



Série « La psychologie peut vous aider » : La douleur chronique

Qu'est-ce que la douleur chronique?

La douleur chronique est une douleur qui ne s'en va pas. Lorsque la douleur dure plus de trois à six mois, ou au-delà de la durée habituelle de rétablissement, elle est dite chronique. Il y a différents types de douleur chronique, dont plusieurs ne sont pas bien comprises. La douleur chronique peut être associée à une maladie ou une déficience, comme le cancer, l'arthrite ou un membre fantôme. Certains types de douleur se déclenchent après une blessure ou un accident et deviennent chroniques avec le temps. D'autres peuvent commencer graduellement, comme c'est parfois le cas avec la lombalgie. Dans certains types de maladie chronique, comme les migraines, la douleur est récurrente, plutôt que constante. Il y a de nombreuses autres sortes de douleurs chroniques, comme la douleur post-chirurgicale, la fibromyalgie, les troubles temporomandibulaires et la douleur neuropathique. Dans certains cas, la cause de la douleur chronique est connue, tandis que dans de nombreux autres, elle ne l'est pas.

On estime qu'entre 10 et 30 % des Canadiens éprouvent de la douleur chronique. Les coûts directs et indirects associés à la douleur chronique sont galopants et sont estimés à des milliards de dollars annuellement. La maladie chronique affecte les deux sexes, mais, les taux sont légèrement plus élevés chez la femme. Même si la douleur chronique peut survenir à tout âge, elle apparaît le plus souvent chez les personnes d'âge moyen (pour de l'information additionnelle au sujet de la douleur chez les personnes âgées, veuillez vous reporter au feuillet d'information de la SCP « Douleur chronique chez les personnes âgées »).

La douleur chronique peut faire en sorte que de simples mouvements fassent mal, elle peut troubler le sommeil et réduire l'énergie. Elle peut compromettre le rendement au travail et les activités, sociales, récréatives et domestiques. Les personnes qui ont été blessées dans des accidents peuvent développer des symptômes d'anxiété en plus de la douleur. La douleur chronique peut avoir un impact négatif sur la sécurité financière et, dans certains cas, elle peut contribuer à l'abus d'alcool ou de drogues. Elle peut aussi venir perturber les relations conjugales et familiales.

Les médicaments sont l'une des façons les plus communes de traiter la douleur. En effet, les médicaments peuvent aider à gérer la douleur chronique, mais le bienfait de l'utilisation de médicaments à long terme doit être évalué attentivement.

La douleur est invisible. Elle peut amener les personnes qui souffrent de douleur chronique à se sentir mal comprises ou seules dans leur souffrance. Certaines personnes trouvent que la légitimité de leur douleur est remise en question. D'autres personnes croient que la douleur est « tout dans la tête ».

La douleur est en effet tout dans la tête parce que le cerveau est engagé très activement dans cette expérience. Aussi, ce qui arrive dans la tête d'une personne est intimement lié à ce qu'elle ressent dans son corps. Compte tenu de l'impact que la douleur peut avoir sur la qualité de la vie et les autres



domaines de la vie, il n'est pas surprenant que plus du quart des personnes qui souffrent de douleur chronique éprouvent aussi une dépression ou de l'anxiété significatives.

Comment le psychologue peut-il aider à une personne souffrant de douleur chronique?

Les psychologues sont engagés dans de nombreux aspects de la douleur chronique, notamment le traitement/travail clinique, la recherche et l'enseignement. En termes de traitement, les psychologues utilisent de nombreuses techniques différentes pour aider les personnes souffrant de douleur chronique à améliorer leur qualité de vie, à trouver un sens à leur vie et recouvrir leur force. Ils se concentrent aussi sur des thèmes importants comme l'acceptation. Le soutien, l'éducation et l'acquisition d'aptitudes dans des domaines comme la relaxation, la rétroaction biologique (bio-feed-back), la gestion du stress, la résolution de problèmes, la fixation de buts, l'hygiène de sommeil et l'assertivité font partie des techniques spécifiques qui peuvent aider aux personnes souffrant de douleur chronique.

La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) est une approche axée sur les pensées, les sentiments et les actions. Elle vise à aider les personnes à penser et à se comporter de manière plus adaptative. La thérapie d'acceptation et d'engagement (TAE) est une autre approche psychologique axée sur l'acceptation, le choix et la prise de moyens. Elle vise à aider les personnes à vivre d'une façon qui épouse leurs valeurs.

L'objectif de base des deux approches est d'aider les personnes à mieux gérer la douleur chronique et la vie de façon significative, par opposition à éliminer les symptômes de la douleur. Les évaluations professionnelles permettent de se pencher sur les intérêts, les aptitudes et les habiletés d'une personne. Elles sont utiles pour les personnes qui pourraient devoir modifier leur façon de travailler, ou le genre de travail qu'elles font, à cause de la douleur.

