Carte d'identité du patient douloureux chronique

PROPRIETE DE L'AUTEUR
PAS DE DROITS DE REPRODUCTION

Dr Leen VERMEULEN
Dr Abdelillah AORAGH

PLAN

- Qui est-ce patient douloureux chronique?
- Dans quel état se trouve-t-il?
- Qui est-il quand il est mieux ?

PROPRIETE DE L'AUTEUR
PAS DE DROITS DE REPRODUCTION

Pourquoi une carte d'identité?

- Le comprendre (individu)
- Lui expliquer (psycho-éducation)
- En apprendre (amélioration de l'intervenant)

PROPRIETE DE L'AUTEUR
PAS DE DROITS DE REPRODUCTION

Contexte

27%

2,9 millions de Belges souffrent de douleur chronique

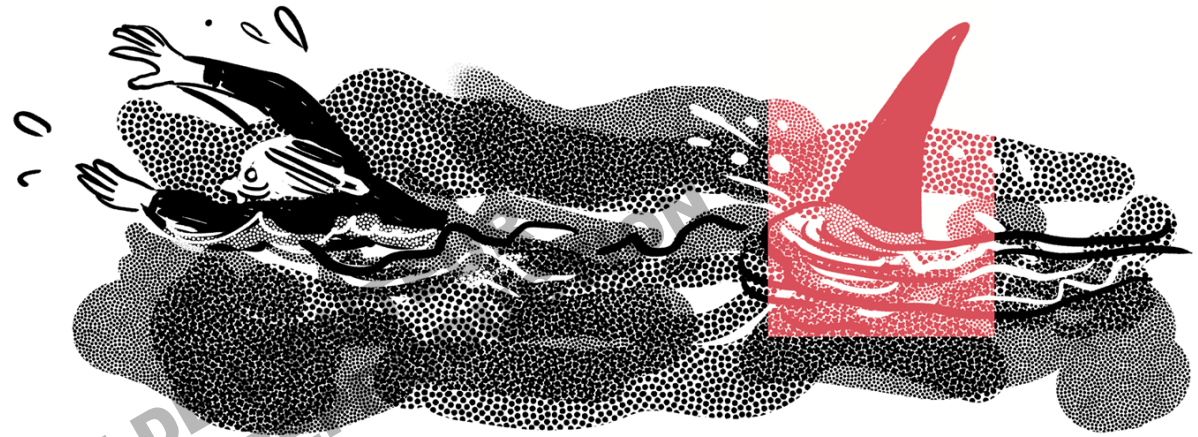
PROPRIETE DE L'AUTEUR
PAS DE DROITS DE REPRODUCTION

La douleur: **définition**

« La douleur n’est ni plus ni moins qu’un système d’alarme, dont la seule fonction est de signaler une lésion corporelle. » *René Descartes*

Elle déclenche des réponses réflexes et comportementales dont la finalité est d’en supprimer la cause et donc d’en limiter les conséquences

PROPRIETE DE L'AUTEUR
PAS DE DROITS DE REPRODUCTION



PROPRIETE DU
PAS DE DROITS DE RE

La douleur: **définition**

L'Association Internationale pour l'Étude de la Douleur (IASP 2020) :

« une expérience sensorielle et émotionnelle désagréable associée à un dommage tissulaire réel ou potentiel ou décrite par rapport à cette lésion ».

Elle ajoute que la douleur est toujours une expérience personnelle qui est influencée à des degrés divers par des facteurs biologiques, psychologiques et sociaux.

