

LA DOULEUR CHRONIQUE

Avec Alice FOUCHARD, M1 de Psychologie et Lucas RONAT, Docteur en Sciences Biomédicales

Une douleur est “une expérience sensorielle et émotionnelle désagréable associée à, ou ressemblant à celle associée à, une lésion tissulaire réelle ou potentielle” (Raja et al., 2020)



Douleur aigüe ou chronique ?

Une **douleur aigüe** est un signal d'alarme qui réagit de manière brève à un stimulus menaçant, dangereux. Elle peut être vive mais reste ponctuelle.

Au-delà de 3 mois, avec une mauvaise réponse au traitement, il s'agit d'une **douleur dite chronique**. Ici, la douleur ne fait plus fonction d'alarme.

Conséquences ?

Vivre avec une douleur chronique peut avoir de nombreuses conséquences :

- Angoisses, ruminations
- Isolement social
- Vécu traumatique
- Catastrophisme : pensées négatives sur l'évolution de la maladie
- Kinésio/Cogni-phobie : peur irrationnelle de déclencher une douleur par le mouvement ou l'effort cognitif
- Etc.

Pour aller plus loin :

Berlemont, C., Conradi, S., Piano, V. (2022). *La boîte à outils de la douleur: 62 outils clés en main*. Dunod.

Exemples de douleurs chroniques

La douleur chronique peut être localisée ou diffuse, dépendamment de la maladie qui la déclenche (fibromyalgie, lombalgie, neuropathie, céphalées...).

Les étiologies sont souvent multiples (génétiques, biologiques, psychologiques, environnementales) et rendent les diagnostics difficiles.

Qui consulter ?

Vous pouvez consulter votre médecin traitant ou un spécialiste comme un rhumatologue. Ils pourront, s'ils le jugent nécessaire, vous orienter vers des centres spécialisés comme des Structures Douleurs Chroniques (SDC) où exercent des professionnels spécialisés.

Prise en charge SDC

En SDC est d'abord proposée une évaluation biopsychosociale globale. Ensuite, il peut être proposé des thérapies non médicamenteuses comme la thérapie cognitive et comportementale ou l'hypnothérapie.

