

POURQUOI MA DOULEUR PERSISTE-T-ELLE

ET COMMENT Y REMÉDIER ?

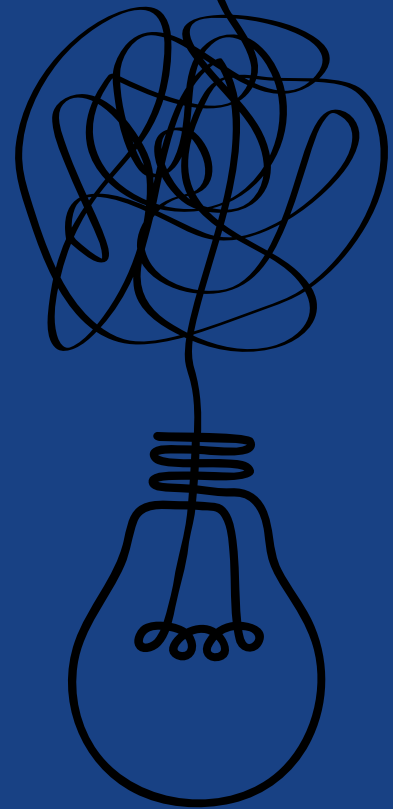




TABLE DES MATIÈRES

Pourquoi ma douleur persiste-t-elle et comment y remédier ?	3
Introduction	3
Douleur aiguë et persistante	4
Le système nerveux envoie de nombreux messages	5
Le cerveau analyse les messages	6
Le système nerveux peut atténuer les messages	8
Le système nerveux peut renforcer les messages.	10
La douleur n'est pas "dans votre tête"	12
Un système d'alarme hypersensible	13
Vos pensées et attentes peuvent amplifier la douleur	15
Facteurs contribuant à la persistance de la douleur.....	15
La spirale négative	16
La spirale positive.....	17
La connaissance de la douleur	18
Soyez rassuré(e)	18
Essayez de bouger en fonction de vos possibilités	19
Trouvez un équilibre dans les activités	19
Essayez de détourner votre attention	20
Les pensées négatives et le stress peuvent entretenir la douleur.....	20
Le stress peut être réduit en apprenant à se détendre	21
Changez votre mode de vie pour créer une spirale positive	21
Traitement des douleurs persistantes.....	22
En résumé.....	23
Remerciements	24
Références	25



POURQUOI MA DOULEUR PERSISTE-T-ELLE ET COMMENT Y REMÉDIER ?

Une explication rationnelle et fondée sur les preuves scientifiques pour expliquer les douleurs persistantes. Cette brochure d'information, fondée sur les preuves scientifiques, a pour objectif de mieux vous faire comprendre ce qu'est la douleur, pourquoi elle persiste et ce que vous pouvez faire

pour mieux la contrôler. Cet outil a été développé pour améliorer vos connaissances relatives à la douleur. Il est également utile pour les prestataires de soins, pour les aider à aborder avec vous la douleur et les façons dont vous pouvez l'influencer.

INTRODUCTION

Souffrez-vous de douleur en ce moment ? C'est peut-être une bien maigre consolation, mais sachez que vous n'êtes pas seul dans cette situation. Dans le monde, une personne sur cinq (et une sur quatre en Belgique), souffre de douleurs tous les jours. La douleur peut sérieusement vous limiter dans les activités journalières. Les personnes souffrant de douleurs persistantes ont la plupart du temps déjà consulté plusieurs thérapeutes (médecins généralistes et spécialistes, kinésithérapeutes, etc.) et/ou ont subi divers examens médicaux. On leur dit souvent que, soit il y a une lésion mais le traitement n'est pas suffisamment efficace et ne permet pas au corps de guérir, soit qu'on ne trouve aucune lésion, qu'on ne voit rien. Souffrir d'une douleur sans en connaître sa cause et sans savoir comment y remédier peut être angoissant. L'absence d'une lésion

ne signifie pourtant pas qu'il n'y a pas d'explication à la douleur. Les études scientifiques menées ces dernières années ont montré qu'on ne doit pas tant chercher la cause de douleurs persistantes en se focalisant sur des lésions ou des anomalies, mais qu'il est préférable de s'intéresser aux modifications du système nerveux.

Dans cette brochure, notre objectif est de vous expliquer comment la douleur fonctionne et comment vous pouvez l'influencer, car, oui, vous le pouvez ! La recherche a montré qu'il est très important de comprendre la douleur et les facteurs qui peuvent l'influencer, et que tout cela a un effet positif sur votre douleur.



DOULEUR AIGUË ET PERSISTANTE ONT DES CAUSES TRÈS DIFFÉRENTES

Cela peut paraître étrange, mais la douleur est, dans la majorité des cas, bénéfique pour nous. Le système nerveux est notre système d'alarme et la douleur est l'alarme qui peut se déclencher pour nous avertir d'un potentiel danger. L'apparition de la douleur nous incitera à protéger la région douloureuse en la laissant « tranquille ».

Cependant, quand la douleur persiste anormalement longtemps, elle perd souvent son rôle de signal d'alarme. C'est une différence importante entre la douleur aiguë et la douleur persistante, même si la douleur est ressentie de la même façon. Il est très important de comprendre les différences entre la douleur aiguë et la douleur persistante de façon à pouvoir y faire face, dans les deux cas, de façon appropriée.

Une douleur est dite aiguë lorsqu'elle ne dure pas depuis très longtemps. Elle peut être très intense ou au contraire n'être qu'une simple gêne. Elle survient généralement suite à une blessure (par exemple dans le cas d'une coupure à un doigt). En cas de lésion, la douleur vous incitera à faire plus attention à cette partie du corps blessée afin de la protéger et favoriser sa guérison. Progressivement, la douleur diminuera. Mais une douleur peut également survenir avant l'apparition d'une lésion. Par exemple, si vous tirez un de vos doigts fortement vers l'arrière, vous ressentirez une douleur avant que n'apparaisse une lésion. Dans ce cas, la douleur vous incitera à arrêter ces contraintes de façon à éviter le risque d'une lésion. Ainsi, une douleur peut apparaître lorsqu'il y a une lésion mais également en cas de risque d'une lésion.

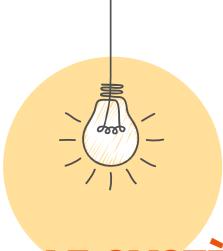
La **douleur persistante** fait référence à une douleur qui dure depuis plus longtemps qu'une douleur aiguë et ne résulte souvent plus d'une lésion mais plutôt d'une modification du système nerveux qui rend

le corps hypersensible. Dans ce cas, la lésion est souvent guérie ou le risque de lésion a disparu, mais la douleur persiste. Le corps est en quelque sorte « surprotégé » et le système d'alarme « dérégulé ».

Tant dans le cas d'une douleur aiguë que dans le cas d'une douleur persistante, la douleur est influencée par plusieurs autres facteurs. Si nous imaginons pour l'une ou l'autre raison qu'il existe/demeure une menace de danger importante, la douleur ressentie va augmenter. Si par contre notre attention est détournée par la réalisation d'une tâche importante, la douleur diminuera. Cela démontre pourquoi l'intensité de la douleur est un très mauvais reflet du danger réel ! Nous reviendrons plus loin sur ce point.

