

VIVRE AVEC UNE DOULEUR CHRONIQUE



DUBOIS Cyrielle / @ink_douleur

« Vivre avec une douleur chronique, Une colocataire invisible »

Éditions MANGO

Paru en 2023

Tarif : 16,95 €

– Résumé :

« Un témoignage illustré pour découvrir et comprendre les douleurs chroniques, la façon dont elles affectent la vie des personnes atteintes et celle de leur entourage.

Trop souvent minimisées ou niées, les douleurs d'origine neuropathiques touchent pourtant 7% de la population française et font partie des handicaps invisibles qui peuvent être invalidants. À travers son parcours médical et ses expériences de vie, Cyrielle raconte avec humour la douleur chronique et partage des conseils pratiques pour mieux vivre avec au quotidien.

Dans sa démarche de sensibilisation, elle est épaulée par Danaë Holler, pour la relecture de la dimension émotionnelle, et par le docteur Marc Lévêque, pour la relecture médicale. Grâce à leurs expériences professionnelles, ces deux spécialistes apportent des réponses concrètes aux questions récurrentes des personnes vivant avec des douleurs chroniques. »

– Mon avis :

Cet ouvrage, accessible au plus grand nombre de part de son approche pédagogique de la douleur chronique, nous livre le témoignage et le parcours de Cyrielle, aussi connue pour son compte Instagram @ink_douleur.

Les illustrations, à la fois simples et naïves, vont à l'essentiel tout en étant inclusives.

L'alternance texte / image est cohérente et rend la lecture fluide et ludique. La démarche de sensibilisation fonctionne et les conseils donnés sont pertinents.

Pour reprendre la note d'intention en début d'ouvrage, « Ce livre se veut ludique, source d'information, tout en étant réconfortant. » Le pari est ici plus que réussi !

– Les points forts du livre :

Danaë Holler et Marc Lévêque, en charge de la relecture, apportent leur expertise, des précisions ainsi que des explications sur la douleur chronique.

Danaë Holler est psychologue clinicienne et psychothérapeute. Elle est spécialisée dans la prise

en charge de la douleur et des maladies chroniques. Marc Lévêque quant à lui, est neurochirurgien spécialiste de la douleur, expert dans la chirurgie de la douleur et de la psychochirurgie. Il participe activement à la vulgarisation de la douleur chronique. L'édition et la production de cet ouvrage s'inscrit dans une démarche écoresponsable. En effet, il est composé de matériaux issus de forêts bien gérées et certifiées FSC®, qui participent à la protection de la biodiversité et des écosystèmes. Il est imprimé avec des encres à base d'huiles végétales. Le livre a été imaginé et conçu en France, puis imprimé en Europe. J'aime personnellement la qualité de ce livre : sa couverture souple, la qualité d'impression des couleurs, son format, ses écritures lisibles et visibles, les textes aérés précis et conçus, ses illustrations enfantines et pertinentes. La retranscription de la douleur chronique y est fidèle. C'est un ouvrage qui peut facilement trouver sa place sur nos bibliothèques, pour sensibiliser le plus de monde possible et ainsi aider les personnes atteintes de douleurs chroniques.

– **À propos de l'autrice :**

Cyrielle est à la fois autrice et illustratrice. En 2020, elle est victime d'un accident de voiture. S'ensuit une opération qui lui provoque des douleurs neuropathiques. Pour l'aider à exprimer ses douleurs, Cyrielle commence à dessiner pour se sauver elle-même. Ensuite, elle décide de partager ses illustrations sur instagram. Le dessin devient alors un outil thérapeutique pour mieux appréhender ses douleurs et les accepter. Cyrielle est aussi « patiente intervenante » au sein de l'Association Francophone pour Vaincre les Douleurs (AFVD). Elle a à cœur de soutenir les personnes souffrant de douleurs chroniques et de sensibiliser la société à cette problématique.

– **On en parle ici :**

Vous pouvez retrouver le témoignage de Cyrielle sur YouTube,

https://www.youtube.com/watch?v=kuJ433h_w6o

Cyrielle a également livré son témoignage à Petite Mu / Instagram @petite.mu, disponible ici <https://www.instagram.com/tv/Cf9bhrqq1b5/?igshid=YmMyMTA2M2Y%3D>

Enfin, vous pouvez retrouver Cyrielle sur le Podcast « La petite plume », épisode 22, « L'écriture et le dessin pour sensibiliser » <https://podcasters.spotify.com/pod/show/marie-teyssier/episodes/Ep-22--Lcriture-et-le-dessin-pour-sensibiliser--la-douleur-chronique--rencontre-avec-Cyrielle--patiente-engage-e1j9c1g> et sur le podcast « Bien-être chronique », épisode 7, « Le dessin, un outil thérapeutique pour exprimer mes douleurs neuropathiques », <https://podcasts.audiomeans.fr/bien-etre-chronique-155e86396033/le-dessin-un-outil-therapeutique-pour-exprimer-mes-douleurs-neuropathiques-de445a71>

– **Instagram de Cyrielle Dubois :**

https://www.instagram.com/ink_douleur/

– **Pour aller plus loin :**

Découvrir les lectures de Cyrielle, « Chaque semaine, je réalise des recommandations littéraires. Ainsi, j'aborde le handicap et la maladie chronique en partageant mes lectures (fictions, BD, guides pratiques...). Mon objectif est de diffuser des références diverses pour apporter des ressources aux personnes qui en ont besoin. ».

https://www.babelio.com/monprofil.php?id_user=1531528

Une « fiche-lecture » réalisée par Sarah Bekkens, fondatrice de Sororifemme-Endométriose
[@sororifemme_endometriose / www.sororifemme-endometriose.fr](https://www.sororifemme-endometriose.fr)