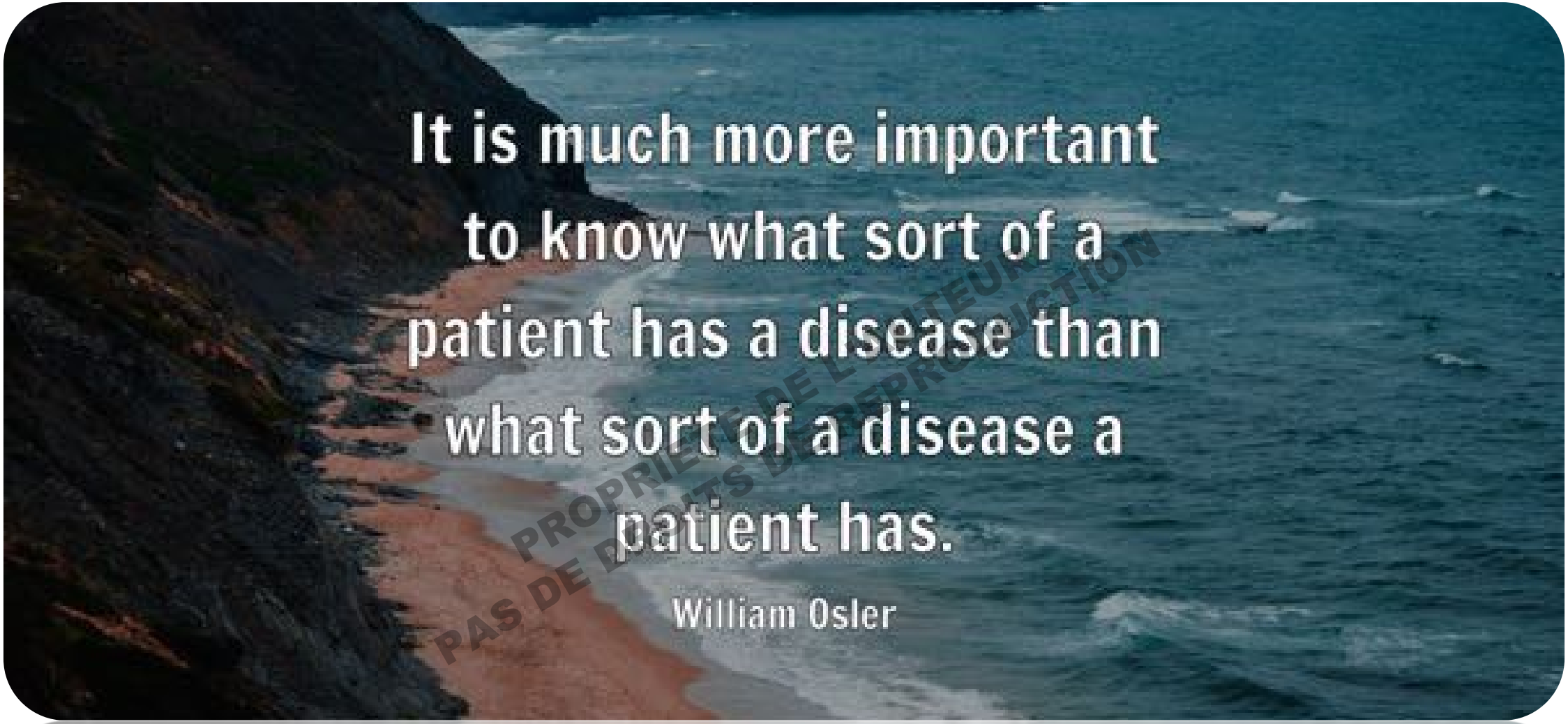
PROPRIETE DE L'AUTEUR
PAS DE DROITS DE REPRODUCTION

Par conséquent:

la douleur ne se traite pas uniquement à l'endroit de la douleur

mais nécessite une approche globale de la personne

PROPRIÉTÉ
PAS DE DROIT



PROPRIETE DE L'AUTEUR
PAS DE DROITS DE REPRODUCTION

« Il est beaucoup plus important de savoir quel type de patient a telle maladie que quel type de maladie porte le patient »

