes quand on étudie ce que fait une centaine de personnes. On va obtenir les mêmes résultats qu'on fasse des exercices de renforcement ou des étirements ou encore la méthode Feldenkrais, peu importe.

On peut constater la même chose quand on commence à étudier les différents styles ou lignées de yoga. En ce qui concerne les exercices, il est clairement dit que le meilleur exercice est celui qu'on va faire quand on veut le faire. Donc, si on devait recommander un certain type de yoga, je dirais d'aller essayer différents cours pour trouver celui qui vous convient le mieux.

Tom Hoppe

Oui. On commence à bouger, à faire quelque chose. On en revient au sujet que vous aviez abordé au sujet de l'aspect biopsychosocial de la douleur, n'est-ce pas? Le lien entre l'esprit et le corps. Alors, est-ce un effet placebo ou est-ce, peu importe ce qu'on fait, parce qu'on se sent mieux en le faisant? Je veux dire, une fois qu'on se met à bouger.

On le sait depuis toujours. Je veux dire que c'est ce que nous faisons dans notre programme pour les vétérans, les défis alpins... inciter les gens à se remettre à bouger. Parce que j'ai découvert quand je faisais du yoga que tout dépend de la façon dont on bouge : le bas du dos peut s'enflammer un peu, mais est-ce à cause du mouvement ou est-ce parce que notre corps nous dit, peut-être, qu'il ne se sent pas en sécurité, mais ce n'est peut-être pas le cas, mais peut-être aussi.

Neil Pearson

En fait, j'aimerais revenir à une autre chose aussi quand on parle d'effets légers à modérés. Si l'on considère l'ampleur des effets des opioïdes – ces derniers ont un effet modéré sur la douleur et la fonction quand on vit de la douleur chronique. Alors, très souvent, quand on entend parler d'effets « légers à modérés », on pense que ce n'est pas terrible, mais si on compare aux opioïdes, les effets de ces derniers sont modérés.

Bien sûr, on sait que la majorité des personnes qui prennent des opioïdes ont des effets indésirables si elles continuent à les prendre. Je ne dis pas que c'est mauvais, mais je tiens à ce que tout le monde comprenne bien. Nous voulons utiliser ces produits de la bonne

manière. Et il y a, il y a certaines personnes qui vont avoir besoin de la gestion des médicaments et d'autres techniques comme le yoga, ensemble.

Tom Hoppe

Oui. Ce sera intéressant de voir, parce que vous menez ce projet de recherche en ce moment, n'est-ce pas? Il n'est pas terminé ou l'est-il?

Neil Pearson

L'examen exploratoire est terminé maintenant. Oui.

Tom Hoppe

Oui. C'est à partir de cet examen que vous avez vu qu'on obtient un impact ou des effets modérés pour le yoga aussi.

Neil Pearson

Oui.

Tom Hoppe

Cependant, si on relie maintenant ces résultats à l'aspect bio... je sais que vous vouliez en parler – biopsychosocial et de leur lien avec le yoga, peut-être pourrions-nous aborder un peu ce sujet.

Neil Pearson

Certainement. Il semble y avoir quelque chose d'important dans l'approche des mouvements ou dans la façon de les faire de telle sorte qu'on amène une personne à faire un mouvement à partir de cette approche axée sur le lien entre le corps et l'esprit ou d'une approche biopsychosociale, où la personne dit : « ce n'est pas seulement le mouvement que je fais avec mon corps, c'est ce que je fais de ma pensée pendant que je fais le mouvement, c'est ce que je fais avec mon ressenti pendant que je le fais, si vous voulez.

Ce que je fais de ma respiration et de ma tension musculaire. Si on entend cela – vous le savez, vous avez déjà fait du yoga –, on sait que le yoga englobe tous ces aspects. Donc, nous nous posons la question suivante : si l'on invite les gens à aborder le mouvement avec une approche que nous qualifierions de biopsychosociale ou biopsychosociale spirituelle, obtiendrait-on un meilleur effet?

Et bien sûr, la question, la recherche dirait probablement, nous allons probablement trouver que pour certaines personnes, c'est le cas, et pour d'autres, non. En tant que physiothérapeute, je constate que lorsque je vois des personnes souffrant de douleur chronique, c'est généralement parce qu'elles ont déjà vu de nombreux autres physiothérapeutes auparavant.

Elles essaient une fois encore et se disent : « ce gars peut-il m'apporter une aide additionnelle? ». Souvent, je vais demander à une personne de me montrer ses exercices. Elle me montre un exercice, par exemple quelqu'un vous a donné un exercice pour, disons, l'épaule. Je dis donc : « montrez-moi vos exercices et habituellement, la personne va me sortir un bout de papier pour me montrer l'exercice ».

Je lui réponds qu'en fait, non, je veux qu'elle me montre comment elle fait l'exercice. C'est ça que je veux voir. Bien souvent, les gens bougent l'épaule, par exemple, mais pendant qu'ils le font, ils deviennent tendus et retiennent leur respiration, ce qui, selon d'autres études scientifiques, a pour effet d'augmenter en réalité les signes de danger, n'est-ce pas?

Donc, on se... nos systèmes sont toujours à l'affût... est-ce sécuritaire? Y a-t-il du danger? Nos systèmes sont attentifs à tout ce qui se passe à l'extérieur et à tout ce qui se passe à l'intérieur pour obtenir ces données. On sait donc que lorsqu'il y a du danger, on retient sa respiration et le corps se raidit, mais on sait aussi que cela va dans l'autre sens.

Si on retient sa respiration et qu'on se tend, on modifie notre physiologie de telle sorte que nos systèmes pensent qu'il y a un danger et qu'il faut se protéger. Si on a déjà de la douleur, on croit que s'il y a plus de manifestations du danger, on aura plus de mal à faire le mouvement.

