



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 persiste **au-delà de la durée habituelle de rétablissement**, elle est dite chronique. Il existe différents types de douleur chronique, dont plusieurs ne sont pas bien compris. La douleur chronique peut être associée à une maladie ou un handicap, 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 progressivement, comme c'est parfois le cas pour les lombalgies. Dans certains types de maladies chroniques, comme la migraine, la douleur est récurrente, plutôt que constante. Il existe de nombreux autres types de douleurs chroniques, comme les douleurs post-chirurgicales, la fibromyalgie et les douleurs neuropathiques. Dans certains cas, la cause de la douleur reste inconnue.

Selon la recherche, **entre 10 % et 30 % des Canadiens souffrent de douleur chronique**. Les coûts directs et indirects qui lui sont associés sont faramineux et sont estimés à des milliards de dollars annuellement. Les femmes ont tendance à présenter des taux de douleur chronique légèrement plus élevés que les hommes. Les personnes de tous âges peuvent souffrir de douleur chronique, mais celle-ci est plus fréquente chez les personnes d'âge moyen (pour obtenir de l'information supplémentaire sur la douleur chez les personnes âgées, veuillez vous reporter à la fiche d'information intitulée « La douleur chronique chez les personnes âgées »). La douleur chronique peut rendre douloureux de simples mouvements, perturber le sommeil et diminuer l'énergie. Elle peut compromettre le rendement au travail ainsi que les activités sociales, récréatives et domestiques. Les personnes qui ont été blessées dans un accident peuvent développer d'autres symptômes, comme l'anxiété et la dépression. La douleur chronique peut avoir un impact négatif sur la situation financière et, dans certains cas, elle peut contribuer à l'abus d'alcool ou de drogue. Elle peut aussi perturber les relations conjugales et familiales.

La douleur est invisible. Ainsi, plusieurs personnes qui souffrent de douleur chronique se sentent incomprises et/ou seules dans leur souffrance. Certaines personnes se sentent jugées ou stigmatisées, tandis que d'autres pensent que la douleur est « entièrement dans leur tête ». En fait, la douleur est véritablement « dans la tête », car le cerveau est situé dans la tête et que l'origine de la douleur réside dans le cerveau. Parce que la douleur chronique peut avoir un impact négatif sur la qualité de la vie et les capacités fonctionnelles, il n'est pas surprenant que **plus du quart des personnes qui souffrent de douleur chronique souffrent également de dépression ou d'anxiété importantes**.

Les **médicaments** sont souvent utilisés pour traiter la douleur chronique. En effet, les médicaments peuvent aider, mais la pertinence de leur utilisation à long terme doit être soigneusement examinée et surveillée.





Comment le psychologue peut-il aider une personne qui souffre de douleur chronique?

Les psychologues s'intéressent à de nombreux aspects de la douleur chronique, notamment l'évaluation, le traitement, la recherche, l'enseignement et la sensibilisation. En ce qui a trait au traitement, les **psychologues utilisent plusieurs approches et techniques** pour aider les personnes qui souffrent de douleur chronique à améliorer leur qualité de vie, à retrouver un sens à leur vie et à améliorer leurs capacités fonctionnelles. Les psychologues abordent des thèmes importants, comme l'acceptation et la perte, et aident les personnes souffrant de douleur chronique par le soutien, la sensibilisation et le perfectionnement de compétences dans certains domaines tels que la relaxation, la pleine conscience, la résolution de problèmes, l'établissement d'objectifs, le sommeil, l'affirmation de soi et la réflexion adaptative.