Lorsque la douleur est présente depuis plus de 3 mois, on parle de "douleur persistante". Certains parlent également de "douleur chronique", mais la tendance actuelle est de moins utiliser ce terme car le mot "chronique" pourrait faire penser que la douleur ne disparaîtra pas et qu'on n'a aucune influence sur elle, ce qui n'est pas le cas. On préfère dès lors le terme de "douleur persistante".

i *Il est parfois nécessaire de relire ces informations plusieurs fois à son rythme et d'attendre, après la première lecture, quelques jours avant de les relire une seconde fois. Prenez-le temps qu'il faut. N'hésitez pas à prendre des notes pendant la lecture, c'est souvent utile. À la fin de chaque chapitre, un espace a été prévu pour cette prise de notes.*



LE SYSTÈME NERVEUX ENVOIE DE NOMBREUX MESSAGES

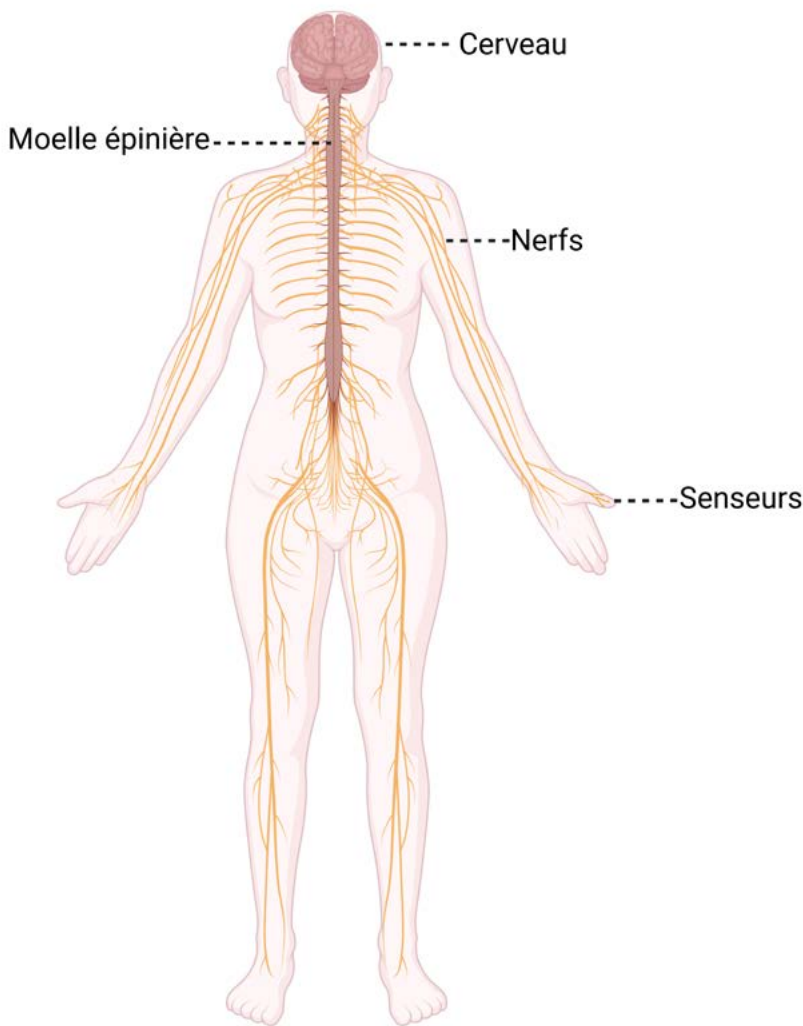


Figure 1, le système nerveux

Notre corps envoie constamment des messages à notre cerveau afin que nous ayons conscience de ce qui se passe autour de nous. Tout se passe dans le système nerveux. Celui-ci est composé de senseurs, de nerfs, de la moelle épinière et du cerveau. Les senseurs et les nerfs forment un vaste réseau dans le corps (figure 1 : les nerfs sont représentés par des lignes jaunes). On trouve des senseurs partout dans le corps, dans la peau, les muscles, les articulations et les organes internes. Ils détectent et enregistrent les informations provenant de l'environnement et de ce qui se passe à l'intérieur de notre corps, et transmettent ces informations sous forme de messages électriques via les nerfs. Les nerfs sont reliés à la moelle épinière qui est protégée par la colonne vertébrale et connectée au cerveau. La moelle épinière et le cerveau forment ensemble le système nerveux central.

Le corps contient des centaines de mètres de nerfs et des millions de senseurs qui envoient de façon continue des messages au cerveau. Les nerfs peuvent être comparés à des câbles électriques dans le corps qui transportent des messages sous forme de courant électrique. Ces messages peuvent provenir du cerveau et être transmis aux muscles via la moelle épinière et les nerfs (par exemple, le cerveau donne l'ordre aux muscles du bras de soulever une tasse de café), mais les messages peuvent aussi provenir des senseurs de la peau de la main (lorsqu'on touche un objet très chaud) et être transmis par les nerfs à la moelle épinière, puis au cerveau. Lorsque ces messages arrivent au niveau du cerveau et y sont traités, on prend conscience du message.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



LE CERVEAU ANALYSE LES MESSAGES POUR ÉVALUER LES RISQUES

Les messages envoyés par les senseurs peuvent vous avertir d'un danger potentiel. Par exemple, lorsque vous touchez un objet très chaud, que vous vous tapez sur le doigt ou que vous entrez en contact avec de l'acide, la chaleur, la pression ou la présence d'une acidité sont détectés par les senseurs. Ainsi, lorsque vous touchez une poêle brûlante, les senseurs qui répondent à la température seront activés (voir la ligne bleue dans la figure 2). Plus elle est chaude et plus vous la toucherez longtemps, plus les senseurs seront activés. Si les senseurs sont suffisamment activés, un message est envoyé via le nerf vers le cerveau en passant par la moelle épinière.

Le message arrive d'abord dans la moelle épinière. Les réflexes sont contrôlés par la moelle épinière, ce qui explique le réflexe de retirer votre main de la casserole chaude avant d'en prendre conscience. Si la moelle épinière laisse passer ce message de danger potentiel, il sera transmis au cerveau.

Le cerveau filtre les messages reçus provenant de l'ensemble du corps : ce que vous voyez, sentez, entendez, la position de votre corps, ce que vous

touchez, etc. Si on était constamment conscient de tous ces messages, on serait complètement submergé. Le cerveau filtre donc les messages et vous ne prenez conscience que des messages les plus importants. Vous n'êtes par exemple pas constamment conscients de la sensation de vos chaussettes à vos pieds. Les messages relatifs à un danger potentiel sont généralement considérés comme étant importants, ce qui explique qu'on en prend conscience plus rapidement. Cependant, cela ne signifie pas que vous allez ressentir automatiquement une douleur, car le cerveau va d'abord analyser ces messages. Il n'y a pas une zone spécifique dans le cerveau pour faire cela. Plusieurs zones du cerveau travaillent ensemble pour évaluer correctement les messages suggérant un danger potentiel. De nombreux facteurs peuvent avoir une influence sur la décision qui sera prise, tels que le niveau de dangerosité de l'environnement/ de la situation dans laquelle on se trouve, les conséquences que le danger/la lésion peut avoir, vos expériences douloureuses précédentes ou encore le contexte, les émotions et croyances relatives à la douleur.

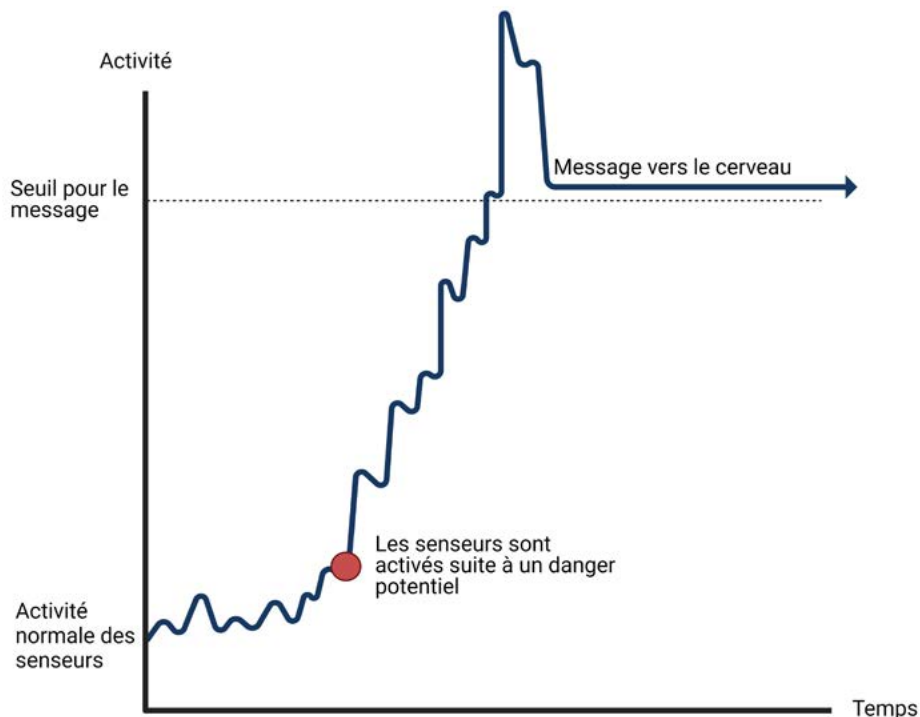


Figure 2, formation d'un message

Vous ressentez une douleur si le cerveau estime qu'il y a un danger et que vous devez en être averti. Mais le cerveau peut aussi décider de ne pas vous avertir. Vous avez probablement déjà remarqué un jour que vous aviez un "bleu" sans pouvoir vous rappeler de ce qui l'a causé. Le cerveau a filtré les messages de danger potentiel parce que d'autres messages étaient plus importants pour vous à ce moment-là.

