

# Chronique préventive

DOULEUR CHRONIQUE – FÉVRIER 2020

## Qu'est-ce que la douleur chronique ?

La douleur chronique est une maladie qui peut survenir à la suite d'une blessure physique, d'une chirurgie ou encore sans raison apparente.

Selon plusieurs grandes enquêtes sur la population, on estime qu'un Canadien sur cinq souffre de douleur chronique. Les **deux tiers des Canadiens qui vivent avec une douleur chronique** la qualifient de modérée (52 %) à grave (14 %), et 50 % vivent avec une douleur chronique depuis plus de dix ans<sup>1</sup>.



Par **Céline Charbonneau**

*Présidente de l'Association québécoise de la douleur chronique (AQDC)*

VIVEZ L'EXPÉRIENCE PRÉVENTIVE LA CAPITALE



Cette chronique préventive est disponible gratuitement à l'adresse suivante :  
[viva.lacapitale.com](http://viva.lacapitale.com)



Programme santé  
en milieu de travail

La Capitale   
Assurance et services financiers

# La douleur chronique

est une maladie qui peut survenir à la suite d'une blessure physique, d'une chirurgie ou encore sans raison apparente. La douleur peut également être une conséquence d'une maladie, comme l'arthrite, la migraine, la sclérose en plaques, la fibromyalgie ou les problèmes à la colonne vertébrale ou autre.



«Selon plusieurs grandes enquêtes sur la population, on estime qu'**un Canadien sur cinq souffre de douleur chronique**. Les deux tiers des Canadiens qui vivent avec une douleur chronique la qualifient de modérée (52 %) à grave (14 %), et 50 % vivent avec une douleur chronique depuis plus de dix ans<sup>1</sup>.»

Il faut préciser que la douleur chronique affecte tous les groupes d'âge, de la tendre enfance au grand âge ! On définit la douleur chronique comme une douleur qui persiste pendant plus de trois mois ou au-delà d'une période normale de guérison. La douleur peut être présente en tout temps, ou seulement à certaines périodes. Elle peut être plus forte ou plus faible, selon le moment de la journée.

## Comment la reconnaître ?

LES SYMPTÔMES DE DOULEUR CHRONIQUE PEUVENT VARIER: IL PEUT S'AGIR D'UNE DOULEUR LÉGÈREMENT GÊNANTE JUSQU'À UNE DOULEUR COMPLÈTEMENT INVALIDANTE. ON PEUT RESSENTIR UNE DOULEUR VIVE COMME UN COUP DE COUTEAU, UNE SENSATION DE BRÛLURE, OU UNE DOULEUR MUSCULAIRE SOURDE. LES ZONES AFFECTÉES PEUVENT ÊTRE SENSIBLES OU DOULOUREUSES AU TOUCHER ET LA DOULEUR PEUT AUGMENTER SUITE À CERTAINS MOUVEMENTS. SOUVENT, LA DOULEUR CHRONIQUE N'EST PAS STATIQUE.

### CONTEXTE AU CANADA

«À l'instar de nombreuses maladies chroniques, la douleur chronique n'est pas répartie également entre les Canadiens. Les facteurs biologiques, psychologiques, sociaux et autres qui influencent la façon dont nous ressentons la douleur influencent aussi qui développera une douleur chronique au départ. Souvent, la prévalence et la gravité de la maladie sont plus élevées dans les populations touchées par les inégalités sociales et la discrimination, y compris celles qui vivent dans la pauvreté, les peuples autochtones, certaines communautés ethniques et les femmes<sup>2</sup>.

La prévalence de la douleur chronique augmente constamment avec l'âge, ce qui en fait un trouble de santé majeur chez les personnes âgées. Environ un Canadien de 65 ans et plus sur trois vit avec une douleur chronique<sup>3</sup>. Étant donné le vieillissement de la population au Canada, nous pouvons nous attendre à ce qu'une proportion accrue de Canadiens vivent avec des douleurs chroniques au cours des prochaines années ».

La douleur chronique est une maladie à part entière et un problème de santé publique grave dont « les coûts directs et indirects combinés de la douleur chronique au Canada s'élève (sic) approximativement à un total de 56 à 60 milliards de dollars par année<sup>4</sup> ».