La **thérapie cognitivo-comportementale (TCC)** est une forme de traitement psychologique qui est axé sur les pensées, les émotions et les comportements. Elle vise à aider les personnes à penser et à réagir de manière plus adaptée. Autre approche psychologique, la **thérapie d'acceptation et d'engagement (TAE)** est axée sur l'acceptation, le choix et l'action engagée. Elle vise à aider les personnes à vivre de manière conforme à leurs valeurs fondamentales. La **méditation de pleine conscience** est une autre approche qui peut aider les personnes souffrant de douleur persistante. **Dans tous les cas, le but principal du traitement est d'améliorer le fonctionnement et la qualité de vie, plutôt que d'éliminer les symptômes de la douleur.** L'évaluation des aptitudes professionnelles permet d'examiner les intérêts, les aptitudes et les habiletés de la personne. Elle peut aider les personnes qui sont obligées de modifier leur façon de travailler ou de changer de type de travail. Les psychothérapies utilisées pour traiter l'anxiété et/ou la dépression peuvent être bénéfiques aux personnes qui souffrent de douleur chronique, tout comme le traitement de la toxicomanie ou de l'alcoolisme, au besoin. La thérapie familiale et la thérapie de couple peuvent également être efficaces pour traiter les difficultés interpersonnelles liées à la douleur.

Les approches psychologiques sont-elles efficaces?

De nombreuses études scientifiques révèlent que les approches psychologiques aident les personnes qui souffrent de douleur chronique. Il a été démontré que les traitements psychologiques améliorent la qualité de vie et le fonctionnement dans de nombreux domaines de la vie, comme les activités de la vie quotidienne, la santé émotionnelle et les relations interpersonnelles. Après avoir suivi un traitement psychologique, les personnes déclarent être plus actives et plus confiantes, et avoir une meilleure maîtrise de leur vie, et disent se sentir moins déprimées et moins anxieuses. Dans de nombreux cas, elles soutiennent que la douleur et les symptômes physiques ont diminué. Même si les gens continuent à ressentir de la douleur, celle-ci est souvent plus facile à gérer.

Même si la thérapie individuelle peut leur être offerte, les personnes souffrant de douleur chronique sont souvent traitées en groupe, où elles peuvent partager leurs expériences avec les autres. Parce que la





la douleur chronique est complexe, **les psychologues travaillent fréquemment au sein d'équipes interdisciplinaires ou multidisciplinaires** composées d'autres professionnels de la santé, comme des physiothérapeutes, des ergothérapeutes, des médecins, des infirmières et des travailleurs sociaux. Encore une fois, l'objectif principal du traitement est d'aider les personnes souffrant de douleur chronique à développer un mode de vie satisfaisant et sain. Les programmes interdisciplinaires de réadaptation en douleur chronique sont aussi efficaces que les médicaments et les interventions médicales pour réduire l'intensité de la douleur; toutefois, ils sont plus efficaces pour diminuer la consommation de médicaments, réduire l'utilisation des soins de santé, améliorer les activités fonctionnelles, améliorer l'humeur et favoriser le retour au travail.

Comment la recherche peut-elle aider?

En plus de travailler directement avec les personnes souffrant de douleur chronique, les psychologues ont contribué de manière significative à notre compréhension de la douleur chronique au moyen de nombreux types de recherche. Par exemple, certaines études portent sur la réduction de l'incidence de la douleur chronique à l'aide de programmes de prévention des blessures ou d'intervention précoce. D'autres études se penchent sur l'efficacité des traitements de la douleur chronique. Certains chercheurs étudient la façon dont les variables psychologiques influencent la douleur et la souffrance, tandis que d'autres étudient le rôle du système nerveux central dans une variété de maladies à l'origine de douleurs chroniques.

Où puis-je obtenir plus d'information?

Pour obtenir des renseignements sur la douleur chronique, vous pouvez communiquer avec la Chronic Pain Association of Canada (www.chronicpaincanada.com) ou la Société canadienne de la douleur (www.canadianpainsociety.ca).

Vous trouverez de l'information sur la douleur chez les enfants sur le site Web intitulé « Pediatric Pain - Science Helping Children » de l'Université Dalhousie, à l'adresse <http://pediatric-pain.ca/>.

Un psychologue agréé pourrait vous aider à utiliser les thérapies mentionnées dans la présente fiche d'information.

La présente fiche d'information a été préparée pour la Société canadienne de psychologie par John Kowal, Ph. D., psychologue en pratique privée.

Révision : janvier 2021

Votre opinion est importante! Si vous avez des questions ou des commentaires sur les fiches d'information de la série « La psychologie peut vous aider », veuillez communiquer avec nous à factsheets@cpa.ca.





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