Vous ne vous êtes pas rendu compte de ce qui s'est passé et n'avez donc pas ressenti de douleur sur le coup. Le filtrage des messages au niveau du cerveau constitue l'une des façons dont dispose votre corps pour diminuer la douleur. Vous ressentez donc moins de douleur lorsque votre attention se porte sur autre chose que la douleur.

“ Si la nuit, vous apercevez un animal à quatre pattes dans une forêt, qu'allez-vous penser ? Votre cerveau se dira probablement qu'il s'agit d'un chien ou d'un loup, mais cela dépendra de nombreux facteurs : votre connaissance de la région et la possibilité d'y rencontrer un chien ou un loup, les histoires qu'on vous a racontées, votre peur éventuelle, votre expérience antérieure avec les animaux à quatre pattes... C'est la raison pour laquelle on dit que la douleur (comme toute autre expérience) est le résultat de l'évaluation par le cerveau des différentes informations qu'il reçoit, avec parfois le risque de déclencher une fausse alerte...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



LE SYSTÈME NERVEUX PEUT ATTÉNUER LES MESSAGES DE DANGER POTENTIEL

Le cerveau peut bloquer des messages en agissant comme un filtre mais il peut également réduire les messages. Notre corps dispose ainsi d'un **système très puissant d'atténuation de la douleur**.

“ Vous avez sans doute déjà entendu parler de personnes qui ont été gravement blessées, mais qui ne souffraient pas sur le moment, comme lors d'un grave accident de voiture ou de coureurs cyclistes qui finissent quand même la course après une lourde chute.... À l'inverse, des « incidents mineurs », comme une coupure au doigt causée par une feuille de papier, peuvent faire très mal, alors que la lésion n'est pas grave du tout. Cela signifie donc que toutes les blessures ne provoquent pas toujours une douleur et que de petites blessures peuvent parfois faire très mal. Comment expliquer qu'au moment de l'incident, une petite coupure au doigt puisse être plus douloureuse qu'une blessure grave ?

Si nous nous retrouvons blessés dans un accident de voiture et que des flammes sortent du capot, il est beaucoup plus important de sortir de la voiture pour se mettre en sécurité que de ressentir une douleur liée aux blessures. Dès lors, le cerveau bloque tous les messages suggérant un potentiel danger liés aux blessures et donne la priorité aux messages plus importants pour votre sécurité. De plus, le cerveau libère des substances chimiques qui sont diffusées dans tout le corps et qui permettent d'atténuer la douleur) (voir la ligne verte dans la figure 3).

Ces substances chimiques bloquent ou réduisent la transmission des messages dans la moelle épinière. Il faut alors que la moelle épinière reçoive beaucoup plus de messages (par exemple, une pression beaucoup plus forte sur la peau) pour que le message soit envoyé au cerveau. **L'atténuation de la douleur qui est obtenue par ce mécanisme est jusqu'à 60 fois plus forte que celle obtenue avec des médicaments anti-douleurs !** Le cerveau et la moelle épinière possèdent donc un système de filtre très puissant qui peut être utilisé pour réduire l'intensité de la douleur.

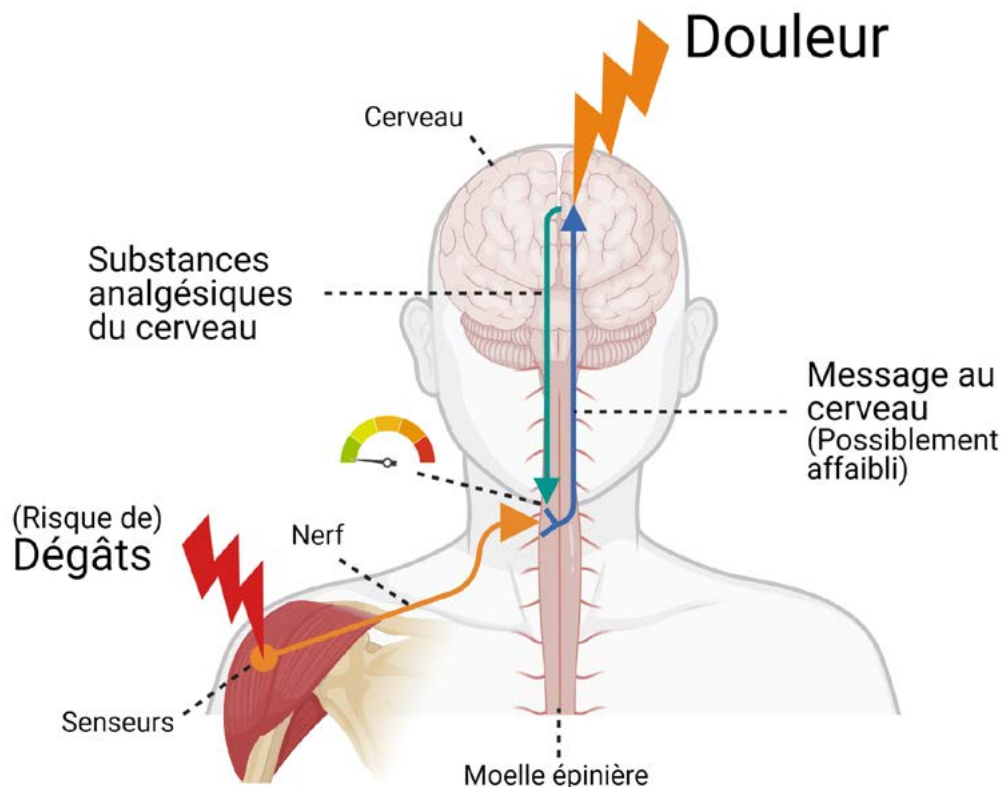


Figure 3. Atténuation des messages de "potentiel danger"

“ *Lorsqu’il y a une lésion cela ne signifie pas toujours qu’une douleur sera ressentie et l’importance d’une lésion n’est pas liée à l’importance de la douleur ressentie !*

Heureusement, le système d'atténuation de la douleur n'agit pas seulement dans des situations extrêmes comme un accident. Il est par exemple également activé dans notre vie quotidienne lorsque que l'on se blesse mais qu'on est occupé à faire

quelque chose que l'on trouve important ou qui nous rend heureux. Dans ce cas, la douleur ne surviendra parfois qu'une demi-heure après l'arrêt de l'activité suite à la réduction progressive de la libération des substances anti-douleurs. **Cela signifie que vous êtes vous-même capable d'atténuer la douleur !** Nous reviendrons plus loin dans la brochure sur la façon dont vous pouvez appliquer ceci dans la vie quotidienne.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



LE SYSTÈME NERVEUX PEUT RENFORCER LES MESSAGES DE « POTENTIEL DANGER »

Si le cerveau peut donc atténuer les messages, il peut également les augmenter. **En effet, le corps dispose aussi d'un système d'amplification de la douleur.** Là encore, c'est normalement une bonne chose pour vous car ce système permet de protéger votre corps lorsqu'il y a une lésion. Par exemple, si vous vous tordez la cheville et qu'une lésion ligamentaire en résulte, il sera important de la protéger pour la laisser guérir. Pour ce faire, le corps libère des substances chimiques qui augmentent la sensibilité du système nerveux. Les senseurs présents au niveau de la cheville deviennent plus sensibles et la transmission vers la moelle épinière est facilitée. Comme le système nerveux est devenu plus sensible, il suffit d'activer légèrement les senseurs au niveau de la cheville pour qu'une douleur apparaisse. Ainsi, un léger contact avec la peau, ou de simples petits mouvements, peuvent suffire pour envoyer des messages au cerveau (figure 4 : voir la ligne orange). En cas de système nerveux hypersensible, une petite activation des senseurs est suffisante pour faire monter la ligne orange et atteindre le seuil nécessaire pour qu'un message soit envoyé. Inversement, dans une situation normale (ligne bleue), une telle petite activation n'est pas suffisante pour atteindre le seuil. Ainsi, suite à une lésion, le cerveau aura plus vite tendance à recevoir des messages de potentiel danger. De plus, les messages dans la moelle épinière ne seront temporairement plus atténués mais renforcés.