Cette douleur peut être nociceptive lorsqu'elle est causée par une lésion musculo-squelettique, neuropathique si le système nerveux est atteint à différents niveaux. Personne n'est à l'abri de la douleur chronique ; elle touche les enfants, les adolescents, les adultes et particulièrement les personnes âgées. Elle a d'importantes répercussions sur la santé physique et mentale des personnes atteintes et représente un énorme fardeau financier pour la société, pour la famille, les proches et évidemment pour la personne touchée. Afin de retrouver un état fonctionnel et une certaine qualité de vie, ces personnes ont un grand besoin d'apprendre à gérer elles-mêmes la maladie et d'être soutenues dans l'atteinte de leurs objectifs. ■



« APPRENDRE À VIVRE AVEC LA DOULEUR, CE N'EST PAS SE RÉSIGNER, ENCORE MOINS ABANDONNER. »

## La douleur chronique, c'est aussi...

Il arrive fréquemment que la douleur chronique entraîne du découragement, de la tristesse, de la peur et même de la colère. Notre vie est complètement chamboulée. Ces émotions sont des réactions normales, mais avec le temps, elles peuvent devenir nuisibles. Non seulement elles ajoutent à la souffrance, mais elles peuvent même augmenter la douleur et diminuer votre capacité à y faire face.

Une des premières émotions ressenties lorsque la douleur persiste est l'inquiétude attribuable au fait de ne pas comprendre ce qui nous arrive. Dans ces conditions, le sentiment d'impuissance et l'anxiété s'installent. Nous pouvons craindre que la douleur augmente avec le temps ou alors nous redoutons de ne pas avoir les ressources nécessaires pour affronter l'avenir. Le problème n'est pas de ressentir des inquiétudes, mais plutôt d'être paralysé par celles-ci. Les émotions sont paralysantes lorsqu'elles nous empêchent de continuer à vivre pleinement. La sensation de perte de contrôle résulte souvent d'un manque de ressources devant les épreuves que nous vivons. On se sent seul...

Réaliser les pertes associées à la vie avec la douleur chronique engendre une réaction de deuil semblable à celle vécue lorsque l'on perd un être cher. Ces étapes sont caractérisées par le choc, le déni, la recherche de solutions, la tristesse et enfin l'acceptation, ce qui est tout à fait normal et compréhensible. De même, la durée de chaque étape n'est pas la même pour tous.

**Quand la douleur persiste et semble s'installer pour de bon, il ne s'agit pas de s'attarder sur ce que nous ne pouvons plus faire, mais bien sûr ce que nous pouvons encore faire ! ■**

## Comment vivre AUTREMENT

S'adapter à la condition douloureuse et être le plus heureux possible !

Pourquoi ne pas apprendre à effectuer nos activités autrement, mettre au point de nouvelles techniques pour exécuter nos tâches quotidiennes et même explorer de nouvelles avenues dans nos loisirs ? Nous découvrirons peut-être de nouvelles activités auxquelles nous n'aurions peut-être pas pensé avant. En somme, il s'agit de trouver des façons pour nous adapter à notre nouvelle réalité, en utilisant nos capacités actuelles et non celles que nous avions avant que la douleur s'installe. Cela nous permettra de maintenir ou d'améliorer notre estime de nous-même. Une plus grande confiance en soi permet de garder un certain optimisme face à la vie !

Apprendre à vivre avec la douleur, ce n'est pas se résigner, encore moins abandonner. Apprendre à vivre avec la douleur est une forme d'acceptation qui ne s'apparente pas à la résignation. Ainsi, à un moment, certaines personnes prennent la décision d'investir leur énergie dans leur qualité de vie et de cesser de chercher à tout prix la solution miracle qui fera disparaître leur douleur. Par exemple, pour une personne, accepter consiste à s'adapter à sa condition douloureuse et pour une autre personne, accepter, c'est prendre les moyens d'être heureuse malgré la douleur. ■

### QUE SIGNIFIE « ACCEPTER LA DOULEUR » POUR VOUS ?

#### L'acceptation n'est pas :

- Se résigner ou abandonner.
- Arrêter de chercher des traitements miracles.
- Cesser d'espérer se rétablir à tout prix.
- Une fin en soi.