Classifications des douleurs

nociceptive

douleur liée à une activation des nocicepteurs

neuropathique

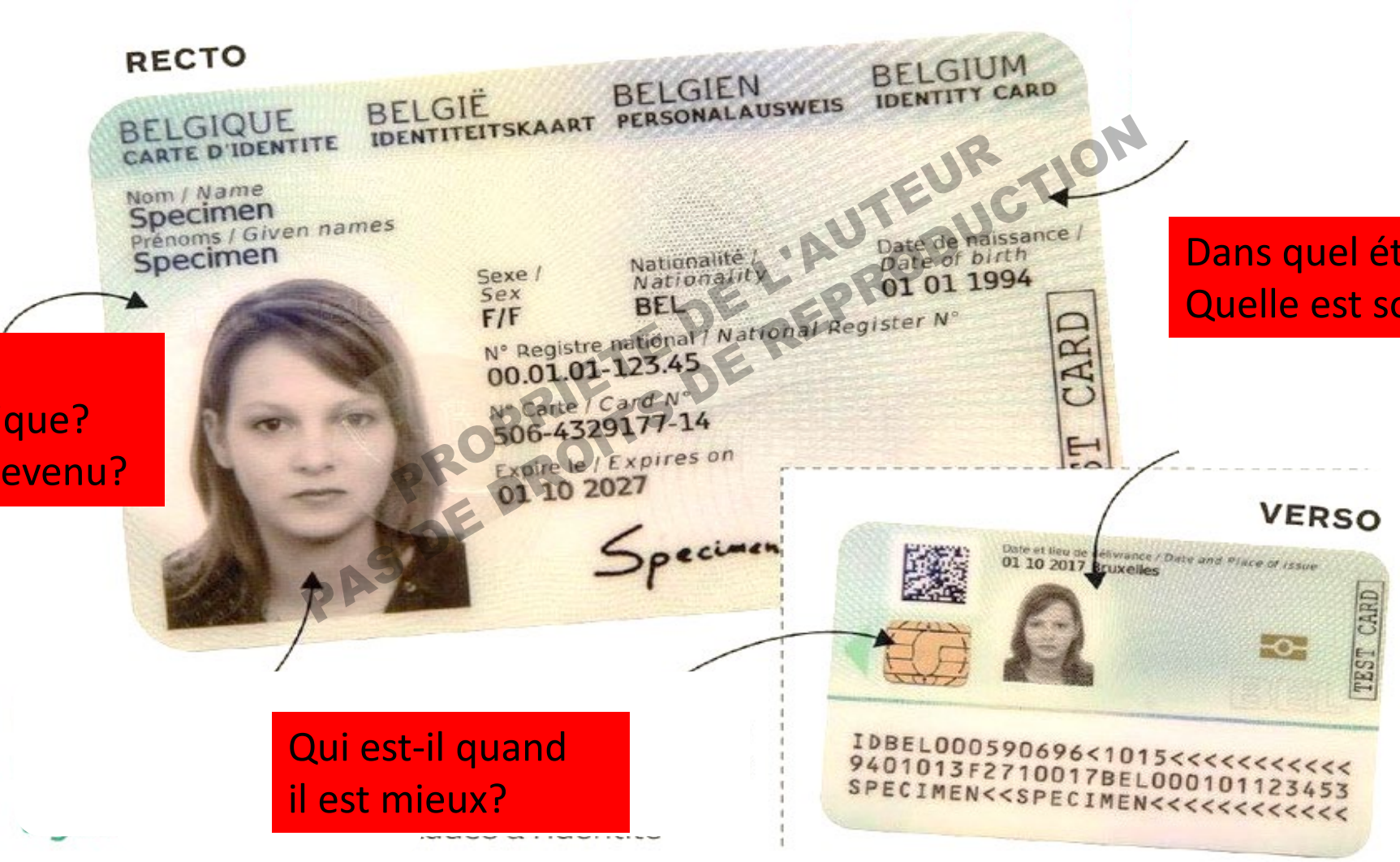
douleur liée à une lésion ou une maladie affectant le système somato-sensoriel

nociplastique

douleur liée une altération de la nociception malgré l'absence de preuve d'une lésion tissulaire activant les nocicepteurs ou d'une maladie ou lésion affectant le système somato-sensoriel

PROPRIETE DE L'AUTEUR
PAS DE DROITS DE REPRODUCTION

3 Questions



Qui est ce patient douloureux chronique? Comment l'est-il devenu?

