

# La douleur



## S o m m a i r e

**Dans ce chapitre :**

« J'ai mal... »,  
qu'est-ce que  
cela veut dire ?.... 151

Les douleurs  
aiguës et  
chroniques ..... 151

La douleur  
chronique est  
particulièrement  
pénible ..... 151

... pour l'entou-  
rage des  
souffrants aussi ... 152

De l'importance  
d'observer et  
de rendre compte  
avec précision .... 152

Une échelle  
de 0 à 10 pour  
objectiver la  
douleur ..... 153

Votre gestion  
personnelle de la  
douleur ..... 154

**La douleur**

*Par définition pénible, la douleur peut être très invalidante. Elle peut nous priver de sommeil et assombrir nos journées jusqu'à nous instiller un sentiment d'impuissance, de désespoir, voire de dégoût de la vie. Les appréhensions liées au vieillissement tiennent dans une large mesure à la crainte de devoir supporter la douleur. Et quand elle surgit vraiment, elle se double de la peur de passer pour un simulateur, notamment en l'absence de toute cause organique avérée.*

*Rappelons que l'on n'est pas livré sans défense à la douleur. Il existe, outre les antalgiques de plus en plus performants dont on dispose, des moyens de la combattre. Une douleur intense impose parfois le recours à des opiacés (substances soumises à la législation sur les stupéfiants). Suivi sous surveillance médicale, un tel traitement peut s'avérer extrêmement utile et accroître fortement la qualité de vie du patient. On peut aussi apprendre à composer avec la douleur et à mieux vivre avec elle.*

*Il importe d'intervenir rapidement. Sinon, la douleur peut devenir chronique et persister indépendamment de sa cause organique. Elle est alors beaucoup plus difficile à combattre.*

*Notons qu'il existe aussi des affections graves complètement indolores.*



*Quelle est à ce jour  
mon expérience de  
la douleur ?*

### ... pour l'entourage des personnes qui souffrent aussi

Vivre, travailler, être ami avec une personne souffrant de douleur chronique peut s'avérer difficile. Quand la douleur exerce sa tyrannie sur le quotidien et en régit tous les aspects, que les sujets de conversation se limitent aux moult traitements suivis en vain pendant des années, que tous les conseils de bon aloi et toutes les propositions d'aide se sont révélés inopérants, la patience et la tolérance sont mises à rude épreuve. Qui n'a pas été formé professionnellement à la gestion de telles situations peut se sentir dépassé.

Il importe que tous les sentiments ressentis soient exprimés et examinés conjointement en toute franchise, éventuellement avec une aide professionnelle externe. Il peut aussi s'avérer utile de convenir de « pauses », pendant lesquelles les deux parties pourront se ressourcer psychologiquement.

#### Rester sur le terrain de la raison

*Il arrive un moment où les personnes souffrant de douleur chronique depuis des années sont prêtes à se raccrocher aux plus improbables planches de salut, et ce quel qu'en soit le prix : consultation d'un énième spécialiste, nouvelle opération au résultat plus qu'hypothétique, services d'un guérisseur, produit aux propriétés vantées sur Internet ou dans la presse, thérapie... Elles risquent de se faire exploiter par des prestataires peu scrupuleux et de subir un préjudice (pas seulement en termes financiers !). D'où l'importance d'examiner soigneusement de telles offres et de se renseigner auprès d'instituts sérieux, de spécialistes reconnus ou de patients qui ont eux-mêmes expérimenté ces formules. L'expérience prouve que la guérison que l'on vous fait miroiter manque bien souvent au rendez-vous...*

### De l'importance d'observer et de rendre compte avec précision

Plus vous rendrez compte de votre douleur avec précision, plus vous aurez de chances de bénéficier d'un traitement efficace. Cela demande temps, patience et confiance entre le médecin et le souffrant.

#### Vos informations sont importantes

- Depuis quand souffrez-vous (des jours, des semaines) ? La douleur s'est-elle manifestée de façon soudaine ou graduelle ?
- Où exactement la douleur siège-t-elle ?



*Qu'est-ce qui m'amène à parler (encore une fois) de ma douleur au médecin ?*

## Votre gestion personnelle de la douleur

Outre le traitement médicamenteux, qui fera l'objet d'une surveillance étroite par votre médecin généraliste, vous pouvez contribuer vous-même à catégoriser vos maux et à composer avec eux de la façon la plus adaptée possible :

- Prenez les médicaments qui vous sont proposés conformément aux indications.
- Consignez vos observations. Cela aide à définir la dose la plus indiquée dans votre cas.
- Conformez-vous aux autres mesures qui vous sont proposées : exercices de gymnastique, séances de physiothérapie, repos, etc.
- Peut-être des applications de chaleur ou de froid permettraient-elles d'atténuer l'intensité de la douleur. En présence de maladies inflammatoires, on appliquera du froid ; en cas de processus d'usure, on préférera les applications de chaleur.
- Soyez ouvert aux suggestions qui vous sont faites, en particulier en ce qui concerne des techniques de relaxation.
- À chaque fois que vous expérimentez de nouvelles mesures, soyez attentif à ce qui vous fait du bien et à ce qui vous fait du mal et prenez-en note.
- Informez-vous sur la maladie à l'origine de vos douleurs afin que vous puissiez mieux les catégoriser.
- Veillez à avoir des activités quotidiennes diversifiées et exigeantes. Cela détourne l'attention et aide à mieux supporter la douleur, voire à l'« oublier » par moments.
- Laissez les autres vous convaincre de faire des choses amusantes, pour le plaisir ; rire « malgré tout » peut atténuer ou apaiser la douleur, par la libération de certaines hormones.

*Une coopération active de votre part est nécessaire. Personne ne connaît mieux que vous votre douleur et son histoire. Fiez-vous à vos propres observations ainsi qu'à vos propres expériences. La restitution de votre vécu est importante pour les spécialistes de la médecine et de la psychologie qui se penchent sur votre cas.*