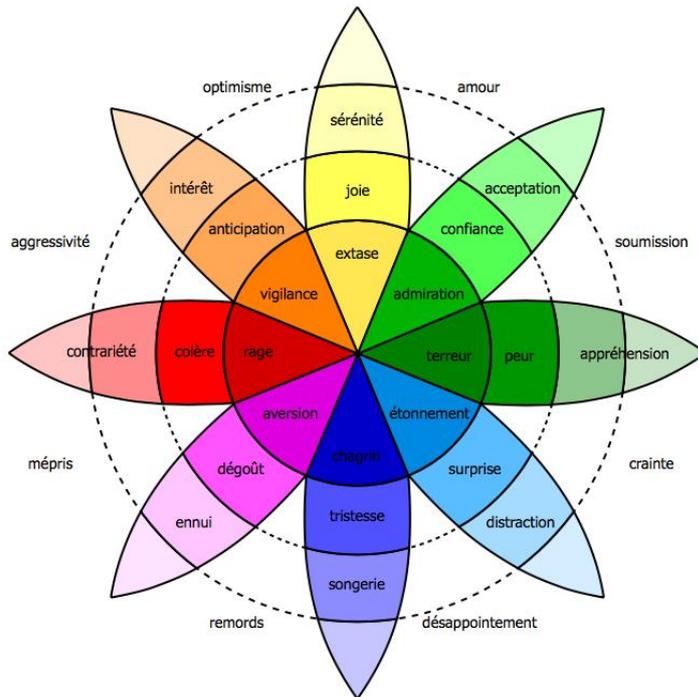


## Approche des émotions

Une approche des aspects émotionnels de la douleur peut être facilitée par l'utilisation de la roue de Plutchik :



La possibilité de mettre un nom sur la foison de nos émotions Contradictaires ressenties en rapport avec la douleur est une première façon de *réifier* la douleur : la douleur me fait ressentir telle ou telle émotion.

L'échelle d'intensité de chaque émotion peut ne plus suggérer les variations d'intensité de la douleur elle-même.

Par complémentarité, l'étude des émotions qui sont ressenties sans rapport avec la douleur permet d'orienter l'attention vers d'autres aspects de la vie de la personne. Ces aspects sont souvent négligés par les patients souffrant de douleur chronique, un peu de la même façon que ce que l'on observe dans les cas d'addiction, où la substance convoitée focalise toute l'attention du patient. L'utilisation de la roue de Plutchik peut permettre un recadrage et la mise en évidence de ressources, compétences et succès, dans le sens d'une recherche de solutions.

La roue de Plutchik permet également d'aborder la question de l'élaboration de chaque émotion à chaque moment, à partir de multiples éléments, renouvelant continuellement le paysage psychique, toujours en mouvement.

Paysage psychique qui conditionne d'autant plus la perception de la réalité, que le cerveau projette la réalité beaucoup plus qu'il ne la réceptionne, un peu comme l'avaient prévu Bateson et Watzlawick .