

**Zeitschrift:** Physiotherapeut : Zeitschrift des Schweizerischen  
Physiotherapeutenverbandes = Physiothérapeute : bulletin de la  
Fédération Suisse des Physiothérapeutes = Fisioterapista : bollettino  
della Federazione Svizzera dei Fisioterapisti

**Herausgeber:** Schweizerischer Physiotherapeuten-Verband

**Band:** 29 (1993)

**Heft:** 6

**Artikel:** Prendre soin de son dos c'est prendre soin de soi

**Autor:** Keel, Peter

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-930332>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 06.05.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Prendre soin de son dos c'est prendre soin de soi

RÉSUMÉ

**C**hez les patients souffrant de douleurs dorsales chroniques, l'on constate les mêmes caractéristiques de la personnalité qui sont typiques en général aux patients psychosomatiques. Elles concernent l'état émotionnel (froid, complexé), le mode relationnel (suradapté, évitant les conflits, peur de la dépendance) ainsi que le niveau de performance (dévoué, hyperconscientieux) et entraînent des conséquences pour la vie quotidienne.

Dans la mesure où quelques-uns de ces traits de personnalité sont considérés comme étant souhaitables dans notre culture, ils sont largement répondus et ne sont pas perçus comme rendant malade. Le fait que ces douleurs psychosomatiques et, en particu-

lier, les douleurs dorsales soient largement répandues souligne l'importance des ces caractéristiques. Dans le concept de traitement de l'étude multicentre sur la réhabilitation dorsale (NFP 26B), les patients apprennent, au cours de conversations en groupe, à

prendre conscience de l'importance de leur comportement en fonction de leurs douleurs dorsales. Les modifications nécessaires du comportement rejoignent totalement celles de l'école du dos classique, car prendre davantage soin de son dos signifie aussi prendre davantage soin de soi. Il ne s'agit pas seulement d'éviter toute surcharge, mais aussi de veiller à l'équilibre et à la récupération en cas de charge asymétrique telle une position assise prolongée. Par exemple, pour trouver le temps de pratiquer du sport, les patients doivent apprendre à dire non à d'autres exigences. Ce peut être un pas vers une meilleure capacité à s'imposer et une réduction des exigences à soi-même. Les patients apprennent ainsi à comprendre le message du dos et à percevoir des sentiments refoulés jusqu'à aujourd'hui. Ils sont ainsi amenés à prendre la responsabilité de leur dos et à reconnaître les charges qu'il peut supporter sans dommage. L'école du dos devient par là-même l'école de la vie, elle permet une intégration sans problème des aspects psychologiques dans le traitement somatique tout en évitant le côté psychiatrique souvent peu apprécié.

## Traits personnels de patients aux affections rhumatismales (et autres maladies psychosomatiques)

**Etat émotionnel:** rigide, froid, moraliste, expression émotionnelle inhibée, incertitude dissimulée

**Mode relationnel:** aimable, serviable, suradapté, indépendant, complexé sexuellement, évitant les conflits, peur cachée de la dépendance et du rejet

**Niveau de performance:** dévoué, consciencieux, perfectionniste, travaillant dur, besoin de mouvement corporel



- Mode de vie restreint forcé
- Difficulté à accepter et à exprimer la critique
- Refus ou fuite dans les situations conflictuelles
- Idéalisation des relations ou adaptation masochiste dans les relations difficiles
- Indépendance forcée ou abandon total et dépendance
- Hyperactivité, surmenage ou inactivité totale