Dans quel état se trouve-t-il? Quelle est son attitude?

Qui est-il quand il est mieux?

1. Qui est ce patient douloureux chronique? Comment l'est-il devenu?

Mécanismes de chronicisation

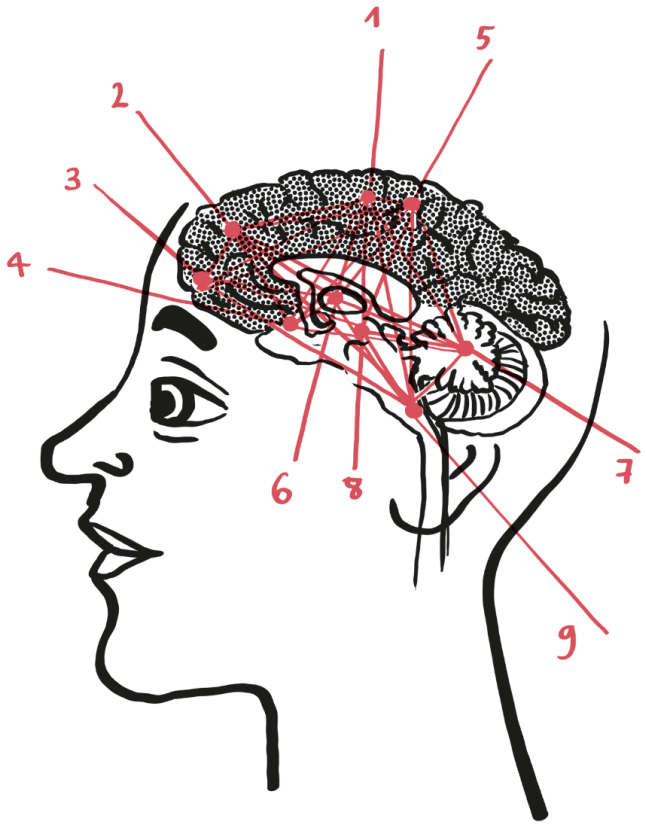
↳ ensemble des facteurs bio-psycho-sociaux

La neuromatrice décide de continuer à renforcer les signaux inconscients des tissus vers une alarme de danger consciente qui est la douleur

PROPRIETE DE L'AUTEUR
PAS DE DROITS DE REPRODUCTION

De breinmatrix:
een hersenorkest

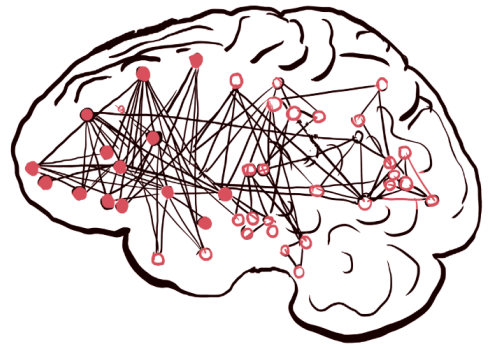
Qui sont les musiciens dans le cerveau ?



