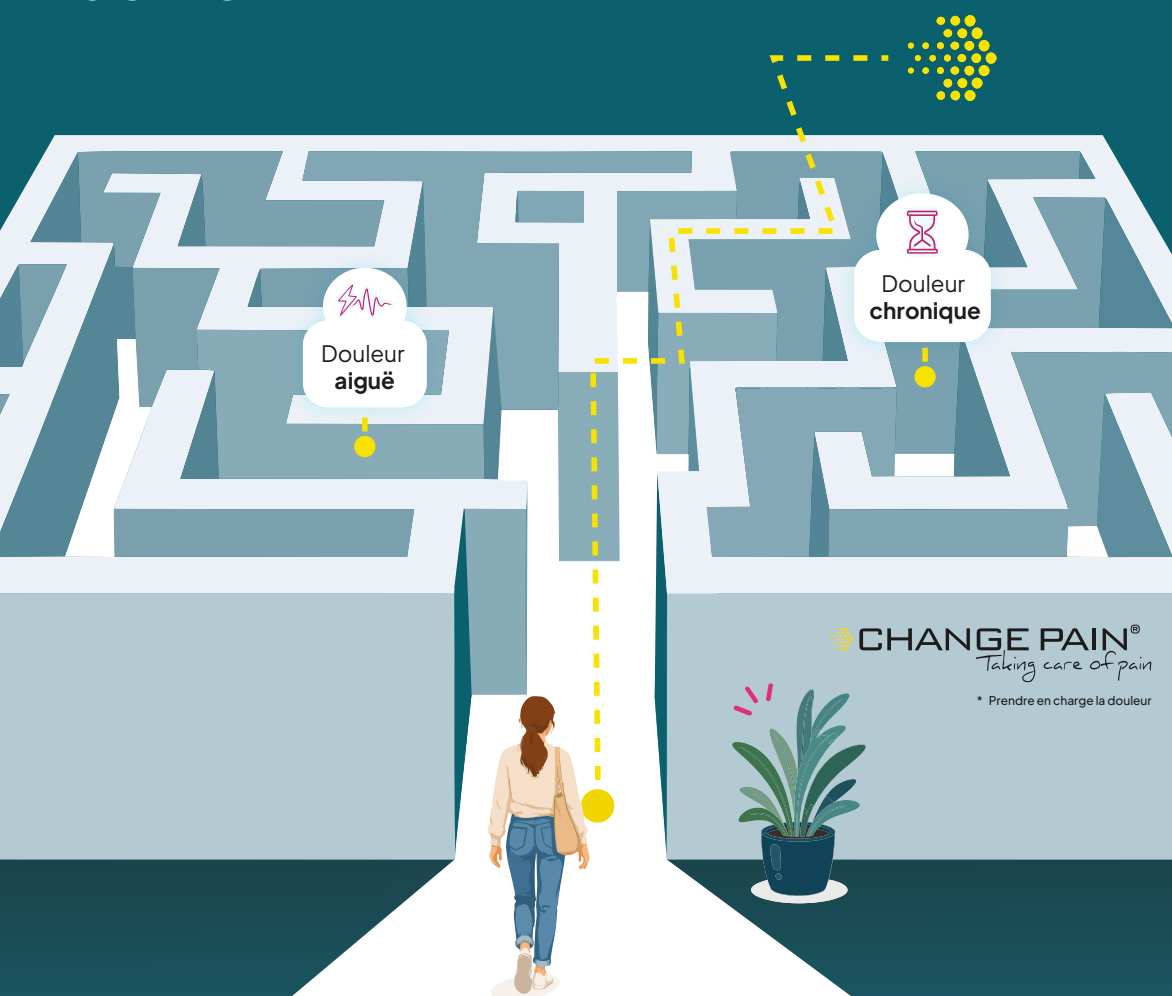


Comment mieux....
comprendre ma douleur ?

MIEUX COMPRENDRE SA DOULEUR, C'EST COMMENCER À TROUVER SON CHEMIN



p.1

Comprendre
ma douleur

p.5

D'où peut venir
ma douleur ?

p.7

Mettre des mots
sur ma douleur

p.12

Qui peut
m'aider ?



OÙ EN SUIS-JE AVEC MA DOULEUR ?

Ce **quiz** a pour objectif de vous aider à mieux **comprendre** ce que vous **ressentez**. Il ne remplace pas un avis médical.