La psychothérapie permet de lutter contre l'anxiété et/ou la dépression et peut être très utile aux personnes souffrant de douleur chronique. Le cas échéant, le traitement de la toxicomanie ou de l'alcoolisme aide les personnes à surmonter leur dépendance. Pour les personnes qui trouvent que la douleur chronique nuit à leurs relations personnelles, la thérapie de couple/conjugale ou familiale est souvent recommandée.

Dans quelle mesure les approches psychologiques sont-elles efficaces?

De nombreuses études révèlent que les approches psychologiques aident les personnes souffrant de douleur chronique à améliorer leur qualité de vie. En particulier, les résultats de ces études montrent qu'elles favorisent le bon fonctionnement dans plusieurs aspects de la vie, comme les activités quotidiennes, la santé émotionnelle et les relations interpersonnelles, et produisent une diminution des symptômes de la douleur. À la suite d'un traitement psychologique, les personnes indiquent qu'elles sont plus actives, moins déprimées, moins anxieuses, qu'elles ont davantage confiance en elles-mêmes et qu'elles se sentent davantage en contrôle. Même si les personnes continuent d'éprouver de la douleur chronique, celle-ci est mieux gérable.



Une thérapie individuelle peut se faire, mais les personnes souffrant de douleur chronique sont souvent traitées en groupes où elles sont en mesure de communiquer leurs expériences avec les autres qui vivent une expérience similaire. Étant donné que la douleur chronique est complexe, les psychologues travaillent souvent dans un cadre d'équipes interdisciplinaires ou multidisciplinaires avec d'autres professionnels de la santé, comme les physiothérapeutes, les ergothérapeutes, les médecins, les infirmières, les travailleurs sociaux et les pharmaciens en vue d'aider les personnes souffrant de douleur chronique à découvrir des styles de vie satisfaisants et sains. Les programmes de réhabilitation en douleur chronique sont aussi efficaces que les médicaments et les interventions médicales pour réduire l'intensité de la douleur mais, elles sont plus efficaces dans la réduction de l'utilisation de médicaments et des services de soins de santé et l'amélioration des activités fonctionnelles et de l'humeur et dans la promotion du retour au travail.

S'ils peuvent envoyer un homme sur la lune et faire la transplantation d'un coeur, pourquoi ne peuvent-ils pas me débarrasser de ma douleur?

En plus de travailler directement avec les personnes souffrant de douleur chronique, les psychologues ont fait des contributions importantes à notre compréhension de la douleur au moyen de plusieurs types de recherche. La recherche clinique est souvent menée par des psychologues en collaboration avec des organisations et des travailleurs dans une tentative de réduire l'incidence de certains types de douleur chronique, soit par la prévention des blessures ou des programmes d'intervention hâtive. La recherche clinique menée auprès des personnes souffrant de douleur chronique a aidé à élaborer des approches de gestion efficaces.

Où puis-je obtenir plus d'information?

Pour de l'information au sujet de la douleur chronique, vous pouvez communiquer avec la North American Chronic Pain Association of Canada au 1-800-616-PAIN (7246), ou visiter son site Web à <http://www.chronicpaincanada.org>. Vous pouvez également communiquer avec la Société canadienne de la douleur au 905-404-9545, ou visiter son site Web à <http://www.canadianpainsociety.ca/fr/>.

Il se trouve de l'information au sujet de la douleur chez les enfants sur le site Web intitulé « Pediatric Pain - Science Helping Children » de l'Université Dalhousie, <http://www.pediatric-pain.ca>.

Vous pouvez consulter un psychologue autorisé pour déterminer si les interventions psychologiques peuvent vous venir en aide. Les associations de psychologie provinciales et territoriales ainsi que certaines associations municipales offrent souvent des services d'aiguillage. Pour obtenir le nom et les coordonnées des associations provinciales et territoriales en psychologie, visitez <http://www.cpa.ca/publicfr/Unpsychologue/societesprovinciales/>.



Ce feuillet d'information a été préparé pour la Société canadienne de psychologie par Dr John Kowal du Centre de réadaptation de l'Hôpital d'Ottawa.

Dernière révision : mai 2009

Votre opinion est importante! Veuillez communiquer avec nous pour toute question ou tout commentaire sur les feuillets d'information de la série « La psychologie peut vous aider » : factsheets@cpa.ca.

Société canadienne de psychologie
141, avenue Laurier Ouest, bureau 702
Ottawa (Ontario) K1P 5J3
Tél. : 613-237-2144
Numéro sans frais (au Canada) : 1-888-472-0657