



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 fausse. 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 avec autant de sérieux 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 dépendants 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 fournisseurs 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 la gamme complète des 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 insuffisamment traitée et mal évaluée. Les personnes âgées sont sous-représentées dans les cliniques qui se spécialisent dans le traitement de la douleur. 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 personnes âgées devraient rechercher un traitement pour soulager leur douleur et poser des questions sur la panoplie de traitements médicaux et psychologiques disponibles.

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 ce 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 des techniques cognitivo-comportementales, qui explorent comment les sensations physiques, les sentiments, les pensées et les comportements interagissent entre eux et affectent le fonctionnement quotidien.

Par exemple, une personne qui souffre de douleur chronique cesse de faire sa marche régulière pour se rendre au centre communautaire. Parce qu'elle a cessé de marcher, sa forme physique risque de se dégrader davantage, son humeur, de devenir maussade et ses contacts sociaux, de se raréfier. Tous ces facteurs contribuent à nuire à la qualité de vie et à aggraver la douleur ressentie. Les interventions psychologiques peuvent améliorer la qualité de vie et, parfois, faire diminuer la douleur, en aidant la personne souffrante 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 doser et à organiser ses activités.

Où puis-je obtenir plus d'information?

La Société canadienne de psychologie prépare des feuillets d'information qui décrivent les traitements d'un certain 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.

Pour plus d'informations sur la douleur chronique, visitez le site Web de la Coalition canadienne de la douleur (<http://www.canadianpaincoalition.ca/>). Vous pouvez également joindre la Coalition en composant le 905-404-9545. La principale organisation canadienne qui se consacre à l'étude de la douleur est la Société canadienne de la douleur <http://www.canadianpainsociety.ca>.

Pour plus d'information sur la douleur causée par l'arthrite, vous pouvez communiquer avec la Société de l'arthrite au <http://arthrite.ca/accueil>.

Pour obtenir des renseignements supplémentaires sur la douleur causée par l'ostéoporose, visitez le site Web d'Ostéoporose Canada (<http://www.osteoporosecanada.ca/>).

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

<http://www.cpa.ca/publicfr/Unpsychologue/societesprovinciales/>.

Le présent feuillet d'information a été préparé pour le compte de la Société canadienne de psychologie, en collaboration avec la Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées, par le D^r Thomas Hadjistavropoulos et la Dr^e Sheryl Green, du département de psychologie de l'Université de Regina.

Révision : février 2017

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