

SANTÉ LUTTE CONTRE LA DOULEUR

Apprenez à vous hypnotiser!

Cela s'enseigne au CHU pour gérer vos douleurs chroniques

La douleur chronique est celle dont souffrent des milliers de personnes à cause de l'arthrose, de migraines, de maladies neurologiques... Elle peut se gérer, grâce à une technique qu'on appelle l'autohypnose. Elle s'enseigne le plus sérieusement du monde au CHU du Sart Tilman. Rencontre avec un patient enthousiaste...

Franck Dubois a 45 ans. Journaliste de formation, il a travaillé dans des cabinets ministériels, puis dans le secteur privé. En parallèle, sa grande passion, c'était le sport, et plus particulièrement le karaté.

Voici trois ans, il a appris une terrible nouvelle: "J'ai appris que j'étais atteint d'une maladie appelée neurosarcoïdose, une maladie neurologique, inflammatoire, qui provoque des troubles de la mobilité, des sensations de brûlures dans tout le corps, des picotements au bout des doigts..."

En très peu de temps, Franck Dubois s'est pratiquement retrouvé en chaise roulante. Une catastrophe pour un homme aussi actif et sportif que lui: "J'ai été mis en congé de maladie, j'ai arrêté de travailler. Mais j'ai aussi décidé de me battre, grâce au sport." Et puis un jour, son neurologue lui parle de l'apprentissage de l'autohypnose pratiqué au CHU par le professeur Faymonville.

PREMIÈRE SÉANCE IL Y A UN AN

"J'ai décidé de participer à une séance. Il y a un an environ, je me suis retrouvé avec quatre autres personnes, atteintes de sclérose en plaque. D'abord nous étions installés autour d'une table, et le docteur Faymonville a commencé par nous demander de parler de nos objectifs, puis elle nous a expliqué le mécanisme de la douleur. Dans le cerveau, elle a trois composantes. La première est la douleur présente, celle que l'on ressent au moment même. Mais les neurones gardent en mémoire la douleur passée, et ils prévoient même la douleur à venir! Elle nous a expliqué que notre travail allait donc consister à éliminer les douleurs passées et à venir pour ne conserver que la douleur présente, forcément alors réduite."

Cela fait, les patients passent dans une autre pièce, s'installent



Franck Dubois a suivi les séances du docteur Faymonville. Il est enthousiaste. ■ ALEX TRIMBOLI

dans de profonds fauteuils confortables. Là, ils ferment les yeux, se relaxent et écoutent la voix du docteur Faymonville qui les amène, par exemple, à penser à des lieux de bien-être et à laisser leur cerveau agir librement, sans le brider.

UN "OUTIL" DE RELAXATION

"On ne s'endort pas lors de ces séances, même si parfois, au bout d'un quart d'heure, quand elle arrête, on peut avoir l'impression d'avoir dormi. Au cours des séances suivantes il y en a six en tout, qui s'échelonnent toutes les trois à quatre semaines, elle propose d'autres exercices, qui sont enregistrés en mp3 et que nous repreneons chez nous pour les pratiquer quand nous le voulons."

Aujourd'hui, Franck Dubois ressent un vrai mieux-être: "Je sais que, face à mes douleurs, je dispose d'un outil qui me permet de les maîtriser, chez moi, quand je le veux, en écoutant les mp3..." Il a même repris le sport, qu'il enseigne à des personnes atteintes de maladies neurologiques dans l'a.s.b.l. Besep... «

CHARLES LEDENT

À NOTER Pour contacter le centre de la douleur du CHU, un numéro à noter: 04/366.80.33. Et si vous voulez en savoir plus sur l'a.s.b.l. Besep, un site Internet: www.besep.org

ENTRETIEN:

Marie-Elisabeth Faymonville

ALGOLOGUE AU CENTRE DE LA DOULEUR DU CHU DE LIÈGE

On peut apprendre à gérer sa douleur

Charles Ledent
JOURNALISTE

Le professeur Faymonville, algologue, travaille au centre de la douleur du CHU. Elle y enseigne l'autohypnose.

L'autohypnose peut-elle supprimer la douleur chronique?

Non. Les personnes qui en souffrent doivent apprendre à vivre avec cette douleur, mais l'autohypnose permet de réduire cette douleur, de mieux la gérer, de telle sorte qu'elle ne handicape plus leur vie sociale. Cela vaut, par exemple, pour des personnes souffrant de migraines, d'arthrose, de céphalées, ou même pour les personnes qui, ayant été



Marie-Elisabeth Faymonville enseigne l'autohypnose. ■ SP

amputées d'un membre, continuent de se plaindre de la douleur que celui-ci provoque.

Le traitement que vous proposez est cher?

