PrePaC
Prevention of
Pain Chronification

À l'attention des professionnel·le·s et des personnes

Repères Douleur

Concis et ciblé : soutien pratique à l'attention des professionnel·le·s pour la prévention des douleurs chroniques. Il est important de s'informer pour qu'une douleur persistante puisse être analysée et traitée correctement. Utilisez nos repères et agissez avant que la douleur ne devienne un état permanent.

La transition d'une douleur aiguë à la douleur chronique est un processus progressif. Lorsqu'elle persiste, la douleur altère le système nerveux central. Ainsi, les troubles peuvent subsister même après que le déclencheur a disparu. La douleur peut alors perdre sa fonction d'avertissement et évoluer vers une maladie à part entière – la douleur chronique selon la CIM-11. Des facteurs biologiques, psychiques et sociaux entrent alors en jeu.



Écouter, c'est la clé

La douleur est une sensation désagréable qui doit toujours être prise au sérieux. Elle perturbe le quotidien et suscite l'inquiétude. Les schémas de pensée négatifs et les contraintes psychosociales aggravent la douleur et favorisent le passage d'une douleur aiguë à une douleur chronique.

La prévention commence par le temps, l'écoute et l'attention accordés : les professionnel·le·s prennent les symptômes décrits au sérieux et en reconnaissent la complexité. Ils/elles impliquent activement leurs patient·e·s, renforçant ainsi leur capacité d'autogestion.



Conception biopsychosociale de la santé

La douleur fait partie de la vie – mais pas la souffrance chronique.

Des conditions physiques, psychiques et sociales stables réduisent le risque qu'une douleur aiguë ne se chronicise. Pour une gestion efficace et saine de la douleur, il est important de connaître et de comprendre ses mécanismes.



Montrez la voie : comprendre, mettre en relation, prévenir

Sans traitement adéquat, une douleur peut devenir permanente. Agissez rapidement, au plus tard après un mois de douleurs persistantes. Outre les difficultés physiques, abordez toujours la question des contraintes psychosociales et impliquez les personnes concernées dans les prises de décisions.

De plus amples informations sont disponibles au verso et sur repéresdouleur.ch

INSELSPITAL
UNIVERSITÄTSSPITAL BERN
BERN UNIVERSITY HOSPITAL
Department of Anaesthesiology and Pain Medicine

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

PrePaC est réalisé en collaboration avec Promotion Santé Suisse.

Élaboré par les personnes concernées pour les personnes concernées

Informations d'une personne concernée à une autre

Pour toute personne souffrant de douleurs qui entravent ou empêchent les activités quotidiennes.

Que faire ? Agir sans attendre

Les douleurs persistantes doivent être prises au sérieux. Vous pouvez **agir concrètement** contre la chronicisation de la douleur. Si les mesures habituelles – comme les médicaments, la chaleur, le froid, les techniques de relaxation ou encore les massages – ne suffisent pas : consultez rapidement un·e spécialiste !

Bien préparer la consultation

Notez **depuis quand** vous avez ces douleurs et décrivez leur **nature, intensité et évolution**. Précisez également ce qui **soulage ou aggrave** vos douleurs (p. ex. : mouvements, travail, famille, humeur, stress). Notez vos **questions à l'avance**. Si besoin, faites-vous accompagner par une **personne de confiance**.

Prendre des décisions éclairées

Demandez qu'on vous explique quels sont les facteurs qui influencent vos douleurs. Posez des questions si quelque chose n'est pas clair. Participez **activement** aux décisions relatives à votre traitement. Exprimez vos craintes et renseignez-vous sur les potentielles alternatives.

Suivre le traitement à la lettre

Suivez les traitements convenus (p. ex. médicaments, physiothérapie, exercices). Persévérez même si les progrès sont lents : c'est la continuité qui réduit le risque de chronicisation. Si vous ne constatez aucune amélioration, parlez-en à votre spécialiste. N'interrompez pas votre traitement sans son aval.

Garder l'esprit ouvert

Restez ouvert·e à différentes approches thérapeutiques. Chaque corps réagit différemment : ce qui fonctionne chez une personne ne marchera pas forcément chez une autre.

Trouver le bon équilibre

Évitez de vous surmener, mais aussi de vous surprotéger. Organisez vos activités en veillant à intégrer des pauses. La pleine conscience et le soin de soi sont des stratégies efficaces pour apprendre à connaître ses propres limites de résistance.

Insister pour se faire entendre

Exprimez ouvertement vos préoccupations. Vous êtes en droit d'attendre que les professionnel·le·s de la santé vous prennent au sérieux. Et aussi de **demander un deuxième avis**. Votre assurance maladie peut vous conseiller.

Penser aussi aux assurances sociales

N'oubliez pas de vérifier quelles sont les prestations d'assurance à disposition. Une **déclaration précoce** auprès de l'**assurance-invalidité (AI)** contribuera à vous **maintenir dans la vie professionnelle**.

Comment soulager les douleurs chroniques ?

Les douleurs chroniques nécessitent une autre prise en charge que les douleurs aiguës : une approche active et holistique intégrant exercice physique, gestion du stress et de la douleur, relaxation, etc. L'objectif est d'améliorer votre qualité de vie, même si la douleur persiste. Le corps, les pensées, les émotions et le stress sont intimement liés. Même si les radiographies, scanners ou IRM ne révèlent rien, la douleur est bien là.

Vous avez toutes les cartes en main

Votre attitude et manière de gérer le stress ont une incidence sur la douleur. Elle n'est pas que physique : le travail, le quotidien et les soucis jouent aussi un rôle. Impliquez votre entourage social. Une prise en charge précoce, active et bien accompagnée prévient les rechutes et la chronicisation de la douleur.