

AU QUÉBEC, PLUS D'UN MILLION ET DEMI DE PERSONNES SONT AUX PRISES AVEC LA DOULEUR CHRONIQUE. LINE BROCHU, VICE-PRÉSIDENTE DE L'AQDC (ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE LA DOULEUR CHRONIQUE), DONNE DE L'ESPOIR À CEUX QUI EN SOUFFRENT ET LEUR PROPOSE DES OUTILS QUI ONT FAIT LEURS PREUVES.

# VIVRE AVEC LA DOULEUR CHRONIQUE

## NOS CONSEILS



### QU'EST-CE QUE LA DOULEUR CHRONIQUE?

La douleur est dite chronique lorsque, plutôt que de s'estomper, elle persiste dans le temps, de trois à six mois ou au-delà de la durée habituelle de rétablissement.

### LES MALADIES LIÉES

Plusieurs problèmes de santé peuvent générer de la douleur chronique. Elle provient généralement de maladies telles que l'arthrite, l'arthrose, la fibromyalgie, la sclérose en plaques ou le diabète.

### LE CYCLE DES SYMPTÔMES

L'Université Stanford, à San Francisco, a établi un programme d'autogestion de la douleur chronique dans lequel on trouve le cycle des symptômes. Plus on ressent de la douleur, plus les muscles deviennent tendus et plus les mouvements sont limités. Par conséquent, la respiration n'est plus que superficielle. Cette spirale peut causer plus de douleur, de stress, d'anxiété, de fatigue et d'émotions difficiles, et éventuellement mener à la dépression.

### LES CONSÉQUENCES

La douleur chronique peut avoir des conséquences sur la vie des gens atteints, notamment:

- une perte d'estime de soi

- de l'isolement
- une séparation ou un divorce
- une perte d'emploi
- des problèmes de nature sexuelle
- une réaction de rejet de la part des collègues de travail (à cause des absences, qui entraînent pour eux une surcharge de travail)
- des préjugés
- des pensées suicidaires

### UN CERCLE VICIEUX

Le corps et l'esprit sont interreliés. Ainsi, plus la personne atteinte vivra des émotions fortes, plus la douleur augmentera. Et plus la douleur augmentera, plus la fatigue augmentera. Et plus la fatigue augmentera...





## STATISTIQUES

Selon une étude scientifique réalisée au Québec en 1996, la douleur chronique touchait **20 %** des hommes et **24 %** des femmes, ce qui représentait alors 1 695 920 personnes. Ainsi, il y a plus d'un million et demi de personnes qui souffrent de douleur chronique au Québec. Statistiques Canada.

Source: [www.douleurchronique.org](http://www.douleurchronique.org)

## QUI CONSULTER?

Si on souffre de douleur chronique, on peut consulter son médecin de famille, qui pourra éventuellement nous recommander une clinique de douleur, ou un physiothérapeute, un ergothérapeute ou un kinésologue. Il est important de communiquer efficacement avec son médecin. On ne doit pas craindre de lui poser des questions et on peut même apporter sa liste de questions en consultation. Il est préférable d'être accompagné d'un proche, afin de s'assurer qu'on a bien saisi les recommandations du professionnel de la santé. Il existe des cliniques de douleur à Montréal, à Québec, à Lévis, à Sherbrooke et au Saguenay.



## LA BOÎTE À OUTILS

Quelques conseils pour amoindrir la douleur.

Malgré la douleur, pratiquez une activité physique, ne serait-ce que marcher cinq minutes ou faire des longueurs de piscine. Si on cesse d'être actif, les muscles s'atrophieront et la douleur ira en augmentant.

Gérer sa fatigue, c'est-à-dire planifier ses activités et conserver un horaire équilibré.

Utiliser une technique de relaxation ou de respiration, qui aura pour effet de relaxer les muscles et d'améliorer la respiration.

4  
5  
6

Se détendre en pratiquant une activité comme: le yoga, le tai-chi, etc.

Adopter une saine alimentation.

Se donner les heures de sommeil nécessaires. Plus on manque de sommeil, plus on risque d'être fragile, à fleur de peau, et par conséquent de vivre des conflits avec nos proches. On peut améliorer sa qualité de sommeil en effectuant des exercices de détente, de l'autosuggestion ou de l'autohypnose.

## DES RESSOURCES

L'Association québécoise de la douleur chronique offre des groupes d'entraide à travers le Québec (Montréal, Rimouski, Trois-Rivières, Québec). Entendre le témoignage d'une personne sur les moyens qu'elle s'est donnés pour diminuer la douleur peut être très inspirant. On propose aussi des ateliers d'autogestion de la douleur. Sur le site internet de l'Association ([douleurchronique.org](http://douleurchronique.org)), on trouve aussi une foule de vidéos de conférences données par des spécialistes qui peuvent aider les gens aux prises avec ce problème. ■

## Une histoire vécue

«J'ai connu une dame qui consommait de la méthadone pour calmer ses douleurs, relate M<sup>me</sup> Brochu. Grâce à une bonne autogestion de la douleur, elle a réussi à se débarrasser de toute médication. Aujourd'hui, elle pratique le vélo et fait même de la compétition! C'est un cas formidable, qui donne de l'espoir.»

Depuis 10 ans, Line Brochu est vice-présidente de l'Association québécoise de la douleur chronique. Elle est aussi un de ses membres fondateurs.

## LE SAVIEZ-VOUS?

Certains prennent une médication de la famille des opioïdes, d'autres non. Chaque personne a son histoire et réagit différemment. Toutefois, même sans médication, on peut avoir une saine autogestion de la douleur chronique. Certains ont vu leur douleur se résorber entièrement. On a vu des gens souffrants reprendre le travail. Oui, il y a de l'espoir.