Par séance de deux heures, il faut compter que ça revient à 35 euros au patient.

de souffrir en silence, ajoute Cécile Thirion, coordinatrice en éducation du patient au CHC, il faut en parler et être pris en charge". Dans cette optique, une cinquantaine d'animations seront organisées durant toute la semaine pour informer notamment sur ces deux maux: conférences-débats, expositions, informations, distribution de brochures, animations et ateliers.

Le Professeur Faymonville exposera notamment lors d'une conférence l'intérêt de l'apprentissage de l'autohypnose, le mercredi 21 octobre à 19h30 à l'Hôtel de Ville de Liège.

Retrouver la liste des événements organisés dans le cadre de cette Semaine de la Santé sur www.liege.be «



Une douleur universelle. ■ NEWS

Pour contacter notre service société : composez le 04/220.08.70.

MÉDIACITÉ JOUR J-6

Médiacité: suivez donc les signaux!



Plusieurs panneaux "Médiacité" sont déjà en place. ■ ALEX TRIMBOLI

Médiacité de Liège



lisation nécessaire pour arriver à la Médiacité.

"Nous avons retenu sept scénarios en nous mettant dans la peau de clients provenant de partout. Finalement, cinq scénarios ont été retenus, par exemple pour des personnes venant de Bruxelles, d'Allemagne, de Hollande, du Condroz..."

QUI PAYE LES PANNEAUX?

Est alors intervenue la discussion la plus délicate: qui allait faire quoi et qui allait payer quoi?

Jean-Pierre Despaux: "L'accord qui a été passé prévoit que Wilhelm & Co paie les nouveaux panneaux, tandis que le SPW paie les grands panneaux bleus à fixer sur d'autres panneaux déjà existants et se charge de leur pose." Cela représente pour Wilhelm & Co un coût de 11.000 euros.

La pose, elle, est en cours et pratiquement déjà terminée. Il y aura en tout une vingtaine de panneaux indiquant aux visiteurs comment se rendre à la Médiacité, dès les sorties d'autoroute, mais aussi dans la ville même, par exemple sur le boulevard d'Avroy, au pont Albert, ou encore au quai de Rome... «

CH. L.

AWANS SOCIAL

Les négociations continuent chez MCB

Les négociations continuent pour sauver l'emploi chez MCB, à Awans. Le 17 septembre, l'entreprise annonçait la mise en place d'un nouveau plan stratégique qui prévoit la perte de 60 des 111 emplois ainsi que la fermeture de son siège d'Awans pour emménager dans un site plus adapté, toujours en région liégeoise.

MCB justifie ces mesures par la perte de 44 % de son chiffre d'affaires dans le secteur acier et de 80 % dans le secteur composant. MCB Belgique a ainsi connu une perte, pour la première moitié de 2009, d'environ 4 millions d'euros. Vu l'ampleur de ce plan stratégique, la procédure Renault a été lancée. Depuis, syndicats (CSC, CNE et SETca) et direction sont en négociation.

"Nous venons d'avoir plusieurs réunions au cours desquelles la direction a répondu à nos questions et démontré l'ampleur des difficultés financières", explique René Petit, permanent CSC-Métal. "Ce constat étant indéniable, nous sommes tombés d'accord pour dire qu'il faut agir rapidement si on ne veut pas que les choses empirent. Mais pas n'importe comment. Dès le 22 octobre, nous allons donc entamer la deuxième phase de négociations, en abordant le volet social. Nous allons essayer de trouver des solutions alternatives, pour limiter les licenciements. Puisque la société est en restructuration, la direction pourrait ainsi envisager de diminuer l'âge légal de la prépension". À l'heure actuelle, aucune action n'est envisagée par les ouvriers et employés de MCB, qui soutiennent les négociations menées par les syndicats. «



Les travailleurs attendent. ■ ADR

AURÉLIE DRION

LA SEMAINE DE LA SANTÉ DU 17 AU 24 OCTOBRE

Le mal de dos au cœur des débats

La douleur sera au cœur des préoccupations dans toute l'Europe la semaine prochaine grâce à la semaine européenne de la douleur. Rien d'étonnant donc que la Ville de Liège ait choisi ce thème pour organiser sa traditionnelle Semaine de la Santé, qui se déroulera du 17 au 24 octobre.

"Douleur physique, je réagis dynamique", tel est le slogan de cette édition 2009 qui sera principa-

lement axée sur deux maux particulièrement importants de notre génération: le mal de dos et la migraine. "Nous avons choisi ce thème parce que selon l'Institut belge de la douleur, quatre personnes sur dix souffrent de douleur chronique, explique Benoît Drèze, échevin de la santé. Et le mal de dos touche 90 % de la population. De plus, il n'y a pas d'âge pour être confronté à la douleur".

"Au 21^e siècle, on n'a plus le droit