

# Vivre avec une douleur chronique



Cette fiche vous donne des conseils pour gérer votre douleur chronique. Elle propose aussi des ressources pour trouver de l'information et de l'aide.

## Qu'est-ce que la douleur chronique ?

Vous souffrez peut-être de douleur chronique si :

- vous avez une douleur qui dure depuis au moins trois mois
- vous avez une douleur qui reste au-delà de la période de guérison normale

En temps normal, la douleur est une alarme pour nous protéger d'un danger. Si le corps envoie des signaux d'alerte sans qu'il y ait un réel danger, c'est peut-être que le système nerveux fonctionne mal. La douleur peut venir :

- de tissus ou de nerfs abîmés
- d'un signal de douleur enregistré dans le cerveau
- d'un autre problème de santé
- d'une raison inconnue



## Quels sont les impacts de la douleur chronique ?

Elle cause souvent :

- une diminution des capacités physiques
- des problèmes dans la vie familiale, sociale, financière, psychologique et sexuelle, ainsi qu'au travail et dans vos activités en général.

## Comment prendre en charge ma douleur chronique ?



### IMPORTANT

Pour bien agir sur votre douleur, vous devez bien comprendre ses causes et ses impacts physiques et psychologiques. Utilisez des sources fiables comme les professionnels de la santé pour vous informer.

De plus :

- N'hésitez pas à vous faire suivre par des professionnels de la santé.
- Envisagez l'idée d'avoir besoin de médicaments.
- Envisagez d'avoir un soutien psychologique.
- Parlez à votre famille, à vos amis et à vos collègues de ce que vous vivez. Ils peuvent être une bonne source de soutien.

- Utilisez l'information utile et les bons outils pour mieux gérer votre douleur.
- Agissez sur les facteurs que vous pouvez contrôler (voir ci-dessous).
- Ayez des objectifs clairs et réalisables selon vos valeurs et vos priorités.

## Quels facteurs peuvent augmenter la douleur ?

Mieux les connaître permet d'avoir un certain contrôle sur eux. En voici quelques-uns.

- La présence trop grande de stress, de pensées négatives et de craintes liées à la douleur.
- Les mauvaises habitudes de vie (surmenage, manque d'activité physique, mauvaise alimentation, etc.)
- La fatigue, liée ou non à un sommeil qui ne permet pas de récupérer.

## Quels facteurs peuvent aider à moins sentir la douleur ?

Il y a des solutions pour mieux vivre avec la douleur chronique, et parfois même la réduire. Vous avez un grand rôle à jouer. Vous devez repérer et utiliser les outils qui correspondent le mieux à vos besoins. Cela demande du temps, des efforts et du soutien.

Voici les principaux outils qui peuvent vous aider.

### 1 La médication

Elle peut bloquer les signaux de douleur envoyés au cerveau. Mais parfois, elle ne marche pas ou ne suffit pas. De plus, trop de médicaments peut nuire à la santé. Il faut :

- > Parler avec le médecin ou le pharmacien de tous les médicaments prescrits, de leurs effets, de vos questions et de vos craintes.
- > Bien prendre les médicaments selon l'ordonnance.
- > Toujours avoir une liste de vos médicaments sur vous.



### 2 Les infiltrations

On injecte dans la zone de la douleur un anti-inflammatoire (la cortisone) ou des médicaments pour la rendre insensible (un anesthésique local comme la xylocaïne). Cela peut soulager à court et moyen terme. Votre médecin verra si vous êtes un bon candidat pour cette intervention.

### 3 La relaxation et autres techniques pour apaiser le corps et l'esprit

Le stress et l'anxiété peuvent augmenter la douleur. La relaxation permet de les contrôler. De plus, elle diminue les tensions du corps et ainsi la force de la douleur. La relaxation peut prendre plusieurs formes : détente en après-midi (musique, lecture, arts, etc.), yoga, techniques de relaxation (voir la fiche santé [La relaxation pour mieux gérer le stress](#)), visualisation, etc.

La méditation « pleine conscience » peut aussi être utile. Elle vise à reconnaître ce que votre corps et votre esprit ressentent (émotions, mais aussi douleur). Puis, à accepter ces sensations plutôt que de les fuir ou de lutter contre elles. La technique consiste notamment à bien respirer, à passer son corps en revue et à éveiller ses sens en étant centré sur le moment présent. Cela aide à prévenir l'augmentation inutile de la douleur. La pleine conscience peut se faire seul et en silence ou pendant vos activités de tous les jours.





