RESSOURCES SUR LA DOULEUR CHRONIQUE

Publié le 30 avril 2025 par Dr Martin Lanoue



Il n'est pas facile de vivre avec la douleur chronique, mais plusieurs ressources existent pour aider les gens à mieux y faire face. Les expertes sont unanimes. Pour bien traiter la douleur, il faut avoir une approche qu'on appelle biopsychosociale, et ne pas seulement se concentrer sur la partie douloureuse de notre corps. Plusieurs professionnels peuvent nous aider. On pense au médecin, au physiothérapeute, à l'ergothérapeute, au massothérapeute, etc. Mais il ne faut pas oublier les travailleurs sociaux et les psychologues, par exemple. L'aspect psychologique est souvent mal vu ou mal interprété par les gens, qui peuvent croire que, s'ils vont voir un psychologue, c'est qu'on pense que leur douleur est « dans leur tête ». Il n'en est rien. Les professionnels vous croient et savent bien

que la douleur est réelle. Mais nos émotions tout comme notre cerveau ont un rôle central dans la douleur, sinon comment expliquer la douleur du membre fantôme ? Comment expliquer qu'une personne amputée de son pied continue à avoir de la douleur dans ce pied? Comme n'importe quel muscle, on peut modifier notre cerveau tout au long de notre vie, à condition de l'entraîner correctement et avec l'aide de professionnels. Voici une liste de ressources sur la douleur chronique pour bien vous outiller.

Catégorie: Douleur

Étiquette: À la une

Il n'est pas facile de vivre avec la douleur chronique, mais plusieurs ressources existent pour aider les gens à mieux y faire face. Pour y arriver, il faut cependant briser les barrières et souvent travailler avec plusieurs professionnels à la fois. Mais **la clé du succès réside dans le degré d'implication de la personne vivant avec la douleur**. En effet, les professionnels peuvent évaluer, conseiller et aider à traiter la douleur, mais si la personne atteinte de douleur chronique n'est pas pleinement engagée dans les traitements, la réponse au traitement risque d'être beaucoup moins bonne.

D'ailleurs, il faut comprendre que **la médication n'est qu'une partie du traitement**. Il en est de même pour les thérapies manuelles (massages, mobilisations articulaires, manipulations (craquements)) qui ont une efficacité très court terme.
Pour un **soulagement à long terme** : les **exercices thérapeutiques**, la gestion du **sommeil**, la gestion **psychologique** et la gestion de la **charge physique quotidienne** et une **compréhension de sa problématique et des mécanismes de la douleur** sont des incontournables pour sortir du cercle vicieux de la douleur chronique. Les physiothérapeutes et les ergothérapeutes sont des professionnels de la santé qui ont une grande expertise dans la réadaptation de la douleur chronique.

Aussi, il est important d'être réaliste dans le traitement de la douleur. Bien que la réponse aux traitements soit variable d'une personne à l'autre, **il ne faut pas s'attendre à une disparition complète de la douleur**, mais bien à une réduction de celle-ci et l'apprentissage de différents moyens pour mieux la gérer et la tolérer. Cela ne veut pas dire qu'il est impossible de faire disparaître une douleur chronique, mais il faut s'attendre à ce que cela demande énormément d'efforts et une prise en charge à long terme par plusieurs professionnels de la santé. De même, **une approche bienveillante** est à privilégier **et faire preuve d'autocompassion** ne pourra que vous être bénéfique (voir la fin de cette page pour des ressources en autosoins).

Consulter un psychologue est souvent suggéré chez les gens atteints de douleur chronique et fait partie du traitement. Le mental et le physique sont intimement liés. Le psychologue peut vous aider dans la gestion des émotions, l'évaluation des croyances, l'élaboration de stratégies d'adaptation, et bien plus. Vous pouvez trouver un psychologue sur le site de l'ordre des psychologues du Québec . Consultez aussi notre page dédiée aux ressources psychologiques.

D'ailleurs, les experts sont unanimes : il ne faut pas simplement se concentrer sur la partie du corps qui est douloureuse. **Pour bien traiter la douleur, il faut avoir une approche qu'on appelle biopsychosociale**, c'est-à-dire prendre en compte le biologique (la partie médicale et physique du problème), le psychologique (les émotions, le stress, la relation avec la douleur, le vécu, etc.) et le social (les ressources, les moyens financiers, le soutien, l'entourage, etc.).

L'aspect psychologique est souvent mal vu ou mal interprété par les gens, qui peuvent croire que, s'ils

vont voir un psychologue, c'est qu'on pense que leur douleur est « dans leur tête ». Il n'en est rien. **Les professionnels vous croient et savent bien que la douleur est réelle.** Il faut cependant comprendre que notre relation avec la douleur et ce que nous vivons au quotidien (les stresseurs, par exemple) peuvent avoir un effet amplificateur sur celle-ci. Agir sur ces éléments peut donc contribuer à réduire la douleur.

De plus, pourquoi certaines personnes ayant subi une amputation peuvent-elles ressentir de la douleur dans leur membre disparu? C'est ce qu'on appelle la douleur du membre fantôme. La douleur est bien une interprétation de notre cerveau, mais notre cerveau peut aussi « construire » cette douleur, la magnifier ou l'entretenir.

