

Série LA PSYCHOLOGIE PEUT VOUS AIDER : La douleur chronique chez les personnes âgées

Qu'est-ce que la douleur chronique?

Une douleur qui ne s'en va pas et qui dure plusieurs mois est appelée « douleur chronique ». Souvent, la douleur chronique est causée par une maladie ou une blessure connue et peut durer plus que le temps normal de guérison associé à cette maladie ou cette blessure.

Il arrive parfois que les analyses médicales ne parviennent pas à trouver la cause de la douleur chronique. Dans la plupart des cas, la meilleure façon d'aider une personne qui souffre de douleur chronique est de lui apprendre à gérer la douleur.

La douleur présente différentes caractéristiques (p. ex., sensation de brûlure, douleur vive et douleur lancinante), a tendance à être accompagnée d'émotions négatives (p. ex., la colère, la peur) et nuit parfois au bien-être physique, mental et affectif de la personne qui en souffre. Dans certains cas, elle altère la capacité physique fonctionnelle de la personne; il est donc plus difficile pour elle de marcher, de se pencher, de se lever ou de s'asseoir. La douleur peut gêner les activités quotidiennes, comme prendre son bain, cuisiner, faire le ménage et travailler.

Parfois, la douleur perturbe le sommeil ou coupe l'appétit, et fait baisser le niveau d'énergie. Elle peut aussi interférer avec les rôles et les relations avec les amis et la famille. Sur le plan mental, la douleur chronique nuit parfois à la concentration ou au rappel de certains souvenirs. Du point de vue affectif, les personnes qui souffrent de douleur chronique se sentent, dans certains cas, irritables, anxieuses et déprimées. Les psychologues jouent un rôle de premier plan auprès des personnes souffrantes, car ils peuvent les aider à gérer la douleur chronique et les nombreuses conséquences qu'a celle-ci sur leur bien-être.

La douleur est-elle courante chez les personnes âgées?

La douleur se manifeste plus fréquemment lorsque la personne vieillit. La recherche révèle que, au cours d'une année, la plupart des personnes âgées éprouvent au moins un problème de douleur important, qui est chronique, dans plusieurs cas. Voici les problèmes de douleur courants chez les personnes âgées :

- la douleur causée par l'arthrite;
- les maux de dos;
- les douleurs aux jambes;
- la douleur causée par le zona;
- la douleur causée par un accident vasculaire cérébral;
- la douleur causée par le cancer;
- le syndrome de post-poliomyélite;

- la douleur associée à d'autres maladies comme la bronchite chronique, l'emphysème, les ulcères d'estomac, la fibromyalgie et l'ostéoporose.

Quels sont les mythes courants au sujet du vieillissement et de la douleur?

Un certain nombre de mythes circulent au sujet du vieillissement et de la douleur. Par exemple, de nombreuses personnes (y compris les professionnels de la santé) disent parfois que la « douleur est une conséquence naturelle du vieillissement ». Or, cette affirmation est fautive. La douleur n'est pas une conséquence de l'âge. Elle est plus courante chez les personnes âgées parce que les maladies ou les blessures à l'origine de la douleur sont plus fréquentes dans ce segment de la population.

Il est important de traiter la maladie ou la blessure, tout comme la douleur, peu importe l'âge de la personne. Si nous pensons que la douleur est une « conséquence naturelle du vieillissement », il est possible que la douleur qu'éprouve une personne âgée ne soit pas traitée aussi consciencieusement que celle ressentie par un adulte plus jeune.

Voici d'autres mythes qui entourent la douleur chez les personnes âgées :

- « les personnes âgées souffrent moins de la douleur que les adultes plus jeunes »;
- « les personnes âgées tolèrent mal les analgésiques puissants ou sont plus à risque de devenir dépendantes des médicaments antidouleur »;
- « les médicaments antidouleur interfèrent toujours avec le fonctionnement physique et mental ».

En outre, comparativement aux adultes plus jeunes, certaines personnes âgées se sentent moins en droit de poser des questions à leurs prestataires de soins de santé, et ces derniers ne donnent pas toujours de l'information aux personnes âgées.

Aucun de ces mythes et de ces points de vue au sujet de la douleur et du vieillissement n'est vrai ou utile; ils risquent, au contraire, de dissuader les personnes âgées à chercher et à obtenir tous les traitements de la douleur possibles.

La douleur est-elle insuffisamment traitée chez les personnes âgées?

Probablement à cause de certains mythes, dont il est question ci-dessus, la douleur chez les personnes âgées est souvent insuffisamment traitée et mal évaluée. Les personnes âgées sont sous-représentées dans les cliniques qui se spécialisent dans le traitement de la douleur. Les personnes âgées devraient consulter un médecin pour soulager leur douleur et se renseigner sur les traitements médicaux et psychologiques disponibles.

Lorsqu'une personne âgée souffre d'une autre maladie qui affecte sa capacité de communiquer (p. ex., la maladie d'Alzheimer), le problème de douleur est très difficile à détecter par les professionnels de la santé. Il est important de former les professionnels de la santé sur la façon d'évaluer la douleur chez les personnes âgées; des méthodes conçues pour déceler et évaluer la douleur chez les personnes qui souffrent de démence grave ont été développées et sont en cours d'évaluation au Canada et à l'étranger. Les méthodes spécialisées d'évaluation de la douleur chez les personnes âgées atteintes de démence

grave sont notamment la liste de contrôle pour l'évaluation de la douleur chez les personnes âgées ayant une capacité de communication limitée – version abrégée (PACSLAC-II) et d'autres outils destinés aux professionnels de santé.