- Le cerveau pensant (cortex préfrontal)
- Notre attention, notre concentration (cortex)
- Le cerveau émotionnel (l'amygdale)
- Notre mémoire de la douleur (l'hippocampe)
- Notre cortex sensoriel
- Notre cortex moteur primaire
- La coordination (le cervelet)
- Le thalamus et l'hypothalamus (régulent notre système nerveux autonome)

TRAUMA

PROPRIETE DE L'AUTEUR
PAS DE DROITS DE REPRODUCTION



verbindingen in je hersenen

- Drapeaux jaunes :
  - Croyances et perceptions (cognition)
  - Réactions émotionnelles
  - Comportement face à la douleur (en ce compris stratégies d'adaptation)
- Drapeaux orange : symptômes psychiatrique
- Drapeaux bleus : perception du rapport entre travail et santé
- Drapeaux noirs : obstacles contextuels ou liés au système

PROPRIETE DE L'AUTEUR
PAS DE DROITS DE REPRODUCTION

Michael K. Nicholas et al., in « Psychological Risk Factors (''Yellow Flags'') in patients with low back pains: A Reappraisal ». PHYS THER. 2011; 91:737-753

2. Dans quel état se trouve-t-il? Quelle est son attitude?

Environnement extérieur

- Conditions de vie
  ressources sociales, financières
- Conditions de travail
  Proches? AS? Politique?
  (retour gagnant au travail)

Indépendant du patient

Environnement intérieur

- Emotions : angoisse, déprime, colère
- Pensée – cognition : déni/pensées négatives-catastrophisme
- action : ne plus bouger/trop bouger
  (éviteur/rattrapeur)

Dépendant du patient

PROPRIETE DE L'AUTEUR
PAS DE DROITS DE REPRODUCTION

Dans quel état se trouve-t-il?
Quelle est son attitude?

- **Temps** passé dans la douleur chronique

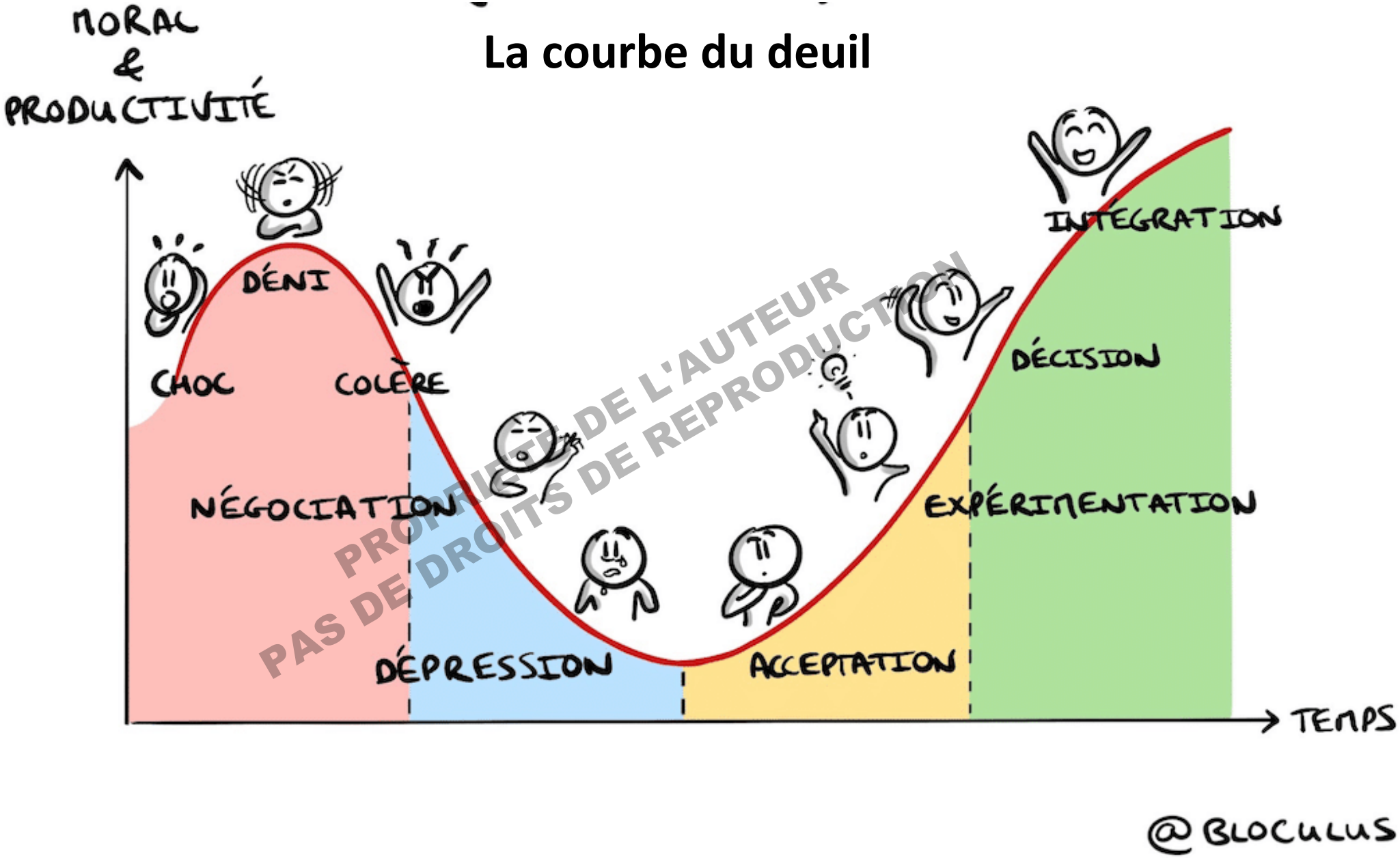
  Temps qu'il faut prendre pour avancer (**accepter**)

