



Série « La psychologie peut vous aider » : L'arthrite

Qu'est-ce que l'arthrite?

L'arthrite est un terme générique qui désigne les maladies qui mettent en cause l'inflammation des articulations. Il existe plus de 100 formes d'arthrite de gravité variable; certaines sont moins sévères, comme la tendinite ou la bursite, tandis que d'autres présentent une manifestation chronique et systémique, comme la polyarthrite rhumatoïde, la polyarthrite psoriasique, le lupus érythémateux, la goutte et la sclérodermie.

À l'heure actuelle, plus de quatre millions de Canadiens et de Canadiennes souffrent d'arthrite. Plusieurs formes d'arthrite sont des maladies auto-immunes, où le système immunitaire de la personne atteinte s'attaque aux articulations et à d'autres organes du corps. L'arthrose, la forme la plus commune d'arthrite, n'est pas une maladie auto-immune; elle est plutôt liée à l'âge et aux blessures subies dans le passé. Bien que l'on ait déjà considéré l'arthrose comme le fait de l'usure naturelle du corps, on explique désormais cette maladie par l'échec du corps à réparer les articulations, qui résulte de dommages aux cartilages et aux os qui recouvrent l'articulation.

L'arthrose touche environ un Canadien sur six. Aucun médicament ne peut freiner l'évolution de cette maladie, mais, dans certains cas, l'arthrose est si sévère que le remplacement de l'articulation est nécessaire. Avant d'opter pour la chirurgie de remplacement, plusieurs stratégies de prise en charge sont tentées, comme la gestion du poids, l'exercice et les médicaments.

Par contre, la polyarthrite rhumatoïde, ainsi que d'autres formes d'arthrite auto-immune, est aujourd'hui traitée à l'aide de médicaments qui inhibent l'activation du système immunitaire. Le recours à ces médicaments aux stades précoces de la maladie réduit les dommages articulaires et l'incapacité à long terme. Il arrive même, dans certains cas, que le traitement médicamenteux entraîne la rémission de la maladie.

Comment la psychologie peut-elle aider?

Pour les personnes qui souffrent d'arthrite, il peut être extrêmement difficile de s'adapter psychologiquement à leur maladie. Par exemple, environ 20 % des personnes atteintes de polyarthrite rhumatoïde souffrent de dépression majeure.

Un taux aussi élevé de dépression n'est pas étonnant, car, dans beaucoup de cas, la maladie affecte la capacité de la personne à profiter de la vie au quotidien, et les lésions articulaires sont extrêmement souffrantes.





De plus, la maladie se caractérise par des poussées de symptômes fréquentes et imprévisibles. La recrudescence des symptômes peut affecter la capacité de travailler ainsi que les relations familiales et sociales de la personne atteinte.

Il est prouvé que les personnes qui se sentent capables de maîtriser leur douleur et qui utilisent des stratégies d'adaptation actives ont un sentiment d'efficacité personnelle plus grand et se sentent moins impuissantes, éprouvent moins de douleur, sont moins dépressives et sont moins limitées dans leurs activités.

De plus, selon des études récentes, le fonctionnement psychologique et l'humeur seraient même liés à l'évolution de la maladie. Par exemple, chez les personnes qui souffrent à la fois d'arthrite rhumatoïde et de dépression, le taux de mortalité augmente avec le temps. Les événements stressants, en particulier les facteurs de stress interpersonnel, peuvent aggraver les symptômes d'arthrite.

Les psychologues ont joué un rôle de premier plan dans le développement de traitements qui améliorent l'adaptation à la douleur, diminuent la douleur et réduisent l'incapacité chez les personnes atteintes d'arthrite. Les psychologues qui travaillent avec des patients souffrant d'arthrite sont formés pour comprendre cette maladie, de même que son impact psychologique et les traitements qui peuvent aider à s'y adapter.

La thérapie cognitivo-comportementale et les traitements psychologiques sont donc des compléments importants aux traitements médicaux. Même s'il est préférable, en premier lieu, de prévenir les problèmes psychologiques, le psychologue peut aussi offrir du soutien pour traiter la dépression, l'anxiété, les problèmes relationnels et la douleur qui accompagnent souvent l'arthrite.

Les interventions psychologiques sont-elles efficaces?

À ce jour, des dizaines d'essais cliniques contrôlés randomisés – la référence standard de l'évaluation des interventions thérapeutiques – ont démontré l'efficacité des traitements psychologiques de l'arthrite. Ces études révèlent que les traitements psychologiques aident efficacement les patients à gérer leur maladie et à en réduire les répercussions.

Les traitements psychologiques ont obtenu tellement de succès qu'ils sont devenus un élément intégral des programmes de prise en charge personnelle de l'arthrite, qui sont recommandés par la Société de l'arthrite, partout au Canada, et ont été adoptés dans le monde entier.

Où puis-je obtenir plus d'information?

Les sites Web suivants fournissent de l'information utile sur le traitement de l'arthrite :

La Société de l'arthrite : <https://arthritis.ca/>

Medline Plus : <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/arthritis.html>



Pour savoir si une intervention psychologique peut vous aider, **consultez un psychologue agréé**. Les associations provinciales et territoriales de psychologues, et certaines associations municipales de psychologues 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/>.

La présente fiche d'information a été préparée pour la Société canadienne de psychologie par le Dr Warren Nielson, St. Joseph's Health Care, London, Ontario.

Révision : juillet 2019

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 : 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