#### L'acceptation est :

- Mener une vie active et engagée malgré la douleur.
- Afficher une attitude réaliste face à la douleur.
- Trouver un équilibre entre les actions pour obtenir un soulagement de la douleur et les actions orientées vers la qualité de vie.
- Un processus, une action qui se déroule chaque jour.

# VAINCRE SA PEUR DE BOUGER ET augmenter sa confiance

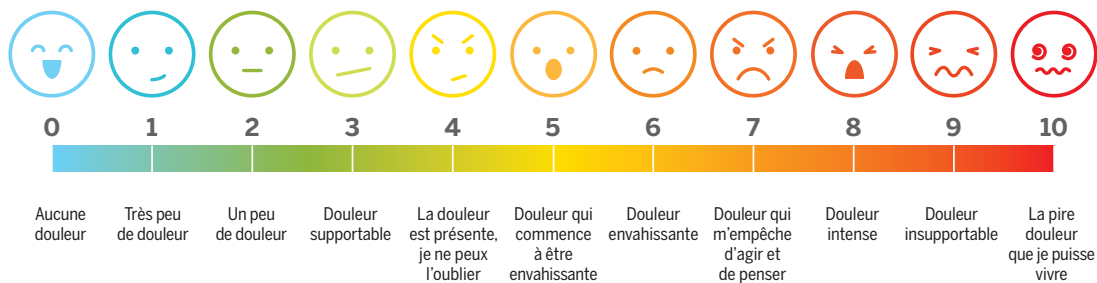
Pour vaincre sa peur de bouger et augmenter sa confiance, il faut tenter de commencer doucement, un pas à la fois. Faire des activités que l'on aime, parler aux personnes qui n'ont pas de préjugés face à notre situation et qui sont des personnes positives dans notre vie, essayer les exercices physiques avec lesquels nous sommes confortables, suivre les conseils d'actions de notre physiothérapeute, de notre médecin, et surtout persévérer sans exagérer dans nos activités personnelles et exercices physiques. En fait, il faut y aller à son rythme et graduellement.

Il est irréaliste de penser que la douleur viendra à zéro avec les exercices. L'objectif est d'augmenter sa mobilité, d'avoir une plus grande flexibilité, une plus grande tolérance à l'effort et d'être capable de maintenir cette activité plus longtemps, ce qui nous aidera aussi à mieux gérer nos émotions et nos états d'âme et à mieux dormir. Nous serons fiers de nous !



## CHARTRE DES NIVEAUX DE DOULEUR

Choisissez le visage qui correspond à votre niveau de douleur



La Charte des niveaux de douleur sert à l'identification de la douleur ressentie, que l'on peut exprimer avec des chiffres, des visages ou des mots. Cette charte a été conçue selon les différentes façons personnelles de s'exprimer afin de faire comprendre aux personnes qui nous entourent, dont nos professionnels de la santé, le niveau de douleur vécu par la personne et comment elle la vit. Nous suggérons aux personnes qui utilisent cette charte de la mettre sur leur réfrigérateur, de la garder avec elles ou de la coller sur la porte de leur bureau pour que leur entourage puisse mieux comprendre comment elles se sentent. ■



## La douleur chronique vous touche ou touche un de vos proches ? Vous êtes résident au Québec ?

L'Association québécoise de la douleur chronique (AQDC) est là pour vous ! C'est une association de patients pour les patients et leurs proches. Il y a plus de **25 groupes d'entraide** dans plusieurs régions du Québec et plus de **340 rencontres de groupes annuellement**. Contactez la ligne d'information et de soutien pour les patients qui vivent avec la douleur chronique au **1 855 DOULEUR** ou 1 855 368-5387 ou consultez le **douleurchronique.org**. ■

1. Schopflocher et coll., 2011; Reitsma et coll., 2011; Steingrimsdottir et coll., 2017  
 2. Allan & Smylie, 2015; IOM, 2011  
 3. Schopflocher et coll., 2011; Reitsma et coll., 2011  
 4. <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/organisation/a-propos-sante-canada/mobilisation-publique/organismes-consultatifs-externes/groupe-travail-douleur-chronique/rapport-2019.html#a1.4>