

# Les autres moyens pour gérer la douleur



**Il n'y a pas que les médicaments pour traiter la douleur. D'autres méthodes peuvent vous aider.**

## Qu'est-ce que la douleur?

Quand une partie du corps a un problème (blessure, maladie, etc.), elle peut envoyer un signal de douleur. Ce signal passe par les nerfs et se rend au cerveau.

## Pourquoi tout le monde ne ressent pas la même douleur?

La douleur est quelque chose de complexe. Elle est :

- Plus ou moins ressentie : la force du signal envoyé au cerveau varie d'une personne à l'autre.
- Plus ou moins tolérée : pour un signal de même force, la douleur sera plus facile ou plus difficile à supporter selon la personne.

De plus, la façon dont on perçoit la douleur peut changer à cause de différents facteurs, comme le stress.



## Comment peut-on gérer la douleur?

Le plus souvent, on donne des médicaments. Ils bloquent le signal de douleur qui va au cerveau. En général, ils sont efficaces. Mais ce n'est pas la seule méthode qui existe.

En effet, on peut aussi agir sur les facteurs extérieurs qui changent la façon dont on perçoit la douleur. Par exemple, on peut diminuer le stress ou changer la façon de se tenir (la posture).



## Pourquoi utiliser d'autres méthodes que les médicaments?

Elles comportent divers avantages :

- > Amélioration de votre bien-être général.
- > Diminution de la quantité de médicaments que vous prenez. Certains d'entre eux (ex. : les opioïdes) peuvent avoir des effets secondaires importants. En prendre moins aide à réduire ces effets.

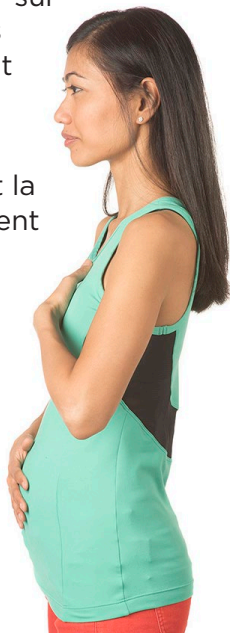
## Quelles sont les autres méthodes possibles?

Il en existe plusieurs, toutes efficaces. Souvent, elles ne sont pas chères. De plus, on peut facilement les mettre en place chez soi en peu de temps.

Voici une liste de différentes méthodes qui peuvent avoir un effet positif sur votre douleur :



- > Vous faire masser ou vous masser vous-même favorise le bien-être et la relaxation. Cela peut aussi aider à diminuer les signaux douloureux envoyés par le corps.
- > La position du corps. Bien se tenir peut diminuer la douleur. Des physiothérapeutes peuvent vous montrer les bonnes positions à prendre.
- > Mettre du chaud ou du froid sur un point qui fait mal peut diminuer la sensation douloureuse. Le froid notamment, fait diminuer l'enflure.
- > L'acupuncture permet d'agir sur la douleur, mais aussi sur les autres symptômes qui y sont liés, comme la fatigue et le stress.
- > La relaxation des muscles et la respiration par le ventre aident à faire baisser le stress. Voir la fiche [La relaxation pour mieux gérer le stress](#).
- > Le yoga et l'imagerie mentale. Ces activités peuvent réduire le stress et ainsi changer la façon dont on perçoit la douleur.



- > La « pleine conscience » vise à voir sans jugement ce que votre corps et votre esprit ressentent (y compris émotions et douleur). Essayer de fuir ces sensations ou de lutter contre elles prend beaucoup d'énergie. La pleine conscience vous permet, au contraire, de vous consacrer à ce qui est important pour vous. C'est aussi un moyen de prévenir l'installation ou l'augmentation d'une détresse liée à la douleur.
- > Une occupation qui vous intéresse (activités de tous les jours, loisirs, arts, passer du temps avec vos proches, etc.) peut faire prendre une pause de la douleur. C'est bon pour le moral et cela aide à développer des capacités : mieux tolérer l'effort, par exemple. Cela permet de ravoir peu à peu confiance en ses capacités. Une activité simple où il faut se concentrer permet aussi de vivre dans le moment présent et de diminuer le stress (ex. : coloriage, tricot, puzzles).



## Comment puis-je avoir accès à ces méthodes ?

Plusieurs d'entre elles sont offertes au CHUM. Vous pouvez y avoir accès si vous êtes un patient de la Clinique de la douleur.

Voir aussi les ressources utiles ci-contre.



### Questions




### Personnes-ressources et contacts




### RESSOURCES UTILES

Livre à télécharger : *Faire équipe face à la douleur chronique*.

> [douleurchronique.org](http://douleurchronique.org)

Onglet Ressources → Centre de documentation → Livres

Fédération québécoise des massothérapeutes agréés :

> [fqm.qc.ca](http://fqm.qc.ca)

Association des acupuncteurs du Québec :

> [acupuncture-quebec.com](http://acupuncture-quebec.com)

Applications de relaxation et pleine conscience :

Exemples : Petit Bambou, RespiRelax.

Livre : *Libérez-vous de la douleur par la méditation et l'ACT*, de Frédérick Dionne.

Ordre des psychologues du Québec :

> [ordrepsy.qc.ca](http://ordrepsy.qc.ca)

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)