



Guide à l'intention des  
patients et des familles  
2020

# Comprendre la douleur

Programme d'autogestion de la douleur

Also available in English:  
*Understanding Pain* (PM85-2121)



[www.nshealth.ca](http://www.nshealth.ca)

# Comprendre la douleur

## Qu'est-ce que la douleur?

Dans la vie, il est normal de ressentir de la douleur. Le sentiment de douleur est personnel et réel. Tout le monde a ressenti de la douleur à un moment ou à un autre de sa vie. Nous pouvons utiliser des mots comme sensation de brûlure, douleur aiguë, sourde ou permanente pour décrire la douleur. Ces mots décrivent les sensations physiques de la douleur. Mais la douleur affecte aussi d'autres parties de notre vie. Elle affecte la façon dont nous nous sentons, ce que nous faisons et la manière dont nous nous percevons.

Pour comprendre la douleur, nous devons comprendre le fonctionnement du système nerveux.

## Comprendre la douleur à court terme

**La douleur fait partie d'un système d'alarme que votre cerveau utilise pour vous protéger.** Lorsque vous fermez la portière d'une voiture sur votre pouce, une impulsion électrique se propage le long des nerfs jusqu'à votre cerveau. Ces impulsions sont **le moyen qu'utilise votre corps pour avertir le cerveau d'un éventuel danger.** Le cerveau décode le message et décide s'il y a une menace.

Si votre cerveau décide qu'il y a une menace, vous ressentirez une douleur. Cela vous aidera à faire les choses différemment en :

- › protégeant votre corps;
- › reposant la partie du corps blessée;
- › faisant moins d'activités.

Ces gestes permettent à la blessure de guérir. La douleur diminuera au fur et à mesure que votre blessure guérira. Le temps de guérison dépend du type de blessure. La plupart des guérisons se produisent dans les six premières semaines. La guérison est généralement terminée au bout de trois à six mois.

## **Comprendre la douleur à long terme**

- En général, la douleur diminue à mesure que la blessure guérit et disparaît complètement une fois la guérison terminée. Cependant, certaines personnes ressentent de la douleur longtemps après la guérison d'une blessure.
- Dans de tels cas, la douleur n'est plus un signal vous indiquant que votre corps est blessé. La douleur qui reste longtemps après la guérison d'une blessure est liée à un changement dans la sensibilité des alarmes de votre système nerveux. **La douleur ressentie n'indique pas forcément qu'il y a du dommage.**
- Le corps ne peut qu'envoyer des signaux au cerveau. **C'est le cerveau qui décide s'il y a une menace et si vous allez ressentir de la douleur.**

- **De nombreux facteurs peuvent avoir une influence sur la douleur à long terme. Votre douleur dépend de la façon dont votre cerveau interprète votre situation.** La douleur que vous ressentez est affectée par :
  - › les choses que vous voyez, entendez, sentez, goûtez et touchez;
  - › les choses que vous dites, pensez et croyez;
  - › les choses que vous faites, les endroits où vous allez et les gens dans votre vie;
  - › les choses qui se passent dans votre corps.
- **Si votre cerveau pense qu'il y a une menace, il peut essayer de protéger le corps en provoquant :**
  - › de la douleur
  - › de la tension musculaire
  - › de la faiblesse musculaire
  - › de la fatigue (épuisement)
  - › des étourdissements
  - › de la nausée (avoir mal au cœur)
  - › une accélération de la respiration et du rythme cardiaque
  - › un changement au niveau des pensées et des émotions
  - › etc.
- Les traitements de la douleur à court et à long terme sont différents. La douleur à court terme nous dit que quelque chose ne va pas dans notre

corps. L'objectif du traitement est de se reposer, de faire moins d'activités et de découvrir ce qui ne va pas.