Davantage de messages seront donc envoyés. Le cerveau jugera que tous ces messages suggèrent qu'il est important de vous protéger. Vous ressentirez donc une douleur plus rapidement et elle sera plus intense.

“ Si vous ressentez une douleur, cela ne signifie donc pas toujours qu'il y a une lésion et l'intensité de la douleur ne reflète pas la gravité d'une lésion !

Suite à la douleur, vous protégerez davantage votre cheville (en appuyant moins dessus par exemple) de façon à lui permettre de guérir. L'hypersensibilité du système nerveux se manifeste d'abord dans la région de la blessure mais peut ensuite s'étendre aux régions voisines. Dans l'exemple de l'entorse de la cheville, l'ensemble du pied et la partie inférieure de la jambe peuvent parfois devenir également hypersensibles. Néanmoins, l'ensemble du système nerveux peut également devenir hypersensible. Par exemple, lorsque vous avez une grippe, l'ensemble du corps devient souvent plus sensible. Dans ce cas, le système d'alarme de votre corps est plus sensible que d'habitude, comme si un système d'amplification était activé ! Une douleur peut alors apparaître suite à un simple contact léger sur la peau alors qu'il n'y a aucun danger.

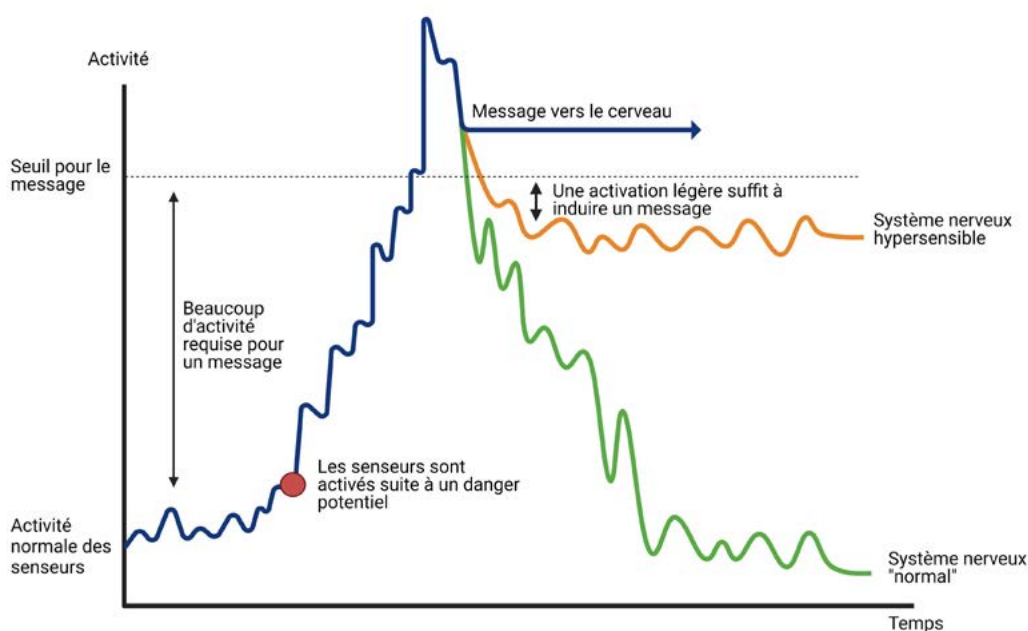


Figure 4 : Système nerveux hypersensible.

Informations complémentaires

ATTÉNUATION ET AUGMENTATION DES MESSAGES DANS LA MOELLE ÉPINIÈRE

C'est au niveau des jonctions (également appelées synapses) entre les cellules nerveuses dans la moelle épinière qu'il est décidé si les éventuels messages provenant du corps suggérant un potentiel danger sont transmis au cerveau. Au niveau de la synapse, les messages électriques sont convertis en substances chimiques qui peuvent activer les récepteurs de la cellule suivante pour transmettre les messages et l'envoyer vers le cerveau. Comme vous l'avez appris, le cerveau peut libérer des substances qui peuvent atténuer ou faciliter le passage des messages. Pour augmenter la douleur, le cerveau peut libérer des substances chimiques similaires à celles libérées par les messages suggérant un potentiel danger. Cela entraîne l'activation d'encore plus de récepteurs ! Mais des substances chimiques différentes peuvent également être libérées et avoir un effet inverse (antidouleur) et modifier la concentration des substances chimiques au niveau de la synapse. Les récepteurs de la cellule suivante sont alors activés moins facilement. Pensez à ce processus comme à la préparation d'une soupe : si vous ajoutez 10 tomates à 3 tomates, vous obtenez davantage de soupe à la tomate, mais si vous ajoutez 10 carottes à 3 tomates, ce n'est plus une soupe à la tomate mais une soupe à la carotte. **Si la concentration de substances antidouleur augmente et est suffisamment importante, les messages de danger potentiel seront diminués, voire bloqués !**



LA DOULEUR N'EST PAS "DANS VOTRE TÊTE"

Le degré de sensibilité de notre système nerveux change constamment. C'est pourquoi la douleur change souvent d'un jour à l'autre et parfois même d'une heure à l'autre. Ceci résulte des modifications continues de la situation dans laquelle on se trouve et du fait que le système nerveux s'adapte en permanence au contexte. C'est grâce à cela que nous pouvons apprendre des choses et que nous sommes capables d'entraîner notre corps à faire ce qu'il n'était pas capable de faire auparavant. Si de nombreux messages sont envoyés d'une partie du corps pendant une longue période, le système nerveux s'adaptera pour envoyer les messages plus efficacement en créant par exemple plus de récepteurs. Un nombre élevé de récepteurs permet d'atteindre plus rapidement le seuil nécessaire à l'envoi d'un message.

Ainsi, un système nerveux hypersensible devient de plus en plus performant pour envoyer des messages suggérant un potentiel danger. Dès lors, de petits mouvements ou un simple toucher peuvent suffire pour activer les senseurs et engendrer l'envoi de messages de danger potentiel et provoquer une douleur. Chez une personne qui s'est tordu la cheville

un an auparavant et qui a toujours mal, la lésion a guéri mais le système nerveux est resté trop sensible et c'est pourquoi des messages de danger potentiel continuent d'être envoyés fréquemment. Cela explique pourquoi des douleurs peuvent persister après la guérison.

La bonne nouvelle est que votre système nerveux peut aussi s'adapter dans l'autre sens et redevenir moins sensible lorsqu'il ne doit pas envoyer de nombreux messages pendant une longue période. Le nombre de récepteurs peut alors diminuer à nouveau.

Si la douleur persiste, ce n'est donc pas parce qu'elle se situe "dans votre tête". De réels changements physiques sont en effet présents et expliquent la persistance de la douleur !

“ *La capacité du système nerveux à s'adapter vous a mis dans cette situation. Mais cette même capacité vous donne également la possibilité de vous en sortir. Néanmoins, le processus n'est pas forcément facile ni rapide.* ”

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



LA DOULEUR PERSISTANTE EST CAUSÉE PAR UNE HYPERSENSIBILITÉ DU SYSTÈME D'ALARME

En cas de douleur persistante, le système nerveux est dérèglé. Le système d'amplification de la douleur reste actif, ce qui entraîne une hypersensibilité du système nerveux. Le système d'alarme est, pour ainsi dire, en mode « surprotection » bien que le corps soit peut-être déjà guéri. Le puissant système d'atténuation de la douleur peut également ne plus fonctionner correctement. Ce phénomène ne concerne pas uniquement la partie du corps qui a été blessée, mais aussi les autres régions du corps. C'est pourquoi les personnes souffrant de douleurs persistantes rapportent souvent des douleurs diffuses.

Mais d'autres changements interviennent également au niveau du cerveau. Lorsque la douleur prend une place de plus en plus importante dans votre vie quotidienne et que vos expériences et attentes relatives à la douleur deviennent négatives, l'évaluation des messages suggérant un potentiel danger est alors modifiée. Il a été expliqué précédemment que différentes zones du cerveau s'activent pour évaluer les messages qui arrivent. En cas de douleur persistante, comme davantage d'expériences négatives y sont associées, de plus en plus de zones du cerveau sont activées. Suite à sa plus grande activité, le cerveau a plus vite tendance à décider qu'il faut vous avertir et vous protéger, et les messages suggérant un potentiel danger sont de moins en moins éliminés par filtrage. Non seulement vous êtes « trompé » par votre corps, mais aussi par votre par votre cerveau...