Le traitement de la douleur chronique chez les personnes âgées

Comme dans le cas des adultes plus jeunes, les personnes âgées peuvent, pour gérer la douleur, bénéficier de traitements, comme la physiothérapie, l'ergothérapie, la massothérapie, la psychothérapie et la médication. Cependant, la recherche révèle qu'une combinaison coordonnée de traitements contre la douleur (p. ex., une psychothérapie combinée à la physiothérapie et à la prise en charge médicale) produit de meilleurs résultats.

On désigne parfois la combinaison de types de traitement « traitement inter- ou multidisciplinaire », car le traitement est fourni par une équipe composée de différents professionnels de la santé, comme des médecins, des psychologues, des physiothérapeutes et des ergothérapeutes.

Il est important de travailler avec des professionnels qui ont une expertise particulière dans le traitement de la douleur chez les personnes âgées. Par exemple, comme l'organisme des personnes âgées a tendance à métaboliser plus lentement les médicaments que celui des adultes plus jeunes, il faudra peut-être administrer les médicaments de manière différente. De la même façon, un psychologue en gestion de la douleur qui travaille auprès des personnes âgées doit comprendre les problèmes propres à ce groupe d'âge.

Le traitement de la douleur chronique a de multiples bienfaits, notamment :

- un regain d'énergie;
- une amélioration de la capacité physique fonctionnelle (p. ex., s'asseoir, marcher, se tenir debout);
- un sommeil de meilleure qualité et un plus grand appétit;
- des activités plus nombreuses et une plus grande autonomie;
- un plus grand engagement social et une meilleure relation avec les proches;
- une meilleure concentration;
- une amélioration de l'humeur, de l'estime de soi et du sentiment de bien-être.

Que peut faire le psychologue pour aider les personnes qui souffrent de douleur chronique? Les traitements sont-ils efficaces?

Les psychologues qui traitent les personnes âgées souffrant de douleur chronique travaillent souvent dans des équipes interdisciplinaires de soins de santé ou coordonnent le traitement avec les autres services de soins de santé que la personne âgée pourrait recevoir.

Étant donné que l'aggravation ou le soulagement de la douleur sont influencés par de nombreux facteurs, il est très important que le psychologue traitant ou un spécialiste de la douleur communique avec les autres professionnels de la santé qui donnent des soins aux personnes âgées. La communication ne peut



se faire qu'avec le consentement du patient (ou, dans le cas d'une personne atteinte de déficits cognitifs graves, avec le consentement d'un proche ou d'un tuteur légal).

Les interventions psychologiques visent à aider la personne âgée à améliorer sa qualité de vie malgré la douleur, ce qui, en retour, peut diminuer l'intensité de la douleur ressentie. Généralement, ces interventions font appel à la thérapie cognitivo-comportementale (TCC), qui explore la façon dont les sensations physiques, les émotions, les pensées et les comportements interagissent entre eux et affectent le fonctionnement quotidien.

Par exemple, une personne souffrant de douleurs chroniques peut cesser de se rendre à pied au centre communautaire comme elle le faisait régulièrement. Sans ces promenades, cette personne risque de voir sa condition physique se détériorer davantage, son moral baisser et ses contacts sociaux diminuer, ce qui peut nuire à sa qualité de vie et aggraver sa douleur. En plus de la TCC, la thérapie d'acceptation et d'engagement, qui intègre des exercices de pleine conscience, s'est avérée bénéfique dans la gestion de la douleur chronique.

Les interventions psychologiques peuvent améliorer la qualité de vie et parfois réduire la douleur en aidant la personne qui souffre à :

- faire face à la dépression, l'anxiété ou l'irritabilité;
- améliorer la communication avec autrui;
- améliorer son réseau de soutien social;
- apprendre des techniques et des stratégies visant à améliorer le sommeil et à relaxer;
- apprendre à rythmer et à organiser ses activités et à mener une vie épanouissante malgré la douleur.

Où puis-je obtenir plus d'information?

La Société canadienne de psychologie propose plusieurs fiches d'information qui décrivent les traitements d'un bon nombre de problèmes de santé, comme la *douleur chronique*, la *dépression*, les *troubles du sommeil* et l'*anxiété*. Ces traitements peuvent être utilisés et adaptés pour régler certains problèmes fréquents chez les personnes âgées qui souffrent de douleur chronique.

La principale association canadienne qui se consacre à l'étude de la douleur est la Société canadienne de la douleur : <https://www.canadianpainsociety.ca/fr>.

Pour obtenir de l'information sur la douleur causée par l'**arthrite**, consultez le site Web de la Société de l'arthrite du Canada : <http://www.arthritis.ca>.

Pour obtenir de l'information sur la douleur causée par l'**ostéoporose**, consultez le site Web d'Ostéoporose Canada : <https://osteoporose.ca/>.



Vous pouvez consulter un psychologue agréé 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 de psychologues, rendez-vous à l'adresse <https://cpa.ca/fr/public/unpsychologue/societesprovinciales/>

La présente fiche d'information a été préparée pour la Société canadienne de psychologie, en collaboration avec la Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées, par les Drs Thomas Hadjistavropoulos, département de psychologie, Université de Regina, et Sheryl Green, département de psychiatrie et neuroscience comportementale, Université McMaster.

Dernière révision : juin 2025

Votre opinion compte! Si vous avez des questions ou des commentaires au sujet des rubriques **La psychologie peut vous aider**, veuillez communiquer avec nous à l'adresse suivante : factsheets@cpa.ca.

Société canadienne de psychologie.
1101 promenade Prince of Wales, bureau 230
Ottawa, Ontario K2C 3W7
Tél. : 613.237.2144
Numéro sans frais (au Canada) : 1.888.472.0657

