



Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

## Moins souffrir et rire plus souvent : s'attaquer à la douleur chronique

Pensez à toutes ces choses que vous faites au cours d'une journée : vous lever, vous rendre au travail, préparer le souper, sortir avec des amis. Maintenant, imaginez la situation si vous deviez accomplir chacune de ces activités avec une douleur débilitante au dos ou dans le cou ou bien marcher quelques pieds et ressentir des brûlures dans les genoux.



Pour les personnes souffrant de douleur chronique au dos, dans le cou ou dans les articulations, cette douleur est une réalité quotidienne qui peut les empêcher de vivre normalement et de pratiquer des activités qui leur procurent du plaisir.

Heureusement, les choix qui s'offrent aux personnes souffrant de douleur chronique se sont donc élargis et elles ont dorénavant de meilleures chances d'obtenir un soulagement à leurs symptômes souvent débilitants.

### Quelle est la cause des douleurs articulaires?

Nous éprouvons tous un jour ou l'autre des douleurs articulaires ou dorsales. Habituellement, ce sont les conséquences d'une maladie ou d'un accident et elles disparaissent dès que le problème se résorbe, mais certaines personnes continueront de ressentir une douleur articulaire ou dorsale aiguë pendant des années. Pour d'autres, la douleur chronique sera associée à la dépression ou à des troubles psychologiques.

Bien que de nombreuses questions demeurent sans réponse, les chercheurs croient que la douleur chronique est causée par la façon dont le cerveau perçoit les messages que lui transmet le système nerveux. Habituellement, ces messages sont directement liés à notre état de santé physique. Cependant, chez les personnes souffrant de douleur chronique, le message est transmis différemment. Même s'il n'existe aucun risque au niveau de la santé physique, leur système nerveux signale un problème, ce qui entraîne une sensation de douleur qui persiste.

### Prévenir et réduire la douleur chronique

Dans le passé, lorsque vous vous présentiez chez le médecin avec un problème de douleur chronique, vous quittiez probablement son bureau avec une ordonnance pour un médicament antalgique. De nos jours, la plupart des spécialistes recommandent des activités ayant pour but de réduire les symptômes et d'améliorer la mobilité.

**L'exercice physique.** De nombreux professionnels de la santé croient que l'exercice physique est vraiment le meilleur traitement contre la douleur chronique. Chez la plupart des patients, l'amélioration se produira graduellement et, dans une grande majorité, les premiers signes notables d'amélioration apparaîtront après environ 20 semaines d'entraînement. Il a été démontré que la pratique régulière d'un exercice physique réduit les symptômes de la dépression légère ou modérée et augmente dans le cerveau la production d'endorphines, considérées comme des analgésiques naturels. Avant d'entreprendre un programme d'exercice physique, il est important de toujours consulter un professionnel qualifié afin de parler des choix et des effets indésirables.

**Le yoga.** Des études scientifiques ont confirmé qu'une personne souffrant de douleur dorsale qui pratique le yoga durant une période de 26 semaines verra ses symptômes s'atténuer et sa mobilité s'améliorer de façon importante, comparativement à d'autres formes traditionnelles d'exercices d'étirement. C'est particulièrement vrai en ce qui concerne la pratique du Vinyoga, une forme thérapeutique de yoga présentant des exercices d'étirement moins difficiles. Le yoga est aussi un excellent moyen de faire de l'exercice; il donne au cerveau autant d'énergie que les autres formes d'activité physique.

**La pharmacologie.** Les médicaments en vente libre ou sur ordonnance sont parfois une nécessité pour les personnes souffrant de douleur extrême que les autres modes de traitement ne réussissent pas à soulager. Bien que leurs effets soient de courte durée, certains médicaments antidiouleur sont très toxicomanogènes et produisent parfois des effets indésirables. Avant de prendre un médicament, assurez-vous de toujours vous faire expliquer par un professionnel compétent vos choix et leurs effets indésirables.

**La chirurgie.** Dans les situations extrêmes, elle réussit à traiter la douleur chronique. La chirurgie de remplacement, par exemple, peut aider les personnes souffrant d'une affection articulaire.

### Détendre l'esprit et le corps

Chez la plupart des personnes qui en souffrent, la douleur chronique peut être aggravée par certains types d'états ou de maladies psychologiques tels que la dépression ou l'anxiété. Le fait d'aborder ces problèmes peut aider les personnes concernées à réduire la douleur et à maîtriser leurs symptômes.

**Les techniques de relaxation.** Parmi les plus importantes méthodes de traitement, les techniques de base en relaxation sont les plus simples et elles peuvent être pratiquées à peu près n'importe où. Elles comprennent la respiration profonde, qui implique de respirer longuement et lentement par le nez pour ensuite expirer par la bouche. La relaxation progressive est une autre technique; tous les muscles sont tendus, puis relâchés lentement. L'imagerie mentale – par exemple, vous fermez les yeux et vous imaginez que vous êtes dans un lieu sûr et paisible – peut aussi s'avérer très efficace.

**La thérapie.** La douleur chronique étant habituellement aggravée par un trouble psychologique tel que l'anxiété ou la dépression, un traitement psychologique peut jouer un rôle important dans le soulagement de la maladie. En psychothérapie ou en thérapie cognitive du comportement, des psychologues formés dans le domaine travaillent de concert avec le patient à découvrir les comportements psychologiques à l'origine de la crise de douleur. La thérapie pourrait donc contribuer à modifier les réactions.

**Les médecines douces.** De nombreuses personnes souffrant de douleur chronique considèrent que des traitements tels que la rétroaction biologique, l'hypnothérapie et la réflexologie leur apportent un grand soulagement.

**Les antidépresseurs.** Le lien entre la dépression et la douleur chronique étant très étroit, il peut agraver la douleur chez certaines personnes. La dépression peut déclencher une crise de douleur et, de même, la douleur peut entraîner la dépression. Afin de briser ce cycle, les professionnels de la santé prescriront parfois un antidépresseur.

Il n'est jamais facile de vivre avec la douleur chronique; cependant, une variété de traitements permettent de soigner le corps et l'esprit. La reconnaissance d'un lien vital entre le corps et l'esprit signifie que, de nos jours, une personne souffrant de douleur chronique a de meilleures chances que jamais de mener une vie heureuse et productive. Avant d'entreprendre toute forme d'auto-traitement, consultez toujours un médecin.