
COMPRENDRE LA DOULEUR CHRONIQUE

Ce document a été conçu pour aider à comprendre le phénomène de la douleur.

Il a été rédigé dans un langage simple pour faciliter la compréhension. En cliquant sur les mots soulignés, cela vous permettra de visualiser des vidéos explicatives plus approfondies pour obtenir plus d'informations.

Définition de la douleur

La douleur est une « expérience sensorielle et émotionnelle désagréable résultant d'une lésion réelle ou potentielle ou décrite en de tels termes » (IASP, 1997;1994).

Signal de douleur

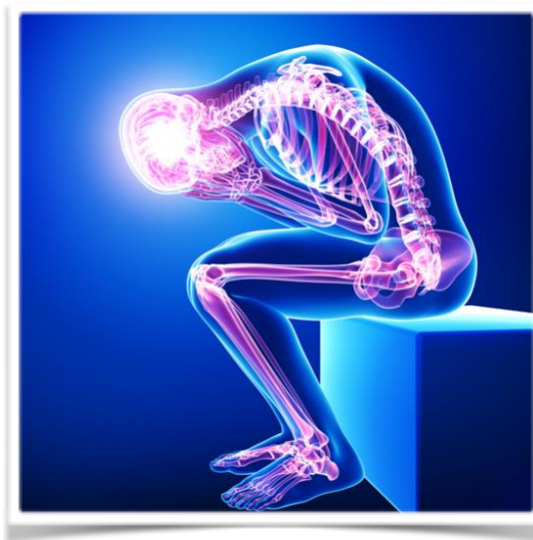
La douleur est un signal d'alarme que le corps utilise pour nous faire comprendre qu'il y a quelque chose qui ne va pas. Une douleur devient chronique lorsqu'elle évolue et persiste depuis plus de trois mois malgré une investigation et un traitement médical complet. Lorsqu'elle devient chronique, la douleur perd sa fonction de signal d'alarme et devient une maladie pour la personne qui en est atteinte.

Douleur chronique

La chronicisation de la douleur est influencée par des facteurs de types biologiques, psychologiques et socioculturels.

Historique et théories de la douleur

La connaissance de l'[historique de l'évolution des théories de la douleur](#) est très utile pour comprendre les approches thérapeutiques actuelles.



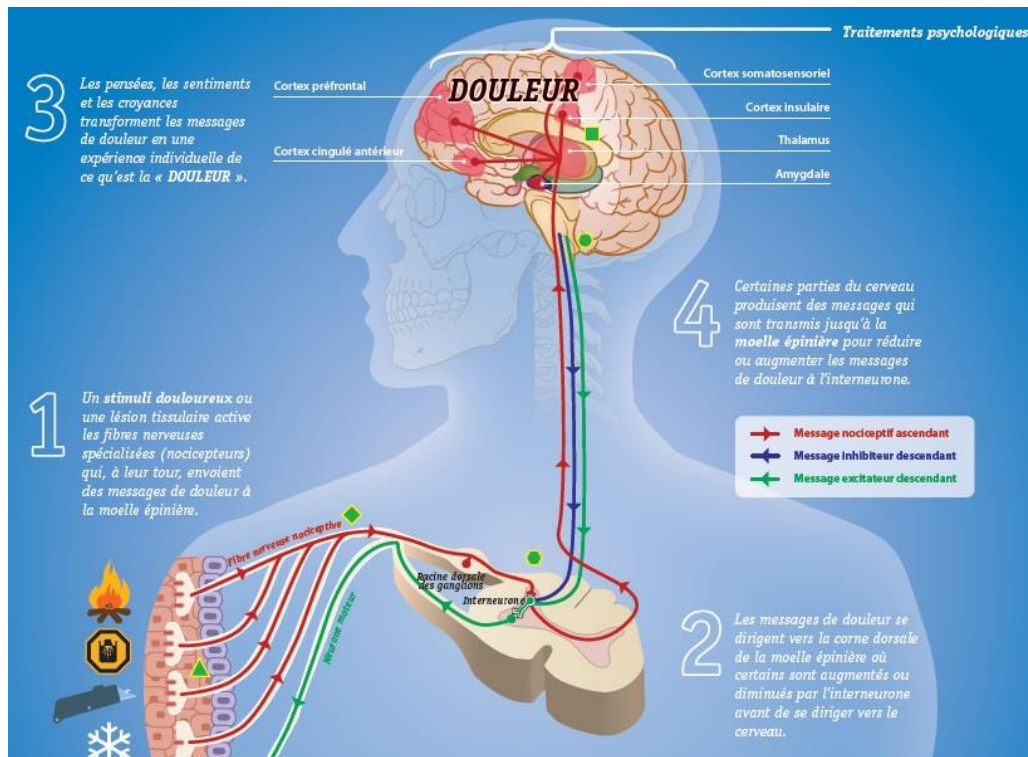
Chaque personne est unique dans sa façon de s'exprimer et de ressentir ses expériences. Tout comme la joie et la tristesse, l'expérience de la douleur est subjective et grandement influencée par le contexte dans lequel elle se manifeste. Ce contexte, qu'il soit externe (l'environnement de la personne) ou interne (ce que pense la personne), joue un rôle majeur dans la perception de la douleur. En effet, une même blessure peut être vécue différemment d'une personne à l'autre et même d'un contexte à l'autre, chez le même individu. Les principales composantes de l'expérience de douleur sont reliées à : 1) l'anticipation de la douleur; 2) la mémoire de la douleur déjà vécue; 3) les facteurs émotionnels; 4) la réponse physiologique suite à un stimulus.

NEUROPHYSIOLOGIE DE LA DOULEUR

La nociception désigne le système neurophysiologique qui permet la détection des stimulations intenses susceptibles de menacer l'intégrité de l'organisme. Lorsque nous ressentons de la douleur, l'influx nerveux suit un trajet divisé en quatre étapes, soit :

- 1) Transduction;
- 2) Transmission;
- 3) Perception;
- 4) Modulation.

Le processus de transduction est la création d'un influx nerveux. Pour ce faire le corps reçoit un stimulus qui est capté par des récepteurs et ensuite transmis par un influx nerveux sous forme de courant chimio-électrique. Afin de détecter les stimulations, le cerveau humain comprend des milliards de neurones. Par la suite, un processus de transmission est effectué au niveau du système nerveux. Ce processus de transmission est réalisé grâce aux composantes du système nerveux qui relaient l'information dans les centres cérébraux afin d'effectuer le processus de perception. Celui-ci peut être évalué par différentes techniques d'analyses cérébrales. Finalement, le processus de modulation est effectué à partir de mécanismes endogènes pour interpréter l'expérience de douleur.



(Source image : Association québécoise de la douleur chronique, 2016)

Références :

Association Québécoise de la douleur chronique (2016). La douleur expliquée. Dépliant d'information.

Marchand, S. (2009). *Le phénomène de la douleur*. Chenelière Éducation : Montréal, Canada.

Recueil de notes de cours. PGL 721 : Neurophysiologie de la douleur.

Faculté de Médecine et des Sciences de la santé.

Centre de formation continue : Université de Sherbrooke, Canada.

© Marie-Josée Grenier, 2016