



## Série « La psychologie peut vous aider » : L'Arthrite

### Qu'est-ce que l'arthrite?

L'arthrite est le terme générique qui désigne les maladies qui ont pour effet l'inflammation des articulations. Plus d'une centaine de formes sont répertoriées, allant des formes moins graves comme la tendinite ou la bursite jusqu'aux maladies chroniques comme la polyarthrite rhumatoïde, la polyarthrite psoriasique, le lupus érythémateux, la goutte et la sclérodermie.

Aujourd'hui, plus de quatre millions de Canadiens et Canadiennes vivent avec l'arthrite. Bon nombre de ces maladies sont des troubles auto-immuns où le système immunitaire de la personne s'attaque aux articulations et à d'autres organes du corps. L'arthrose, la forme la plus commune d'arthrite, n'est pas auto-immune, mais elle est plutôt liée à l'âge et aux blessures.

Elle se produit à la suite d'un dommage aux cartilages et touche environ une personne sur dix au Canada. Aucun médicament ne peut changer le cours de cette maladie, mais si elle est suffisamment grave une chirurgie de remplacement de l'articulation est souvent recommandée.

D'autre part, la polyarthrite rhumatoïde et d'autres formes d'arthrite auto-immune sont maintenant traitées à l'aide de médicaments qui engourdissent le système immunitaire. Un traitement précoce avec ces médicaments entraîne moins de dommages aux articulations et l'invalidité à long terme.

### Comment la psychologie peut-elle aider?

L'ajustement psychologique à leur maladie peut être un défi important pour un grand nombre de personnes souffrant de cette maladie. Par exemple, environ 20 % de celles souffrant de polyarthrite rhumatoïde sont déprimées sur le plan clinique.

Le taux élevé de dépression n'est sans doute pas si surprenant lorsqu'on songe à l'impact que la maladie peut avoir sur la capacité d'une personne à jouir de la vie et la souffrance importante qui accompagne souvent les dommages à une articulation.

De plus, des flambées importantes des symptômes sont usuelles et imprévisibles. Ces changements abrupts peuvent influencer la capacité d'une personne au travail ainsi que ses relations familiales et sociales.

Nous savons que les personnes qui se sentent en mesure de contrôler leur souffrance et adoptent des stratégies de gestion active, acquièrent un sentiment d'auto-efficacité et se sentent moins démunies, tout en éprouvant moins de souffrance, moins de dépression et moins d'incapacité.

Les observations scientifiques récentes suggèrent également que le fonctionnement psychologique et l'humeur ne sont pas étrangers à l'évolution de la maladie. Par exemple, les taux de mortalité sont plus



élevés avec le temps pour celles qui souffrent de polyarthrite rhumatoïde et de dépression. Des événements stressants, particulièrement les stressors interpersonnels peuvent atrophier les symptômes de l'arthrite.

Les psychologues ont joué de premier plan dans l'élaboration de traitements qui améliorent la réponse du sujet face au stress, diminuent la souffrance et diminuent l'invalidité des personnes souffrant d'arthrite. Les psychologues qui travaillent avec des patients arthritiques sont formés pour comprendre ces maladies, leur incidence psychologique et les traitements qui peuvent les aider à mieux trouver un ajustement.

La thérapie cognitivo-comportementale et d'autres traitements psychologiques qui aident les individus à gérer leur maladie sont d'importants auxiliaires aux traitements médicaux. Même s'il est préférable de prévenir les problèmes psychologiques en premier lieu, le psychologue peut aussi fournir un traitement pour la dépression, l'anxiété, les problèmes relationnels et la souffrance qui peuvent se manifester.

## Les interventions psychologiques sont-elles efficaces?

Des douzaines d'essais cliniques comparatifs randomisés, la norme d'excellence pour évaluer les interventions en soins de santé, ont maintenant été recensés pour les traitements psychologiques de l'arthrite. Ces études suggèrent que les traitements psychologiques aident efficacement les patients à gérer leur maladie et à réduire son incidence.

Les traitements psychologiques ont connu suffisamment de succès pour devenir un élément intégral des programmes d'initiative personnelle comme l'arthrite mis de l'avant par la Société de l'arthrite partout au Canada et ont été adoptés dans le monde entier.

## Pour obtenir plus d'information :

Les sites Web suivants fournissent de l'information utile sur les soins arthritiques :

- La Société de l'arthrite à <http://www.arthritis.ca>.
- Medline Plus à <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/arthritis.html>.

**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 Warren Nielson, St. Joseph's Health Care, London, ON.*

Dernière révision : janvier 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](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