“ *En d'autres mots, la douleur que vous ressentez a peu à voir avec la cause d'origine. Ce que vous ressentez résulte d'un message qui a été amplifié.*

Il est important de réaliser que lorsque la douleur persiste, ce que vous ressentez n'est pas imaginaire et qu'il s'agit bien d'une « douleur réelle ». Ce qui se passe, c'est que les processus responsables de l'expérience de la douleur ne fonctionnent pas normalement. Le système nerveux est devenu hypersensible. Un système nerveux hypersensible peut être comparé au moteur d'une Ferrari qui se trouverait dans une Opel Corsa. Une légère pression sur l'accélérateur suffit à faire avancer la voiture comme une fusée.

Il est scientifiquement prouvé qu'une douleur persistante, comme celle que vous ressentez, résulte d'une hypersensibilité du système nerveux. Ce qui rend la douleur persistante si caractéristique, c'est que des zones du corps plus étendues que la zone initialement lésée deviennent douloureuses (comme l'hypersensibilité de toute la jambe après une entorse de cheville). Dans certains cas, c'est même le corps entier qui devient plus sensible. Les points suivants sont importants pour comprendre que cette douleur est causée par une hypersensibilité du système nerveux et non par la persistance d'une lésion :

- En cas de douleur persistante, la douleur est présente depuis longtemps ; si la douleur est apparue suite à une lésion, celle-ci est maintenant guérie depuis longtemps.
- La localisation de la douleur peut varier.
- L'intensité de la douleur peut varier considérablement, parfois d'un jour à l'autre, voire d'une heure à l'autre.
- La douleur peut au fil du temps être présente à différents endroits du corps.
- Une douleur peut être provoquée par des stimuli très légers, qui ne devraient normalement pas être douloureux, comme un simple mouvement ou contact sur la peau. La douleur peut même apparaître spontanément, en l'absence de blessure ou de mouvement.

Pour encore mieux comprendre l'hypersensibilité, on peut comparer le système nerveux à une alarme antivol. Une telle alarme est destinée à avertir les habitants de la présence d'un intrus, tout comme la douleur est censée vous avertir d'une éventuelle blessure. Ainsi, normalement, quand la sirène se déclenche, c'est que quelqu'un essaie probablement d'entrer dans la maison : le système d'alarme signale un danger.

“ *Un système d'alarme qui fonctionne correctement est comparable à ce qui se passe lors d'une douleur aiguë ; on est averti d'un réel danger. Il y a donc un réel risque de lésion ou une véritable lésion tissulaire comme dans le cas où on se coupe le doigt avec un couteau.*



Mais que se passe-t-il si l'alarme devient plus sensible et se déclenche dès que quelqu'un dépose quelque chose dans la boîte aux lettres ? Si l'alarme anti-intrusion se déclenche au moindre mouvement sans qu'un cambrioleur ne soit présent, on dira que l'alarme ne fonctionne pas correctement. La cause du déclenchement de l'alarme n'est pas une tentative d'intrusion, mais simplement un mauvais réglage du système d'alarme. C'est ce qui se passe en cas de douleurs persistantes.

“ Dans le cas d'une douleur persistante, la douleur n'est plus un signal indiquant une potentielle lésion, elle indique plutôt un problème de réglage de la sensibilité du système d'alarme. La douleur est bien réelle, mais elle est causée par un système nerveux qui est hypersensible.

Ne vous méprenez pas sur le terme d'« hypersensibilité » : de nombreuses personnes souffrant de douleurs persistantes peuvent en fait supporter une douleur importante. Ils vivent au quotidien avec des douleurs qui obligerait bien des gens à rester au lit. En d'autres termes, ils ne sont pas des "douillots". Au contraire, certains arrivent à faire leurs activités habituelles malgré une douleur importante résultant du mauvais réglage de leur « système d'alarme ».

“ À ce stade, une question importante se pose : pourquoi certaines personnes développent-elles une hypersensibilité et une douleur persistante et pas les autres ?

Trois facteurs sont à prendre en compte :

1. L'importance de la lésion qui est à l'origine de la douleur peut augmenter le risque de survenue d'une hypersensibilité. Par exemple, après une blessure majeure telle qu'une fracture importante de la jambe, on a plus de risque qu'une hypersensibilité du système nerveux soit présente qu'après une petite blessure comme quand on se coupe à un doigt.
2. Comme pour de nombreuses pathologies, certaines personnes sont plus susceptibles de développer une hypersensibilité du système nerveux en raison d'une prédisposition génétique.
3. La façon dont les personnes gèrent leur douleur, adaptent leur style de vie et, ceci étant étroitement lié, la façon dont ils conçoivent la douleur.

Ce dernier facteur est très important, car c'est celui que tout un chacun peut influencer directement. Ce point est abordé plus en détail un peu plus loin, dans le chapitre "La connaissance de la douleur influence la manière dont vous la ressentez".

.....

.....

.....

.....

.....

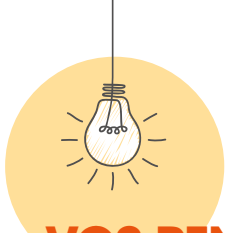
.....

.....

.....

.....

.....



VOS PENSÉES ET ATTENTES PEUVENT ATTÉNUER OU AMPLIFIER LA DOULEUR

Lorsqu'on est concentré sur la douleur, qu'on la considère comme quelque chose de grave ou qu'on s'attend à ce que quelque chose de grave se produise, on amplifie les messages se dirigeant vers le cerveau. Celui-ci veut évaluer le caractère « menaçant » de la situation aussi bien que possible (comme dans l'histoire du chien ou du loup évoquée précédemment) et souhaite recevoir autant d'informations que possible. Les messages sont donc amplifiés et deviennent prioritaires pour que vous preniez conscience du caractère « menaçant » de la situation. Le fait de penser que quelque chose de grave se passe, incite également le cerveau à

prendre davantage en considération la menace potentielle. Les **pensées négatives peuvent ainsi activer le système d'amplification de la douleur, ce qui fait qu'on va alors ressentir plus vite la douleur et de façon plus intense.**

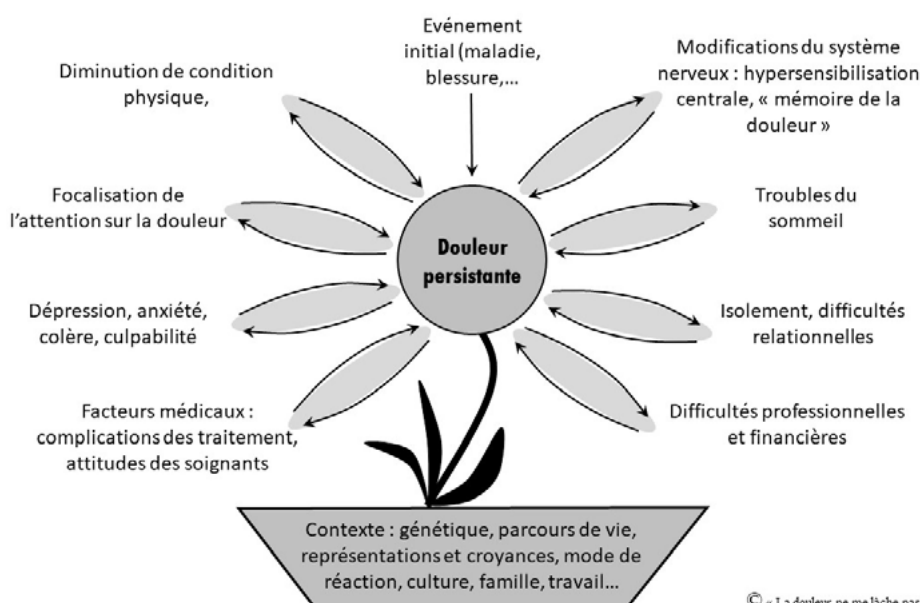
Heureusement nos pensées peuvent également diminuer la douleur. **Les pensées positives activent le système d'atténuation de la douleur.** Les messages suggérant un potentiel danger sont atténués, bloqués, filtrés ou jugés non dangereux. Cela résulte en une diminution de l'hypersensibilité !