#### 4 L'activité physique

Quelqu'un qui a mal arrête souvent ses activités physiques pour éviter d'avoir encore plus mal. C'est une réaction normale. Pourtant, bouger permet de se sentir bien et aide à avoir une meilleure santé. De plus, cela garde le tonus des muscles et diminue le risque de blessures et donc de douleur.

Toutefois, il faut trouver une activité physique qui :

- ne vous surmène pas
- convient à vos intérêts
- respecte votre seuil de douleur

Il existe de nombreuses activités possibles, comme :

- le yoga sur chaise
- les activités aquatiques
- la marche à l'extérieur
- les exercices simples à la maison
- les jeux avec les enfants
- les étirements doux



#### LE SAVIEZ-VOUS ?

80 % des maux de dos sont dus à une faiblesse musculaire, au stress et à la tension. Bouger aide à garder un bon tonus des muscles.

**Bouger est relaxant.** Après un exercice, le cerveau produit une hormone appelée endorphine. Elle procure une sensation de plaisir et de détente, et aide à mieux tolérer la douleur.

#### 5 La gestion de l'énergie et des bonnes habitudes

La fatigue change la façon dont on perçoit la douleur. **Bien gérer votre énergie** peut donc être utile.

Par exemple :

- > Modifiez vos habitudes de sommeil pour le rendre le plus récupérateur possible.
- > Dans votre emploi du temps (journée et semaine), alternez les moments de repos et les activités qui prennent de l'énergie.



- > Changez votre façon de faire certaines choses : prenez des pauses, asseyez-vous, faites les tâches en plusieurs fois, utilisez des outils, faites-vous aider, etc.
- > Prenez garde à votre façon de bouger et de vous tenir selon l'endroit où vous avez mal (ex. : ne faites pas de torsion du dos si vous avez mal au dos). Faites-vous conseiller par un physiothérapeute.
- > Ne restez pas trop longtemps dans une même position. Vous éviterez ainsi l'apparition ou l'augmentation de la douleur.
- > Alimentez-vous selon le Guide alimentaire canadien pour faire le plein d'énergie.



## 6 La pratique d'activités qui occupent l'esprit

Une occupation qui vous intéresse (activités de tous les jours, loisirs, arts, etc.) ou qui vous touche peut faire oublier la douleur. Elle peut aussi vous aider à développer des capacités : mieux tolérer l'effort, par exemple. Cela permet de ravoir peu à peu confiance en vos capacités. Cela aide aussi à mieux vous adapter dans les activités de la vie de tous les jours.

Dressez une liste d'activités qui vous font du bien et tentez d'en faire une ou plusieurs tous les jours. Cela peut être, par exemple, les mots croisés, les sudokus, la peinture par numéros, l'art, le dessin, le tricot, etc.



Avec la douleur chronique, le but est de trouver les outils qui vous permettront d'en faire plus malgré la douleur. L'objectif visé est que celle-ci évolue avec le temps, en fonction de vos comportements et de vos actions.

## À qui m'adresser pour avoir de l'aide ou poser des questions?

Plusieurs personnes-ressources peuvent vous aider ou vous orienter : médecin, infirmière, psychologue, pharmacien, physiothérapeute, ergothérapeute, travailleuse sociale, etc.

Vous trouverez aussi, en annexe (page 5), de nombreuses ressources pour :

- mieux comprendre la douleur
- avoir accès à des moyens qui pourront vous aider en plus de vos traitements
- améliorer votre santé, votre qualité de vie et celle de vos proches
- bâtir un réseau de soutien
- sentir que vous maîtrisez mieux la situation

Vous pouvez aussi poser vos questions à la Clinique de la douleur du CHUM.

> 514 890-8455



### RESSOURCES UTILES

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site [chumontreal.qc.ca/fiches-sante](http://chumontreal.qc.ca/fiches-sante)

*Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.*

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal  
[chumontreal.qc.ca](http://chumontreal.qc.ca)

Les ressources qui suivent sont recommandées par les professionnels de la Clinique de la douleur du CHUM pour les personnes atteintes de douleur chronique et leurs proches.

### Ressources professionnelles

#### Association québécoise de la douleur chronique :

A pour mission d'informer pour améliorer la condition et diminuer l'isolement des personnes ayant des douleurs chroniques.

- > 514 355-4198 ou 1 855 230-4198 (sans frais)
- > Ligne 1 855 douleur (368-5387)

Le site de l'association regorge aussi de ressources en ligne.

