



## Série « La psychologie peut vous aider » : la douleur chronique chez les enfants

### La douleur chronique chez les enfants : qu'est-ce que c'est au juste et pourquoi est-ce important?

La douleur chronique touche un enfant/adolescent sur cinq au Canada. Cela signifie qu'un à trois millions de jeunes souffrent d'une douleur qui dure plus de trois mois et qui est associée à des expériences sensorielles et émotionnelles négatives. Contrairement à la douleur aiguë, qui provient généralement d'une lésion des tissus de l'organisme et dure peu de temps, la douleur chronique dure plus longtemps que le temps de guérison prévu et est comme un système d'alarme qui se déclenche et s'éteint sans lien avec une lésion réelle ou potentielle des tissus.

La douleur chronique est considérée comme une maladie en soi, comme les maux de tête. Elle peut également être secondaire à une maladie chronique, comme la drépanocytose ou l'arthrite, une intervention chirurgicale, un cancer ou une blessure. La douleur chronique peut se manifester de façon graduelle ou soudaine et peut être isolée dans une région du corps ou s'étendre à plusieurs régions. La douleur qu'un jeune peut ressentir peut être continue (ne disparaît pas) ou récurrente (fluctue dans le temps).

Étant donné que la douleur, par sa nature même, accapare beaucoup l'attention de la personne affectée, de nombreux enfants et jeunes souffrant de douleur chronique subissent des perturbations dans plusieurs aspects de leur vie quotidienne, notamment la réussite scolaire, la présence en classe, le sommeil, les relations avec les pairs, les activités, le fonctionnement de la famille et le bien-être psychologique, dont l'humeur et l'anxiété. La douleur chronique n'affecte pas seulement l'enfant ou le jeune, mais aussi sa famille. Les parents d'un enfant souffrant de douleur chronique doivent souvent composer avec une perte de productivité au travail pour répondre aux besoins de leur enfant et rapportent des niveaux plus élevés de stress lié à leur rôle de parent, d'impuissance, d'anxiété, de dépression et de symptômes de stress post-traumatique que les parents dont les enfants n'ont pas de douleurs chroniques. L'intensité de la douleur de l'enfant n'est pas un indicateur de l'ampleur des perturbations qu'il subit ou que subit sa famille. Comme la douleur est invisible et fluctue souvent, les parents, les enseignants et les pairs peuvent avoir du mal à déterminer l'intensité de la douleur d'un enfant et à savoir comment l'aider à gérer celle-ci.

Un bon moyen de comprendre la douleur chronique est d'utiliser un modèle biopsychosocial, qui est composé de trois aspects :

1. Biologique (p. ex. nociception, traitement de la douleur dans le cerveau)
2. Psychologique (p. ex. facteurs émotionnels et cognitifs, capacité d'adaptation)
3. Facteurs sociaux et familiaux (p. ex. milieu socioéconomique, origine ethnique, dynamique familiale, réactions des autres à la douleur).

Ces trois facteurs s'influencent mutuellement et peuvent jouer un rôle plus ou moins important dans le développement et le maintien de la douleur chronique, selon l'âge, le sexe et les expériences antérieures de l'enfant ou du jeune en matière de douleur. La douleur chronique n'est pas uniquement un problème





de santé physique ni uniquement un problème de santé mentale; les deux aspects (corps-esprit) sont interreliés. Le cerveau est l'unité de traitement des signaux de douleur et de confort. Par conséquent, toute douleur a une composante émotionnelle et est affectée par des facteurs internes et externes à l'enfant ou au jeune.

## **Quelles interventions psychologiques fondées sur des données probantes peuvent aider dans la prise en charge de la douleur chronique chez les enfants?**

Comme la douleur chronique peut avoir de nombreuses causes, le traitement est principalement axé sur l'amélioration du fonctionnement. Cette approche vise à ce que les enfants et les jeunes souffrant de douleur chronique puissent améliorer leur humeur, leur assiduité à l'école et leur participation aux activités, bouger plus facilement, mieux dormir et passer du temps avec leurs amis et leur famille. Ces aspects sont importants, car des symptômes de dépression et d'anxiété accompagnent souvent la douleur chronique. Étant donné que les enfants et les jeunes qui présentent des symptômes de dépression ou d'anxiété sont plus susceptibles de faire état de niveaux de douleur plus élevés, il peut être utile de se concentrer non seulement sur l'atténuation de la douleur, mais aussi sur la manière de reprendre les activités qui leur sont chères.

