

## LA DOULEUR CHRONIQUE: LA RECONNAÎTRE ET LA TRAITER



### 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. La douleur peut également être une conséquence d'une maladie, comme l'arthrite, la migraine, la sclérose en plaques, la fibromyalgie ou encore les problèmes à la colonne vertébrale.

La douleur chronique est un problème de santé fréquent. On estime qu'environ 20 % de la population en souffre.

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.

Normalement, la douleur est un signal d'alarme qui protège le corps contre un danger possible. Par contre, lorsqu'on souffre de douleur chronique, le « système d'alarme » est en quelque sorte dérégulé et le corps envoie un signal sans qu'il y ait un danger réel. La douleur chronique n'a donc pas de fonction puisqu'elle ne joue pas vraiment un rôle de protection.

La douleur est une perception ; elle est propre à chacun et elle est réelle. Elle est influencée par qui nous sommes, comment nous nous sentons au moment présent, et par notre façon de vivre et de penser.

La douleur chronique est encore, à tort, l'objet de plusieurs mythes et préjugés. Pourtant, l'invalidité qu'elle peut entraîner est déstabilisante et souvent difficile à gérer.

### Quel est l'impact de la douleur chronique ?

La douleur chronique peut avoir un impact sur tous les domaines de la vie de la personne qui en souffre : la vie de couple, la vie familiale, la vie professionnelle, la vie sociale, les sports et les loisirs. De plus, la douleur chronique peut provoquer de la peur, du découragement, de la colère, du doute, un sentiment d'injustice et un sentiment d'abandon.

## Quels traitements sont efficaces ?

Le traitement de la douleur chronique vise son soulagement et l'amélioration de la qualité de vie de la personne qui en souffre. Les traitements peuvent varier d'une personne à l'autre.

Plusieurs **médicaments**, de même que certaines interventions, comme des **injections**, peuvent contribuer à soulager la douleur. Votre médecin peut vous conseiller à ce sujet.

Il est aussi très important de pratiquer une **activité physique contrôlée**, ce que la physiothérapie et l'ergothérapie peuvent vous aider à faire.

On estime qu'environ 20% de la population souffre de douleur chronique.

Différentes **techniques psychologiques** peuvent aider à s'adapter à la douleur et favoriser une meilleure gestion de celle-ci. Les techniques psychologiques permettent également de mieux gérer les émotions, comme la peur ou la déprime, très souvent associées à la douleur chronique.

Les différentes techniques de **relaxation** permettent de rééquilibrer le corps et l'esprit. Elles sont efficaces pour diminuer les tensions physiques et psychologiques accumulées, ainsi que la douleur.

Par ailleurs, l'application de **chaleur ou de froid** peut soulager la douleur, de même que l'application de certaines **crèmes**.

## Quoi faire si je souffre d'une douleur chronique ?

Sachez qu'il n'est pas normal d'éprouver une douleur persistante. Si c'est votre cas, consultez votre médecin.

Si vous constatez que vous êtes plus irritable, fâché(e), déprimé(e) ou si vous vivez de l'anxiété, agissez sans tarder ! Consulter un spécialiste, comme un psychologue, ou encore lire des livres sur le sujet pourra vous aider.

Assurez-vous de maintenir de bonnes habitudes de vie, comme un sommeil régulier et réparateur, une alimentation saine et équilibrée, de l'exercice physique tous les jours, et une consommation d'alcool modérée.

Rappelez-vous qu'il est possible de soulager et de gérer la douleur chronique.

**Plus vous agissez rapidement, meilleures sont vos chances d'aller mieux !**