Cela démontre encore une fois que **la sphère psychologique et mentale fait partie intégrante de la prise en charge de la douleur** et peut nous aider à reprendre du contrôle sur celle-ci. Comme n'importe quel muscle, on peut modifier notre cerveau tout au long de notre vie, à condition de l'entraîner correctement et avec l'aide de professionnels.

Dre Rachel Zoffness, une psychologue américaine, autrice des livres *Tell Me Where It Hurts*, *The Pain Management Workbook* et *The Chronic Pain and Illness Workbook for Teens*, explique très bien cela dans ce podcast: what-is-pain-with-rachel-zoffness

Plus on comprend ce qu'est la douleur, moins on en a peur et moins nous sommes submergés par nos émotions, et la douleur peut alors être mieux contrôlée.

Pour vous aider à y parvenir, voici le lien vers un site web sur la douleur chronique, une initiative québécoise et un incontournable dans le domaine :

- **Gérer ma douleur**
  - Site web avec plusieurs ressources sur la gestion de la douleur chronique pour les patients et professionnels, incluant un programme gratuit d'autogestion de la douleur pour les patients

Voici d'autres ressources pour compléter :

Sommeil

Pour améliorer son mieux-être physique et mental et ainsi mieux contrôler et réduire la douleur chronique, un bon sommeil est important.

- Voyez notre article sur l'insomnie pour avoir tous nos conseils pour améliorer votre sommeil
- Fiche informative sur le sommeil non réparateur

- Lien entre douleur et sommeil
- Comment faire la paix avec le sommeil même en vivant avec de la douleur chronique

Aussi, si vous soupçonnez de l'apnée du sommeil, il est conseillé d'en parler à votre médecin.

Suggestion de livre et sites web généraux

- Livre : *Libérez-vous de la douleur : par la méditationet l'ACT*, de Frédérick Dionne.
- Livre: Caudill, M.A., & Benson, H. (2015). Managing Pain Before It Manages You
- Livre: *Déjouer la douleur chronique*,Par Alan Gordon
- Gérer ma douleur
    - Site web avec plusieurs ressources sur la gestion de la douleur chronique pour les patients et professionnels, incluant un programme gratuit d'autogestion de la douleur pour les patients
    - Autres ressources diverses
- Portail : Surmonter sa douleur
- Douleur sans frontière
- Association québécoise de la douleur chronique
- Société québécoise de la douleur
- Ressources au Canada
- 6 conseils pour auto-gérer la douleur chronique
- Back Care Canada
- Cours sur la gestion de la douleur chronique
- Douleur Canada
- Kelty's Key

Aide pour cesser de fumer

Le saviez-vous?

- Fumer ou vapoter peut augmenter votre douleur
- Article pour vous aider à cesser de fumer et informations sur le vapotage

Fibromyalgie

1. Fibromyalgie : douloureuse et mystérieuse

2. Association québécoise de la fibromyalgie
3. Association de la fibromyalgie – Île-De-Montréal
4. Centres en douleur chronique
5. Balado sur la fibromyalgie du Département de Neurosciences de l'Université de Sherbrooke - Parlons santé sans tabou

Arthrite

- Société Arthrite Canada

Arthrose

- Article sur les douleurs aux dos et l'arthrose

Balados et vidéos sur la douleur chronique

- *Mal invisible : vivre avec une douleur chronique*
- *Le balado le plus douloureux*
    - Fait en collaboration avec le centre d'excellence en douleur chronique pour les vétérans canadiens (centre de recherche)
- Podcasts et vidéos sur la douleur chronique
- Balado sur la douleur chronique du Département de Neurosciences de l'Université de Sherbrooke – Parlons santé sans tabou
- Série d'épisodes du balado *Parle-moi de santé*
    - Douleur chronique et médicament
    - Gestion d'une nouvelle douleur
    - Lombalgie chronique
    - Imagerie médicale
    - Arthrose
    - Douleur lombaire
    - La douleur

Ressources sur certains autosoins, pour prendre soin de vous

En bref :

- Autocompassion : apprendre à s'aimer, se pardonner et à accepter sa condition. Commencer à se traiter avec bienveillance, comme on le ferait avec son meilleur ami.
- La méditation pleine conscience : oubliez vos idées préconçues. La méditation peut vous aider.
    - Explications avec Sarah Jarvis
- L'hypnothérapie peut être tentée, avec des résultats variables, en cas de douleur chronique ou de fibromyalgie.
- Une dose de nature avec Prescri-nature : Intégrer le contact avec la nature dans notre quotidien aide à améliorer notre santé physique et psychologique.
- Continuez à bouger avec des exercices à faible impact sur les articulations : Exercices aérobiques, aquaforme, Tai-Chi, etc.
    - Visitez votre centre communautaire près de chez vous pour vérifier les activités qui y sont offertes.
    - Appelez votre CLSC : certains programmes d'amélioration de la santé globale ou pour la prévention des chutes permettent d'avoir des séances d'information et d'exercices avec des intervenants comme les kinésiologues.