Comme la douleur suit un modèle biopsychosocial, elle nécessite une intervention multidimensionnelle pour son traitement. L'approche la plus courante est l'approche des « 3P », qui combine des stratégies de traitement psychologiques, physiques et pharmacologiques (médicaments). Dans le cadre de cette approche, le traitement est plus efficace lorsque l'enfant ou le jeune travaille avec différents professionnels de la santé, par exemple un psychologue pour le lien entre le corps et l'esprit, un physiothérapeute pour le mouvement et un médecin si des médicaments sont nécessaires. De toutes les modalités de traitement, ce sont les interventions psychologiques qui présentent les preuves les plus solides pour la prise en charge de la douleur chronique chez les enfants, plus encore que les médicaments ou les traitements physiques. Deux des principales modalités de traitement de la douleur chronique chez les enfants et les jeunes sont la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) et la thérapie d'acceptation et d'engagement (TAE). Ces approches thérapeutiques peuvent inclure des stratégies telles que la rétroaction biologique, la relaxation, la pleine conscience, le traitement des schémas de pensées inutiles, la fixation d'objectifs, l'hygiène du sommeil ou l'autohypnose. Les psychologues peuvent combiner ces stratégies pour traiter le lien communément observé entre la douleur et l'anxiété (p. ex. la peur du mouvement). La TCC et la TAE visent toutes deux à améliorer le fonctionnement malgré la douleur. La thérapie peut être proposée soit en personne avec un ou une thérapeute, soit à distance en ligne ou via une application.

Les parents jouent également un rôle important dans les interventions psychologiques visant à traiter la douleur chronique chez les enfants et les jeunes. Même si les parents peuvent trouver que la douleur chronique de l'enfant ou du jeune est pénible, il est important qu'ils restent le plus optimistes possible. Bien que les jeunes enfants puissent avoir davantage besoin du soutien émotionnel de leurs parents que les enfants ou les jeunes plus âgés, tous les parents peuvent mieux soutenir leur enfant s'ils savent valider et résoudre les problèmes. Cela veut dire que les parents peuvent repérer les problèmes, les décomposer en parties faciles à gérer et les résoudre de manière positive. Parfois, il peut être utile pour le parent d'apprendre à faire cela avec un ou une thérapeute afin de pouvoir soutenir au mieux son enfant ou son jeune.



## Où puis-je obtenir plus d'information?

### Livres

*When your child hurts: Effective strategies to increase comfort, reduce stress, and break the cycle of chronic pain* de Rachel Coakley

*Managing your child's chronic pain* de Tonya M. Palermo et Emily F. Law

### Sites Web

Application WebMAP Mobile (<https://www.seattlechildrens.org/research/centers-programs/child-health-behavior-and-development/labs/pediatric-pain-and-sleep-innovations-lab/resources/>)

Pain Bytes (<https://www.aci.health.nsw.gov.au/chronic-pain/painbytes>)

The Comfort Ability (<https://www.thecomfortability.com>)

Solutions pour la douleur chez les enfants (SKIP) (<https://kidsinpain.ca/fr/>)

AboutKidsHealth – douleur (<https://www.aboutkidshealth.ca/Fr>)

Pour savoir si une intervention psychologique peut vous aider, **consultez un psychologue agréé**. Les associations provinciales et territoriales, et certaines associations municipales offrent des services d'aiguillage. Pour connaître les noms et les coordonnées des associations provinciales et territoriales de psychologues, veuillez vous rendre à l'adresse <https://cpa.ca/fr/public/unpsychologue/societesprovinciales/>.

*La présente fiche d'information a été rédigée pour la Société canadienne de psychologie par Brittany Rosenbloom, Elise Kammerer et Kathryn Birnie, en partenariat avec Solutions pour la douleur chez les enfants (SKIP), un réseau national de mobilisation des connaissances dont la mission est d'améliorer la prise en charge de la douleur chez les enfants par la mise en place de solutions fondées sur des données probantes, grâce à la coordination et à la collaboration.*

Date : octobre 2022

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](mailto: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