- La douleur à long terme n'est pas un symptôme de blessure. Elle est causée par un changement dans la sensibilité des alarmes de votre système nerveux. L'objectif du traitement est de gérer votre douleur et de diminuer cette sensibilité. Si vous vivez avec une douleur de longue durée, **comprendre les facteurs qui affectent votre douleur peut vous aider à la réduire.**

## **Qu'est-ce qui peut affecter la douleur à long terme?**

- Pour mieux comprendre la douleur à long terme, il est utile de connaître tous les facteurs qui peuvent avoir un impact sur la façon dont vous la ressentez. Les messages envoyés par les tissus de votre corps à votre cerveau peuvent être modifiés par les messages envoyés par votre cerveau. Votre cerveau peut causer plus ou moins de douleur.
- Plus votre cerveau percevra les différents facteurs comme des menaces, plus vous ressentirez de la douleur et plus votre système d'alarme sera sensible. Vous pouvez être pris dans un cycle de douleur et de sensibilité accrue du système nerveux. C'est ce qu'on appelle le cycle de la sensibilité. **Une partie de la sensibilité disparaît avec le temps alors qu'une autre partie prend plus de temps à disparaître.**

- **La bonne nouvelle, c'est que vous pouvez modifier votre système nerveux.** Vous pouvez aider votre cerveau à modifier la façon dont vous ressentez la douleur en sachant ce qui l'aggrave et ce qui la soulage.
- Voici des choses qui peuvent aggraver votre douleur.
  - › Être stressé
  - › Refouler les sentiments négatifs
  - › En faire trop
  - › Se concentrer sur votre douleur
  - › Ne pas être actif
- Voici des choses qui peuvent soulager votre douleur.
  - › Dosage des activités — Pour plus d'information, voir le dépliant *Faire des tâches à son propre rythme* à: [www.nshealth.ca/sites/nshealth.ca/files/patientinformation/ff2164.pdf](http://www.nshealth.ca/sites/nshealth.ca/files/patientinformation/ff2164.pdf)
  - › Exercices de relaxation
  - › Indulgence envers soi-même
  - › Activité physique
  - › Sommeil
- Le fait de disposer d'un grand nombre d'outils et de stratégies (notamment sur le plan physique, émotionnel et mental) à utiliser régulièrement peut vous aider à modifier la façon dont vous ressentez la douleur et la sensibilité des alarmes de votre système nerveux.

Outils et stratégies	Comment cela aide-t-il à soulager ma douleur?

**Exemples d'outils :** sac Magique®, coussin chauffant, sachet réfrigérant (ice pack), neurostimulateur transcutané (appareil TENS), coussin de siège, oreillers (comme un oreiller pour le corps, un oreiller à base d'eau, un oreiller en mousse à mémoire de forme), bâtons de marche, corset lombaire, etc.

**Exemples de stratégies :** dosage des activités, habitudes avant l'heure du coucher, stratégies de relaxation (comme la visualisation, la relaxation musculaire progressive), etc.

# Notes :

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## **Vous avez besoin d'autre information sur des questions de santé?**

Vous trouverez la présente publication et toutes nos autres ressources à l'intention des patients à <https://library.nshealth.ca/PatientEducation> (en anglais seulement). Communiquez avec la bibliothèque publique de votre région pour obtenir des livres, des vidéos, des magazines et d'autres ressources. Pour plus d'information, allez à <http://library.novascotia.ca/fr>. Vous pouvez parler à une infirmière autorisée en Nouvelle-Écosse en tout temps, en composant le 8-1-1. Vous pouvez aussi consulter le <https://811.novascotia.ca/?lang=fr>. Pour découvrir d'autres programmes et services offerts dans votre collectivité, composez le 2-1-1 ou allez à <http://ns.211.ca> (en anglais seulement).

*La Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse fait la promotion d'un environnement sans fumée, sans vapeur et sans parfum. Nous vous remercions de ne pas porter ni utiliser de produits parfumés.*  
[www.nshealth.ca](http://www.nshealth.ca)

*Préparation :* Programme d'autogestion de la douleur

*Conception :* Services de la bibliothèque de la Régie

Les renseignements contenus dans la présente publication sont fournis uniquement à titre d'information et d'éducation. Ils ne remplacent pas les conseils médicaux ou les soins de santé offerts par un professionnel de la santé. Si vous avez des questions, veuillez communiquer avec votre fournisseur de soins de santé.

FF85-2150 © Août 2020 Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse

Les renseignements contenus dans la présente publication sont mis à jour tous les trois ans ou au besoin.