- > [douleurchronique.org](http://douleurchronique.org)
- **Groupes d'entraide :**  
Gratuits et confidentiels. Offerts dans plusieurs régions du Québec.  
Dans l'onglet Ressources, cliquez sur Groupes d'entraide
- **Dépliants :**  
Programme ACCORD (contrôle de la respiration, gestion de l'énergie, des émotions, de la nutrition, etc.).  
Dans l'onglet Ressources → Centre de documentation → Dépliants
- **Affiche :**  
« La douleur expliquée » (origines et traitement de la douleur).  
Dans l'onglet Ressources → Centre de documentation → Publications → La douleur expliquée
- **Revue :**  
« Zoom sur la douleur ».  
Dans l'onglet Ressources → Centre de documentation → Publications
- **Livre :**  
*Faire équipe face à la douleur chronique.*  
Dans l'onglet Ressources → Centre de documentation → Livres

#### *Y'a d'la visite!*

Pour les familles avec de jeunes enfants de 3 à 10 ans et dont le quotidien est chamboulé par la douleur chronique d'un parent.

Dans l'onglet Ressources → Centre de documentation → Livres

#### Société québécoise de la fibromyalgie

- > 450 933-6530
- > [sqf.quebec](http://sqf.quebec)

#### Document « L'arthrose : je fais le point! »

- > [capsana.ca](http://capsana.ca)  
Dans l'onglet Outils patients et professionnels → Publications → menu Nos publications, à droite → Arthrose

#### Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec

Blogue sur la douleur qui parle de sexualité, de fibromyalgie, de lombalgie et de douleur sciatique, d'arthrose, de migraine, etc.

- > [oppq.qc.ca](http://oppq.qc.ca)  
Onglet La physiothérapie → Blogue

#### *Livre 99 façons de soulager les douleurs au dos et au cou : conseils d'un physio*

Denis Fortier, physiothérapeute.  
Éditions Trécarré, 2017

#### Ordre des ergothérapeutes du Québec

- Pour trouver un ergothérapeute :
- > [oeq.org](http://oeq.org)

#### Ordre des psychologues du Québec

- Pour trouver un psychologue.
- > [ordrepsy.qc.ca](http://ordrepsy.qc.ca)

## Livres sur la psychologie et le mieux-être

### *La douleur, de la souffrance au mieux-être*

Marie-Josée Rivard, en collaboration avec Denis Gingras.  
Éditions Le livre de poche, 2014.

Avec des photos et des schémas, ce livre explique dans un langage clair et simple le phénomène psychologique et physiologique qu'est la douleur. De plus, il fournit des outils (conseils, techniques) efficaces pour mieux gérer sa douleur.

### *Libérez-vous de la douleur par la méditation et l'ACT*

Frédéric Dionne, psychologue.  
Éditions Payot, 2017.

Destiné aux gens qui souffrent de douleur chronique. Il propose une méthode fondée sur la méditation de pleine conscience et la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT) pour apprendre à vivre avec les douleurs.

## Santé intégrative

Cette approche reconnaît que la santé et le mieux-être sont influencés par plusieurs facteurs. Ainsi, elle pense que la recherche d'un équilibre de vie et de santé doit tenir compte de plusieurs dimensions (physique, émotionnelle, psychologique et spirituelle). Elle conseille aussi d'allier les soins et les services de santé classiques à ceux qu'offrent les approches complémentaires.

### Centre Présence de l'Université de Montréal :

Vidéos d'exercices de méditation axés sur le développement de l'intelligence émotionnelle pour apprivoiser stress et adversité, et promouvoir humanisme, calme intérieur, réussite, résilience et joie de vivre.

#### > [medecine.umontreal.ca](http://medecine.umontreal.ca)

Dans l'onglet Communauté → Étudiants → dans le menu à gauche → Vice-décanat associé, vie étudiante → Professorat écologie humaine et mindfulness

Association des acupuncteurs du Québec  
> [acupuncture-quebec.com](http://acupuncture-quebec.com)

### *Livre Yoga pour soi*

Annie Courtecuisse.  
Éditions Publications du Québec, 2016

Livre et DVD avec différents exercices à faire lors des routines quotidiennes. Validés sur le plan scientifique et médical par un médecin spécialisé en gestion de la douleur chronique.



## BLOC-NOTES



### Questions




### Personnes-ressources et contacts


Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal  
[chumontreal.qc.ca](http://chumontreal.qc.ca)

Utilisez ce tableau pour noter les choses qui sont difficiles pour vous et ce qui vous permet de mieux vous sentir.

### Les situations difficiles et ce qui vous aide

Ce que je trouve le plus difficile	Ce que je peux faire quand cela arrive
Ex. : rechute	Ex. : apprendre à me détendre

Utilisez cet espace pour noter vos progrès, même les plus petits.

---

---

---

---

---

---

---

---

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal  
[chumontreal.qc.ca](http://chumontreal.qc.ca)