- Rythme d'évolution du patient - **individualité** et sans comparer

  La cause de sa douleur chronique est différente

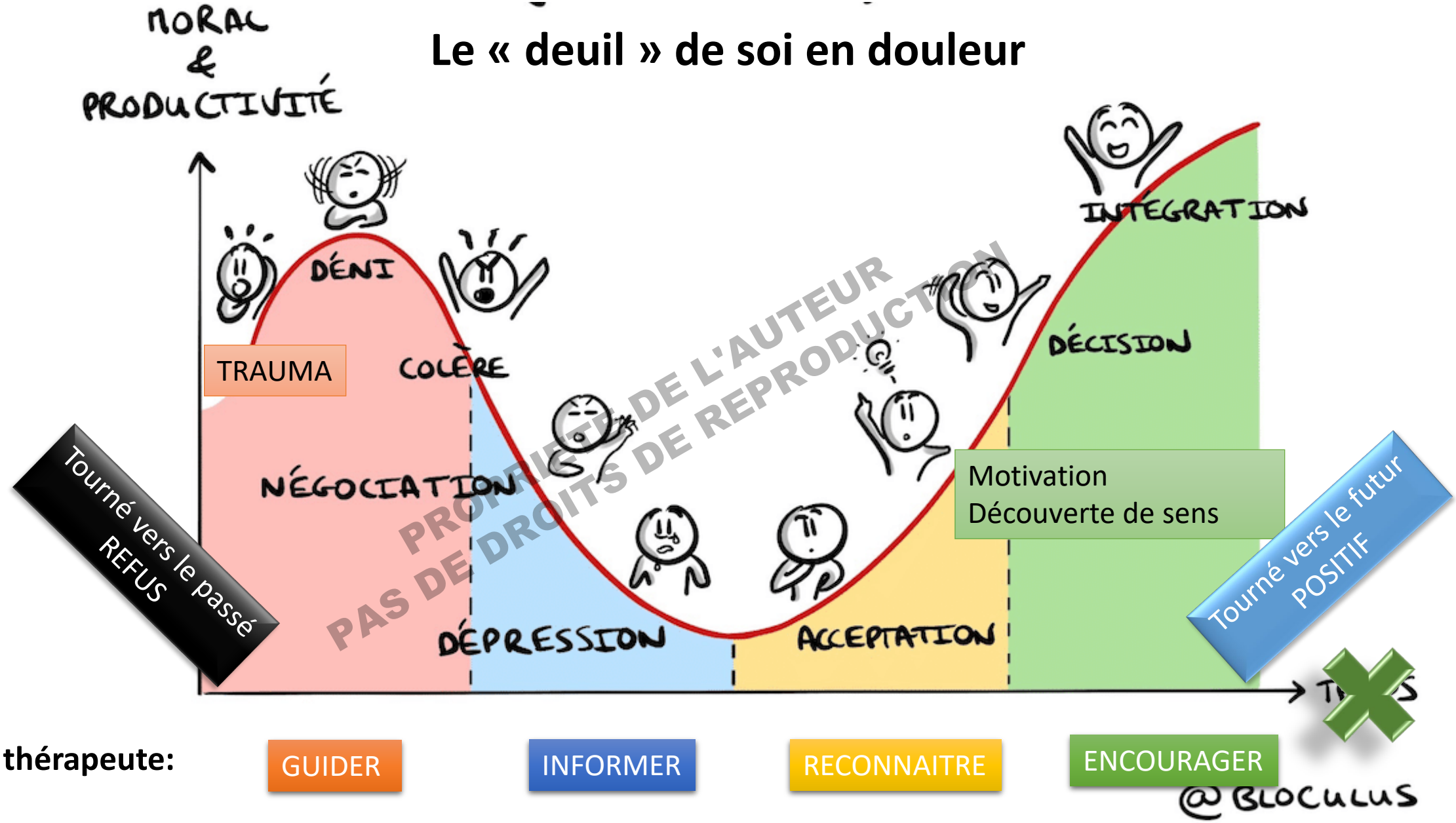
PROPRIETE DE L'AUTEUR
PAS DE DROITS DE REPRODUCTION