DE NOMBREUX FACTEURS PEUVENT CONTRIBUER À LA PERSISTANCE DE LA DOULEUR

À côté des pensées et des attentes, il existe de nombreux autres facteurs qui favorisent la survenue ou le maintien d'une douleur persistante. L'influence spécifique de ces différents facteurs est différente pour chaque personne. Vous en reconnaîtrez peut-être certains qui vous sont familiers et qui rendent ou maintiennent votre système d'alarme hypersensible. La figure 5 résume les nombreux cercles vicieux qui peuvent contribuer à la persistance et à l'aggravation de la douleur. Ces différents facteurs contribuent

à l'explication de la persistance de la douleur longtemps après la guérison du problème initial (p. ex. une entorse de la cheville).

Comme on peut le voir, de nombreux facteurs peuvent expliquer pourquoi la douleur persiste et fait partie de votre vie. Par conséquent, il est possible de réduire votre douleur en modifiant certains de ces facteurs.



© « La douleur ne me lâche pas »
J. Grisart, A. Berquin, Mardaga, 2017

Figure 5 : Facteurs qui ont une influence



LA SPIRALE NÉGATIVE

Comme vous l'aurez constaté dans la figure précédente, les nombreux facteurs qui influencent la douleur sont surtout liés à votre état de santé (physique et mentale), à des facteurs sociaux et à votre mode de vie. Mais n'oubliez surtout pas que la douleur elle-même a un impact négatif sur les facteurs qui l'entretiennent. Cela crée une spirale négative. La douleur peut avoir un impact important sur votre vie entraînant souvent du stress et des émotions négatives. Ainsi, de nombreuses personnes souffrant de douleurs persistantes, s'inquiètent ou ont peur que quelque chose de grave ne soit en train de leur arriver, ou craignent que la douleur ne disparaisse jamais ou pire qu'elle ne s'aggrave. La douleur peut alors prendre une place centrale dans leur vie et contrôler leurs activités. Certaines activités, certains mouvements sont évités parce qu'ils sont douloureux. Cela peut avoir un impact sur la condition physique. La douleur et cette dégradation de la condition physique peuvent vous empêcher de faire certaines choses qui sont importantes pour vous. La colère, la frustration, l'anxiété, l'incompréhension des symptômes sont fréquentes chez les patients souffrant de douleurs persistantes. Tout cela a

souvent un impact sur la personne qui souffre, mais aussi sur ses relations sociales, comme sa famille, ses amis, ses collègues, etc. Logiquement, cela a aussi des conséquences sur votre vie quotidienne, comme des troubles du sommeil, une activité réduite et moins d'énergie pour maintenir un mode de vie sain. Et pour compliquer les choses, les facteurs qui influencent la douleur s'influencent également les uns les autres, favorisant l'installation d'un cercle vicieux. Le système d'amplification de la douleur devient de plus en plus actif et il est alors difficile d'activer le système d'atténuation de la douleur. Et plus ces mécanismes s'accroissent, plus la douleur a tendance à augmenter.

Tout ceci explique pourquoi il est si important de comprendre la douleur et le concept d'hypersensibilité du corps. Mieux comprendre ce qui cause la douleur et les facteurs qui l'influencent, ne pas interpréter cette douleur comme un signal suggérant une menace importante, permet de mieux gérer soi-même sa douleur et de casser voire d'inverser le cercle vicieux pour aboutir à une spirale positive.

EXEMPLES D'HYPERSENSIBILITÉ : TÉMOIGNAGES DE PATIENTS

“ Pendant des années, j'ai eu l'impression que les gens pensaient que ma douleur était "dans ma tête", raconte un homme de 48 ans. En effet, je n'étais pas en mesure d'expliquer correctement la cause de ma douleur. Maintenant, pour l'expliquer, je prends souvent l'exemple de l'alarme antivol, car il est facile à comprendre pour beaucoup de gens. Je leur dis alors que chez moi, le stress a été une cause importante expliquant pourquoi mon système d'alarme est devenu hypersensible..

“ Une femme de 60 ans raconte : la compréhension de la douleur m'a permis d'assembler les différentes pièces du puzzle qui expliquent mon problème. J'ai été fort inquiète au sujet de mes douleurs. Parfois, je souffrais beaucoup, puis les choses allaient raisonnablement bien pendant un certain temps. Une fois, j'ai eu d'importants problèmes avec mes poignets, la fois suivante, j'ai souffert de douleurs intenses au niveau du cou. Je trouvais cela incompréhensible et inquiétant que la douleur varie tellement. Maintenant, grâce à l'explication des systèmes d'amplification et d'atténuation de la douleur, je comprends ce que j'avais. Parfois, il y a des raisons claires pour lesquelles je ressens plus de douleur, par exemple lorsque je dois organiser un anniversaire ou lorsque j'ai beaucoup d'invités. D'autres fois, les raisons sont moins claires. Lorsque j'ai plus de douleurs, je dis souvent à mon mari que je suis de nouveau hypersensible. Maintenant, j'ai accepté la douleur et je veille à mener une vie équilibrée et les douleurs que je ressens ne m'inquiètent plus. Je prends également occasionnellement des antidouleurs.

LA SPIRALE POSITIVE

L'activité physique, ainsi que des pensées positives concernant un problème de santé, aident à mieux gérer des émotions comme l'anxiété, la colère, la frustration, ou des troubles du sommeil. Mais l'amélioration de la condition physique permet également de se livrer à nouveau à des activités qui sont importantes à nos yeux. Cela favorise en outre l'activation du système d'atténuation de la douleur, plutôt que l'activation du système d'amplification de la douleur. Enfin, comme mentionné précédemment, les facteurs peuvent s'influencer entre eux pour produire des effets positifs. L'amélioration de ces facteurs n'a donc pas seulement un impact positif sur la douleur, mais également sur tous les facteurs qui y sont liés.

Pour identifier les facteurs qui ont un rôle important sur votre douleur, il peut être utile d'utiliser l'image

d'une balance : sur l'un des plateaux se trouve tout ce qui augmente la douleur, et sur l'autre tout ce qui la fait baisser. La douleur que vous ressentez à un moment donné dépend du poids de chaque plateau, qui peut varier d'un instant à l'autre. Cette image illustre qu'il n'y a pas que des facteurs qui augmentent la douleur ou que des facteurs qui la diminuent. En veillant à donner plus de poids aux facteurs qui diminuent la douleur et moins à ceux qui l'amplifient, vous apprendrez à votre système nerveux à diminuer la douleur plus efficacement.

Compléter le tableau suivant en pensant à cette image de balance et en tenant compte de votre propre situation pourrait vous aider. Quels sont les facteurs qui augmentent votre douleur et quels sont ceux qui la diminuent ?

FACTEURS QUI DIMINUENT LA DOULEUR

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

FACTEURS QUI AUGMENTENT LA DOULEUR

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





LA CONNAISSANCE DE LA DOULEUR INFLUENCE LA FAÇON DONT VOUS LA RESSENTEZ

Nous espérons que vous comprenez mieux à présent ce qu'est la douleur et pourquoi vous la ressentez depuis si longtemps. Nos informations devraient vous permettre de mieux gérer la douleur. Comme nous l'avons expliqué un peu plus tôt, la chose la plus

importante est d'essayer, sur la balance, d'enlever du poids sur le plateau de droite (qui augmente la douleur) et d'en ajouter sur le plateau de gauche (qui diminue la douleur).

SOYEZ RASSURÉ PAR LE FAIT QUE VOTRE CORPS N'EST PAS ENDOMMAGÉ.

La présence d'une douleur ne signifie pas la présence d'une lésion et une lésion n'induit pas nécessairement une douleur. Il est dès lors important de comprendre que si vous ressentez une douleur, par exemple en bougeant plus, vous n'êtes pas en train de causer des dégâts ou d'aggraver une lésion. Il est ainsi inutile de partir à la recherche d'un cambrioleur ou d'une altération physique dans votre corps. Il faut plutôt rechercher les facteurs qui déclenchent votre système d'alarme et entretiennent la douleur. Ces facteurs sont différents d'une personne à l'autre et c'est à vous d'identifier les facteurs qui vous concernent. Tout ceci peut être très difficile si les personnes qui vous entourent insinuent que la douleur

se trouve "dans votre tête". Malheureusement, ils ignorent les connaissances scientifiques actuelles sur les douleurs persistantes. Vos douleurs sont bien réelles et peuvent être expliquées par la biologie. L'exemple de l'alarme antiviol hypersensible vous aidera à communiquer avec eux. Comme vous l'avez lu, votre santé générale et votre mode de vie ont beaucoup d'influence sur la douleur. Lorsque vous commencerez à agir sur ces facteurs, vous créerez les bases d'une spirale positive. Cela se fera par petites étapes, mais à mesure que votre bien-être général s'améliorera, cela entraînera également des changements positifs dans votre vie.