Tom Hoppe

C'est là qu'intervient le lien entre le corps et l'esprit, n'est-ce pas? Quand le corps...

Neil Pearson

Exactement.

Tom Hoppe

J'essaie de me souvenir de son nom. Il a fait un YouTube en Australie sur la douleur.

Neil Pearson

Lorimer Moesley.

Tom Hoppe

Oui, oui. Quand il parle de la blessure qui est guérie. Elle a disparu. Mais la fois d'ensuite, quand où on s'écorche au même endroit, vous savez, cela va faire très mal... une grosse blessure, d'accord? Donc, je comprends ce que vous dites. C'est possible, non? Ou du moins, c'est la sensation qu'on a, notre esprit nous le dit. Je comprends donc toute la contraction des muscles et tout ça. Avec le yoga, ce que je vous entends dire, c'est qu'il y a un mouvement, mais qu'il y a toute cette partie de l'esprit, toutes les composantes de la pleine conscience et de la respiration qui – la recherche nous le montre – est utile... d'après ce qu'on lit dans certaines recherches, n'est-ce pas ?

Neil Pearson

Oui.

Tom Hoppe

Donc, vous nous dites en fait, je comprends que vous dites, est-ce le mouvement, la respiration ou la pleine conscience ou est-ce la combinaison des uns et des autres? C'est ce que nous devons en retenir?

Neil Pearson

Exactement. Oui, je pense... qu'il est à mon avis important pour nous de savoir, c'est comme quand on a de la douleur chronique, parfois il suffit de bouger et on se sent mieux.

À d'autres moments, le mouvement en soi ne suffit pas et c'est dans ces moments qu'il nous faut s'attarder plus longuement aux autres composantes. Le yoga a aussi un autre avantage : si on fait du yoga dans un cours avec un groupe de personnes qu'on aime vraiment, ce sentiment modifie notre physiologie. C'est la science qui nous l'a enseigné.

On en retire plus de bienfaits... plus d'endorphines et peut-être plus de dopamine, qui sont des composés chimiques qui nous aident à éprouver moins de douleur. Évidemment, si on a moins de douleur quand on bouge, on enseigne aux systèmes de protection qu'il

n'est pas nécessaire d'autant se protéger, mais on développe aussi une force physique qui aidera le corps à retrouver la santé.

Donc, il y a une sorte de... il y a un l'effet ajouté quand on additionne ces deux composantes. Il y a un autre aspect du yoga qui attire beaucoup de vétérans, qui leur plaît et qui, selon eux, produit des bienfaits. Il s'agit d'une méditation qui fait partie du yoga, mais qui est très spécifique et qu'on appelle le yoga nidra.

Le yoga nidra est une technique, c'est comme une visualisation guidée et un balayage du corps où vous, le vétéran ou le praticien, vous allongez dans une position confortable et qui ne vous demande qu'une seule chose, écouter le son de la voix de l'enseignant. Ce dernier vous guide tout au long du processus et la science qui s'y rattache est vraiment fascinante parce qu'il a été démontré que le yoga nidra nous fait entrer dans un état de conscience différent.

Les ondes cérébrales sont différentes et la physiologie de notre corps commence à changer d'une certaine manière. Les yogis parlent d'un état de conscience différent et la recherche le confirme. Un sentiment de paix nous envahit. Je pense que c'est un autre bienfait du yoga, que l'exercice en général n'apporte pas, en aidant à se sentir à nouveau à l'aise.

Vous savez, quand on souffre de douleur chronique, on se bat sans arrêt à essayer de faire disparaître la douleur. Souvent, on n'arrive pas vraiment à ressentir de la tranquillité. Or, c'est parfois ce qu'il nous faut faire pour aller de l'avant.

Tom Hoppe

Peu importe si on est un civil ou un vétéran, si on a une personnalité de type A, on va foncer, foncer, foncer et pousser, pousser.

C'est difficile de parvenir à cette tranquillité. Il nous reste environ 30 secondes. Si vous deviez laisser un seul conseil qui pourrait aider quelqu'un, quel serait-il?

Neil Pearson

Eh bien, un conseil au sujet du yoga, je suppose que ce serait, même si vous êtes sceptique, sachez que des vétérans qui sont sceptiques ou qui ont été sceptiques ont

clairement dit qu'une fois qu'ils ont commencé à pratiquer le yoga et à le faire de façon constante, ils ont commencé à ressentir des effets vraiment bons.

Alors peut-être que le conseil serait d'essayer de surmonter son scepticisme et quand vous essaieriez le yoga, voyez-le comme une compétence à acquérir, qu'il vous faudra pratiquer un certain nombre de semaines avant de commencer à en ressentir les effets vraiment bénéfiques. Si vous ressentez de bons effets le premier jour. Génial. Vous obtiendrez d'excellents effets en persévérant parce que vous vous améliorerez.

Tom Hoppe

Alors, persévérez et commencez à bouger.

Neil Pearson

Oui, exactement. Quel que soit le mouvement, c'est la solution.

Tom Hoppe

Eh bien, Neil, c'était instructif de vous entendre. Merci d'avoir été là.

Neil Pearson

Merci, Tom. J'espère que cela est utile aux vétérans.

Tom Hoppe

Pour nous faire des commentaires sur le balado ou obtenir plus d'information sur la douleur chronique, vous pouvez visiter notre site Web à <https://www.veteransdouleurchronique.ca/> ou nous suivre sur Facebook et Twitter à @ChronicPainCoe, ainsi que sur Instagram, @ChronicPain_Coe.

Merci encore de nous avoir écoutés. Gardez espoir!

Extro

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