La courbe du deuil



PROPRIÉTÉ DE L'AUTEUR
PAS DE DROITS DE REPRODUCTION

Le « deuil » de soi en douleur



PROPRIÉTÉ DE L'AUTEUR
PAS DE DROITS DE REPRODUCTION

Rôle du thérapeute:

GUIDER

INFORMER

RECONNAITRE

ENCOURAGER

3. Evolution: Qui est il quand il est mieux?

Le « deuil » de soi en douleur

Booster

Après l'acceptation, les interactions sociales et les actions (entreprendre) seront les moteurs à une activité et à la libération d'analgésiques endogènes (ocytocine, dopamine, sérotonine, noradrénaline…)

PROPRIETE DE L'AUTEUR
PAS DE DROITS DE REPRODUCTION

Qui est-il quand il est mieux?

Devient apte à utiliser ce qui lui est proposé

Outils du thérapeute

Psychoéducation individuelle ou groupe

Accompagnement adapté

Ressources externes

Psychologue

Assistance sociale

Kiné

ASBL

Groupes

…

PROPRIETE DE L'AUTEUR
PAS DE DROITS DE REPRODUCTION

Qui est-il quand il est mieux?

Devient apte à utiliser ce qui lui est proposé

PROPRIETE DE L'AUTEUR
PAS DE DROITS DE REPRODUCTION

Ressources internes

Famille et proches

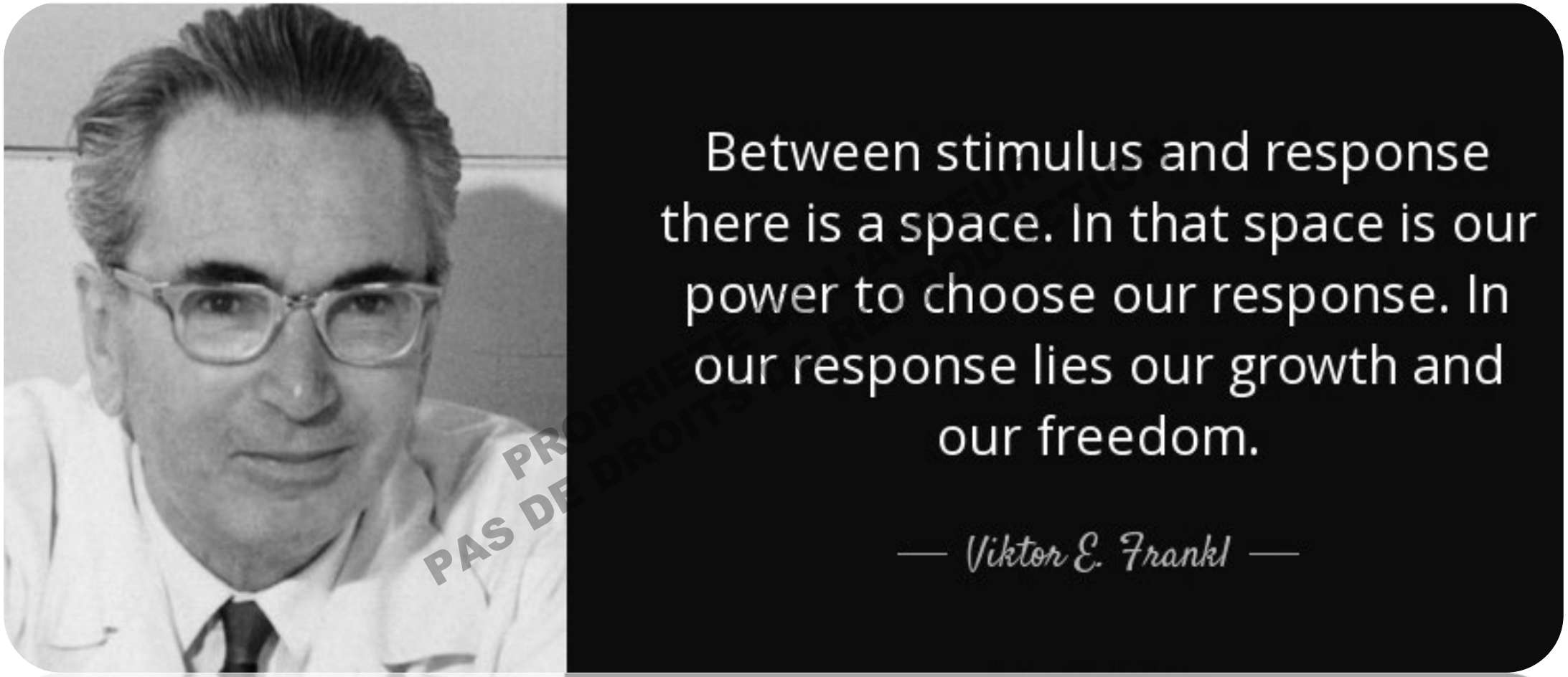
Résilience