ESSAYEZ DE BOUGER AUTANT QUE POSSIBLE EN FONCTION DE VOS POSSIBILITÉS

L'exercice physique est la chose la plus importante pour enclencher et entretenir la spirale positive. Il est essentiel pour un corps et un esprit sains. En bougeant, la condition physique s'améliore et nos activités quotidiennes nécessitent ensuite moins d'efforts et d'énergie. De ce fait, le corps est moins sollicité et moins de messages suggérant un potentiel danger sont envoyés. En outre, l'exercice régulier nous procure des émotions plus positives. Le cerveau libère de la dopamine et des endorphines, également appelées "hormones du bonheur". Plus nous bougeons, plus la production de dopamine et d'endorphines dans le corps devient efficace. Cela augmente notre seuil de douleur et notre corps devient plus performant pour diminuer la douleur. En outre, l'activité physique améliore notre santé générale. Elle influence positivement l'ensemble de notre système nerveux ! L'exercice augmente également la confiance en soi ce qui permet d'oser réaliser toujours plus de choses. Cela permet de faire plus de choses dans la vie quotidienne et ainsi de se

sentir plus heureux.

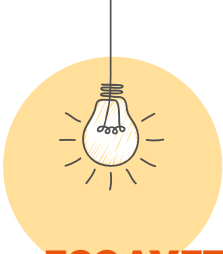
Il est cependant important de trouver un équilibre afin de progresser autant que possible tout en tenant compte de vos propres possibilités. Dès lors, il convient d'augmenter ses activités de façon très progressive, afin que le corps (et le système nerveux) puisse s'y adapter. Il se peut que vous ressentiez encore des douleurs lors de certains mouvements, mais ce n'est pas un problème. Comme expliqué précédemment, cette douleur ne signifie pas qu'on occasionne des dégâts, mais simplement que le système nerveux est encore trop sensible. En pratiquant des activités physiques et en progressant lentement, en réalisant des mouvements que vous aviez tendance à éviter, votre corps deviendra plus fort et votre condition physique s'améliorera. Alors que le système nerveux s'était au départ adapté en devenant plus sensible, il s'adaptera maintenant progressivement pour devenir moins sensible. Il sera ainsi de plus en plus facile et aisé de bouger.

TROUVEZ UN ÉQUILIBRE DANS LES ACTIVITÉS

La réalisation successive de trop d'activités peut générer de la fatigue et causer du stress. Essayez de planifier votre journée de façon équilibrée, avec une alternance d'activités et de moments de repos. Il peut être utile au début de planifier par écrit son programme, de façon à avoir quelque chose de concret à quoi se raccrocher. Lorsque vous aurez tout de même une journée chargée, prévoyez suffisamment de temps pour récupérer.

Si vous constatez que la douleur augmente, réfléchissez et passez vos activités récentes en revue ; en avez-vous trop fait ou, au contraire, êtes-vous

resté trop inactif/inactive, avez-vous mal dormi, avez-vous eu de fortes émotions, étiez-vous très tendu(e), avez-vous vécu des situations conflictuelles ? Pour analyser tout ceci, il peut être utile de tenir un journal pendant un certain temps dans lequel vous noterez l'importance de la douleur et les circonstances du moment. Parfois, des liens clairs apparaîtront, d'autres fois il sera plus difficile d'établir ces liens. Essayez de tirer des enseignements des situations dans lesquelles certaines émotions ou activités ont coïncidé avec l'apparition des symptômes. Essayez de mieux gérer ces situations à l'avenir.



ESSAYEZ DE DÉTOURNER VOTRE ATTENTION

Utiliser un journal de la douleur doit rester un exercice temporaire, non une habitude permanente. En effet, bien qu'il puisse être utile de tenir un journal, il est important de ne pas se focaliser en permanence sur la douleur. Plus votre attention sera portée sur la douleur, plus vous aurez mal. Le système nerveux doit en effet sélectionner les informations qui sont analysées au niveau du cerveau. En focalisant son attention sur la douleur, ces informations deviendront prioritaires. Pensez aux parents qui détournent l'attention de leur enfant lors d'une piqûre ou au joueur de foot qui ne ressent aucune douleur dans le feu de l'action parce qu'il est concentré sur le jeu et le ballon.

Il ne s'agit pas d'essayer d' "ignorer la douleur"... car cela ne marche que très peu de temps. L'idée

est plutôt de détourner son attention vers d'autres pensées ou activités, tout comme un éclairagiste déplace un projecteur d'un acteur à un autre. C'est sans doute plus facile à dire qu'à faire, mais essayez de vous engager dans des activités qui détournent votre attention de la douleur. Le but est que la douleur occupe une place moins importante dans votre vie.

Il est utile de se fixer des objectifs personnels, plutôt que de se concentrer sur la réduction de la douleur. Concentrez-vous sur des objectifs qui sont importants et réalistes pour vous, comme par exemple de pouvoir, dans les trois prochains mois, vous promener pendant une demi-heure avec un(e) ami(e) ou d'être en mesure de soulever à nouveau les sacs de courses. Même si la douleur ne diminue pas, votre qualité de vie, elle, augmentera.

LES PENSÉES NÉGATIVES ET LE STRESS PEUVENT ENTREtenir LA DOULEUR

Vous vous dites peut-être : "Vous voyez, c'est donc bien dans ma tête". Mais l'idée que le corps et l'esprit sont séparés est maintenant totalement dépassée ! L'homme est fait d'un ensemble d'éléments biologiques, psychologiques et sociaux. Ceux-ci ne peuvent pas être considérés séparément. En cas de stress, certaines substances chimiques qui renforcent l'hypersensibilité du système nerveux peuvent être libérées dans l'organisme.

Si vous constatez que vous avez souvent des pensées négatives, par exemple parce que vous vous faites

du souci pour votre travail ou votre avenir, il peut être judicieux de prendre un rendez-vous avec un(e) psychologue ou un médecin du travail. Un expert extérieur peut vous aider à mettre de l'ordre dans vos idées, et à définir ce que sont vos pensées réalistes ou irréalistes. Malheureusement, dans notre société, ce sujet est encore souvent tabou, bien qu'il n'y ait là aucune raison de ressentir une quelconque honte. Il existe une pression si forte de nos jours qu'il peut être très utile de chercher de l'aide.



LE STRESS PEUT ÊTRE RÉDUIT EN APPRENANT À SE DÉTENDRE

En réponse à la douleur, les muscles du corps ont tendance à se contracter. Cela ne fait qu'augmenter la douleur. Apprendre à se détendre donne à votre corps une possibilité de réduire ce phénomène. Vous pouvez vous détendre de plusieurs façons : grâce à des techniques de relaxation, en pratiquant des

exercices de pleine conscience ou, plus simplement, en vous promenant dans un endroit que l'on apprécie. Faire de l'exercice à faible intensité permet également de se détendre ; c'est ce que font par exemple les sportifs de haut niveau pour récupérer.

CHANGEZ VOTRE MODE DE VIE POUR FAVORISER UNE SPIRALE POSITIVE

Adopter un mode de vie plus actif n'est pas la seule chose qui a une influence positive sur la douleur. D'autres facteurs liés au mode de vie peuvent favoriser la persistance des symptômes. L'amélioration de ces facteurs (meilleure alimentation, meilleur sommeil, réduction ou arrêt du tabagisme et de l'alcool) peut contribuer à atténuer la douleur. En modifiant ses habitudes, on peut non seulement diminuer la sensibilité du système nerveux mais également donner une impulsion positive pour sa santé générale. Cette approche proactive renforce à son tour la spirale positive.

