

## LA DOULEUR CHRONIQUE

La douleur chronique est définie comme une douleur présente pendant trois mois ou plus, de façon permanente ou récurrente. Elle peut entraîner des répercussions importantes sur la santé physique et psychologique de la personne qui en souffre, incluant une incapacité fonctionnelle, une interférence avec la capacité à s'engager dans des activités et une détresse émotionnelle.

Des facteurs psychologiques, dont les pensées et les réactions à la douleur, influencent l'expérience de la douleur. Certains facteurs de vulnérabilité peuvent exacerber la douleur tels que la rumination sur sa douleur, la dramatisation de ses sensations douloureuses, les tentatives pour contrôler, éviter et réduire sa douleur et le sentiment d'impuissance quant à sa capacité à y faire face.

D'autres facteurs psychologiques agissent comme facteur de protection face aux répercussions négatives de la douleur. Entre autres, ils peuvent aider à réduire la souffrance émotionnelle, permettre à l'individu de continuer à s'engager dans des activités valorisantes et donc, favoriser l'adaptation à la douleur.

### VOICI QUELQUES FACTEURS PSYCHOLOGIQUES POSITIFS IMPORTANTS DANS LA GESTION DE LA DOULEUR :

**Acceptation** : Par opposition à l'évitement, l'acceptation réfère à la volonté de faire l'expérience de ses sensations douloureuses telles qu'elles sont, sans chercher à les éviter ou à les contrôler. L'acceptation ne signifie pas se résigner à ses sensations ou même les aimer, mais plutôt d'accepter qu'elles soient présentes. Lorsque tu passes moins d'énergie à chercher à les contrôler, cela te donne l'opportunité d'investir ton énergie sur des choses qui sont importantes pour toi.

Différentes techniques peuvent être utilisées pour pratiquer l'acceptation comme la respiration, la pleine conscience, l'observation de ses sensations avec curiosité, laisser la place aux sensations d'être présentes et les normaliser.

**Engagement dans des activités valorisantes** : Même s'il arrive que la douleur occupe une place en avant-plan dans sa vie, elle ne devrait pas prévenir une personne de vivre une vie pleine de sens. Il est important de continuer à s'engager dans des activités qui sont importantes pour soi, tout en étant à l'écoute de son corps et de ses limites plutôt qu'attendre que la douleur disparaisse.

Prends le temps de réfléchir à ce qui est important pour toi. Qu'est-ce que tu aimes faire ? Quelles activités ferais-tu si tu n'avais pas de douleur ? Que ferais-tu de différent dans tes relations, ton travail, ta vie sociale, etc. ? Comment peux-tu les adapter pour continuer à t'engager dans ces activités tout en étant à l'écoute de ton corps ?

**Autocompassion** : L'autocompassion est définie comme la capacité à se traiter avec bienveillance lors de périodes difficiles plutôt que de se juger ou se critiquer et de reconnaître que nous ne sommes pas seuls dans cette souffrance. Cela inclut la prise de conscience que l'on passe à travers une période difficile, normaliser cette expérience en se rappelant que tu n'es pas seul, se traiter avec gentillesse et rediriger son attention sur des façons de se reconforter.

Il est possible de pratiquer l'autocompassion de différentes façons, comme se traiter comme on traiterait un ami qui passe à travers une période difficile, laisser-aller les pensées critiques envers soi et les remplacer par des phrases compatissantes (« je fais du mieux que je peux », « je respecte les limites de mon corps », « je me donne la compassion dont j'ai besoin en ce moment »).

**Intolérance à l'incertitude** : L'intolérance à l'incertitude peut se définir comme la difficulté à tolérer l'incertitude associée à certaines situations de la vie courante et leurs conséquences potentielles. Or, l'imprévisibilité fait partie de la vie et de la douleur chronique. La douleur peut se présenter de différentes façons d'un moment à l'autre. Il est donc préférable de développer sa tolérance à l'incertitude, en pratiquant le laisser-aller sur les choses qui sont hors de son contrôle face à la douleur et se centrer sur les facteurs qui sont dans son contrôle. Cela peut inclure, entre autres, ses réactions face aux situations et les stratégies mises en application.

©Reproduction interdite sans la permission des auteurs



UNIVERSITÉ DE MONCTON  
CAMPUS DE MONCTON

Service de santé et psychologie