Avec l'acceptation et après l'éducation, développe la motivation à l'autonomie

Spiritualité et bien-être psychique

(mindfulness)

liberté de choix sur notre réponse



« Entre le stimulus et la réponse il y a un espace ... Dans cet espace est notre pouvoir de choisir notr réponse. Dans notre réponse résident notre croissance et notre liberté. »

Qui est-il quand il est mieux?

Motivation

Déclic du patient pour aller mieux: zone grise traversée

Sa capacité à: analyser – prendre du recul – perspectives

PROPRIETE DE L'AUTEUR
PAS DE DROITS DE REPRODUCTION

Rapport à l'action

« je le fais **et** j'ai mal Vs **mais** j'ai mal »

« je **dois** le faire Vs je **veux** le faire »

PIJN

Qui est-il quand il est mieux?

Les résultats

- ✓ Projets personnels
- ✓ Accomplissements
- ✓ Compréhension de sa personne, son potentiel et ses limites

PROPRIETE DE L'AUTEUR
PAS DE DROITS DE REPRODUCTION

Conclusions

- Patient complexe
- Comprendre et apprendre (patient et thérapeute)
- Rassurer, informer
- Guider ensemble, vers son autonomie

PROPRIETE DE L'AUTEUR
PAS DE DROITS DE REPRODUCTION