Voici par exemple ce qui peut être mis en place : développer un rythme de sommeil constant (= heures identiques de sommeil), apprendre à mieux gérer des situations stressantes, réduire ou stopper la consommation d'alcool ou de nicotine, avoir des contacts sociaux avec des amis et la famille. Mais ce qui est surtout important, c'est de se concentrer sur les éléments auxquels vous attachez de la valeur et qui vous rendent heureux. Cela favorise la libération des « hormones du bonheur » produites dans votre organisme.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



TRAITEMENT DES DOULEURS PERSISTANTES

Les différentes suggestions ci-dessus sont basées sur de nombreuses études scientifiques qui ont démontré leur efficacité. Cela ne signifie pas pour autant qu'elles soient faciles à mettre en œuvre ! C'est pourquoi il est important de demander de l'aide si vous ne parvenez pas à contrôler la situation ou à l'améliorer. À l'occasion d'un échange avec votre médecin de famille, vous pouvez discuter du ou des prestataires de soins qui pourrai(en)t vous aider, en fonction des problèmes qui vous sont propres. Un kinésithérapeute est spécialisé dans l'aide aux personnes souffrant de problèmes physiques ou dans l'adaptation de leur activité physique. L'ergothérapeute peut offrir un soutien pour l'élaboration d'un programme quotidien équilibré, dans lequel alternent activités et périodes de repos. L'ergothérapeute peut également donner des conseils pratiques sur la manière d'adapter certaines activités au domicile ou au travail, en fonction de vos occupations. Le psychologue a aussi un rôle important à jouer dans la prise en charge des douleurs persistantes. Comme vous l'avez appris, les croyances personnelles et les facteurs environnementaux influencent fortement la douleur que nous ressentons. Les centres de rééducation et les centres de la douleur offrent des possibilités de traitement dans lesquelles les différents prestataires de soins collaborent pour aider de façon spécifique chaque patient souffrant de douleurs persistantes. N'hésitez pas à discuter avec votre médecin traitant pour savoir si un centre peut vous aider à gérer votre douleur.

Malheureusement, il n'y a généralement pas de solution miracle. Pendant des mois et, parfois des années, le système nerveux s'est adapté et a rendu le corps trop sensible. Il faudra dès lors également du temps pour que le système nerveux se remette à fonctionner comme avant. C'est la raison pour laquelle le traitement de la douleur persistante (présente depuis plus de trois mois) demande beaucoup de temps et d'efforts. Afin de réduire la douleur, des antidouleurs sont souvent utilisés ; ils peuvent aider à court terme. Cependant, ils ont également des effets secondaires, et dans certains cas, ils peuvent créer une dépendance, ou même paradoxalement entretenir et amplifier la douleur ! En outre, plus la durée de leur utilisation est longue, plus il faut en augmenter les doses pour obtenir le même effet. Ainsi, bien que cela puisse paraître anodin de prendre des antidouleurs de nos jours, il faut être conscient qu'ils peuvent provoquer des problèmes à long terme... Certains médicaments anti-douleurs sont d'ailleurs devenus un souci majeur dans notre société. Nous vous conseillons dès lors d'utiliser les informations, conseils et objectifs décrits dans cette brochure afin d'apprendre à mieux contrôler vos douleurs.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



EN RÉSUMÉ

- Une douleur persistante a tendance à prendre une place centrale dans la vie quotidienne (vie familiale, travail, loisirs, contacts sociaux).
- Souvent, aucune cause physique n'est trouvée pour expliquer la douleur.
- La douleur persistante provoque de l'anxiété et de l'incertitude.
- Les patients souffrant de douleurs persistantes s'entendent parfois dire que leur douleur "est dans leur tête", ce qui n'est pas justifié.
- Chez les patients souffrant de douleurs persistantes, ce n'est souvent pas une lésion qui explique les douleurs mais plutôt une hypersensibilité du système nerveux.
- L'absence de lésion/dommage ne signifie pas qu'il n'y a pas d'explication à la douleur.
- La cause de la douleur est liée à l'hypersensibilité du "système d'alarme" du corps.

- Ce système d'alarme fait partie du système nerveux.
- Le système d'alarme est devenu hypersensible.
- La façon dont les personnes réagissent à leur douleur est un facteur important qui peut causer l'hypersensibilité. Vous pouvez avoir une influence sur ce facteur.
- Un certain nombre de facteurs peuvent favoriser l'hypersensibilité du système nerveux.
- Ces facteurs diffèrent d'une personne à l'autre.
- Essayez d'identifier les facteurs qui vous concernent.
- Bonne nouvelle : vous pouvez influencer ces facteurs !
- En modifiant votre mode de vie, vous pourrez mieux contrôler votre douleur.
- Vous n'êtes pas obligé de faire cela seul. Votre médecin traitant peut vous aider.

VOTRE PROPRE RÉSUMÉ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



AVEZ-VOUS DES QUESTIONS ?

Si oui, posez-les la prochaine fois que vous irez en consultation chez votre prestataire de soins. Celui-ci vous aidera volontiers et vous apprendra comment gérer votre quotidien pour contrôler vos symptômes.

VOUS DÉSIREZ EN SAVOIR PLUS AU SUJET DE LA DOULEUR?

NOUS VOUS INVITONS À CONSULTER LES SITES WEB SUIVANTS :

- <https://www.paininmotion.be/patients/information-about-persistent-pain>
- www.retrainpain.org/francais

REMERCIEMENTS

Cette brochure a été élaborée par un groupe de recherche composé de spécialistes de la douleur issus de plusieurs universités belges, en collaboration avec un groupe d'experts composé de spécialistes du domaine, un groupe de patients souffrant de douleurs persistantes et Pain in Motion. Cette brochure fait partie d'un projet gouvernemental financé par le Service Public Fédéral Belge Santé publique, Sécurité de la Chaîne alimentaire et Environnement.

Copyright © 2021: SPF Santé publique



- Banic, B., Petersen-Felix, S., Andersen, O.K., Radanov, B.P., Villiger, P.M., Arendt-Nielsen, L. & Curatolo, M. (2004). Preuve de l'hypersensibilité de la moelle épinière dans la douleur chronique après un coup du lapin et dans la bromyalgie. *Pain*, 107, 7-15.
- Berquin A., Grisart J. La douleur ne me lâche pas. Mardaga, 2017.
- Butler, D., Moseley, G.L. (2003). *Expliquer la douleur*. Adelaïde : NOI Group Publications.
- Edwards, R. R., Dworkin, R. H., Sullivan, M. D., Turk, D. C., Wasan, A. D. (2016). The role of psychosocial processes in the development and maintenance of chronic pain. *The Journal of Pain*, 17(9), T70-T92.
- Elma Ö, Yilmaz ST, Deliëns T, Coppieters I, Clarys P, Nijs J, Malfliet A. Les facteurs nutritionnels interagissent-ils avec les douleurs musculo-squelettiques chroniques ? Une revue systématique. *J Clin Med*. 2020;9(3):702. doi : 10.3390/jcm9030702.
- Meeus, M. & Nijs, J. (2007). Sensibilisation centrale : une explication biopsychosociale de la douleur chronique généralisée chez les patients atteints de bromyalgie et de syndrome de fatigue chronique. *Clinical Rheumatology*, 26, 465-473.
- Mills, S. E., Nicolson, K. P., & Smith, B. H. (2019). Chronic pain: a review of its epidemiology and associated factors in population-based studies. *British journal of anaesthesia*, 123(2), e273-e283.
- Nijs J, Ickmans K, Beckwée D, Leysen L. Behavioral Graded Activity+ (BGA+) for Osteoarthritis: A Paradigm Shift from Disease-Based Treatment to Personalized Activity Self-Management. *J Clin Med*. 2020;9(6):1793. doi : 10.3390/jcm9061793.
- Nijs J, D'Hondt E, Clarys P, Deliëns T, Polli A, Malfliet A, Coppieters I, Willaert W, Tumkaya Yilmaz S, Elma Ö, Ickmans K. Style de vie et douleur chronique au cours de la vie : une vérité qui dérange ? *PM R*. 2020;12(4):410-419. doi:10.1002/pmrj.12244.
- Nijs J, Leysen L, Vanlauwe J, Logghe T, Ickmans K, Polli A, Malfliet A, Coppieters I, Huysmans E. Traitement de la sensibilisation centrale chez les patients souffrant de douleur chronique : le temps du changement ? *Expert Opin Pharmacother*. 2019; 20(16):1961-1970. doi: 10.1080/14656566.2019.1647166.
- Sterling, M., Jull, G., Kenardy, J. (2006). Les facteurs physiques et psychologiques maintiennent une capacité prédictive à long terme après une blessure au coup de fouet cervical. *Douleur*, 122, 102-108.
- Wilgen, C.P. van, Nijs, J. & Keizer D. (2007). Douleur persistante : désensibilisation centrale par l'éducation du patient sur la physiologie de la douleur ? *Tijdschrift voor Kinesithérapie*, 2, 4, 13-18.
- Wilgen C.P. van & Keizer, D. (2004). Le modèle de sensibilisation : une méthode pour expliquer la douleur persistante à un patient. *Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde*, 148, 2535-2538.