1 Depuis combien de temps ressentez-vous cette douleur ?

- ☐ Depuis quelques jours ou semaines
- ☐ Depuis plus de 3 mois
- ☐ Elle va et vient depuis longtemps
- ☐ Je ne sais pas vraiment

Attention ! Si votre douleur persiste depuis plus de **3 mois**, il est important d'y prêter **attention**, même si elle change d'**intensité**. D'où peut venir ma douleur ?

(page 3)



2 Comment pourriez-vous décrire votre douleur ?

- ☐ Déchirante
- ☐ Diffuse
- ☐ Lancinante
- ☐ Pulsatile
- ☐ Démangeaisons
- ☐ Piquante
- ☐ Brûlante
- ☐ Électrique / décharges
- ☐ Engourdie / comme endormie
- ☐ Difficile à décrire avec des mots

Selon la durée de vos symptômes, votre **douleur** peut être de **nature différente** : **aiguë** ou **chronique**. Se référer aux familles de douleur (page 4)



3 Comment votre douleur est-elle apparue ?

- ☐ Sans raison évidente
 - ☐ Après une opération
 - ☐ Après une maladie ou une infection
 - ☐ Après un choc, un traumatisme ou une blessure
 - ☐ Je ne sais pas / je ne me souviens plus
-

L'histoire de votre **douleur** aide les soignants à mieux **comprendre** son **origine**.
Que se cache-t-il derrière ma douleur ? (page 3)



4 Avez-vous remarqué des situations ou facteurs qui aggravent votre douleur ?

- ☐ Un simple contact (vêtements, draps, le toucher)
 - ☐ Le mouvement ou l'effort
 - ☐ Le repos ou la nuit
 - ☐ Le stress ou la fatigue
 - ☐ Aucun facteur aggravant identifiable
 - ☐ Après un événement marquant /difficile
-

Si un contact habituellement **indolore** devient **douloureux**, n'hésitez pas à en **parler** à un **professionnel de santé**.
Comment mieux préparer son prochain rendez-vous médical ? (pages 7-10)

Comment interpréter vos réponses ?

- ✓ Si votre douleur dure depuis **plus de 3 mois**,
- ✓ et/ou si vous utilisez des mots comme **brûlante, électrique, piquante, engourdie**,
- ✓ et/ou si elle est **déclenchée par un simple contact** ou **sans cause** apparente,

il peut s'agir d'une **douleur neuropathique**, ou d'une douleur avec une composante neuropathique. Qu'est ce qu'une douleur neuropathique ? (page 5)





LE MÉCANISME DE LA DOULEUR



D'où peut venir ma douleur ?

La **douleur** est le résultat de **messages** envoyés par **le corps** et interprétés par **le cerveau**.

Elle peut avoir **plusieurs origines⁽¹⁾**.



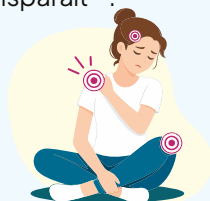
Pourquoi la douleur peut-elle durer ?

La douleur est avant tout un signal d'alerte.

En général, quand le corps guérit, la douleur diminue puis disparaît⁽²⁾.

Mais parfois, le système d'alerte se dérègle :

- ✓ les nerfs restent trop sensibles,
- ✓ les messages de danger continuent,
- ✓ le cerveau reste en mode alerte permanente⁽¹⁾.



Résultat : La douleur peut continuer même quand la blessure est guérie⁽¹⁾.



Et le cerveau dans tout cela ?

Le cerveau joue un rôle central dans la perception de la douleur.

La fatigue, le stress, les inquiétudes, ou autres émotions peuvent intensifier la perception de la douleur.

C'est pour cela qu'une même douleur peut être ressentie différemment selon les personnes !



Si vous avez encore des questions sur vos douleurs, scannez ce QR code pour trouver des réponses !





LES FAMILLES DE DOULEURS

DOULEUR **AIGÜE** OU DOULEUR **CHRONIQUE** ?



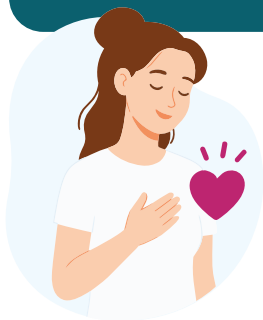
DOULEUR **AIGÜE**⁽²⁾

- ✓ Immédiate et disparaît généralement après guérison
- ✓ Agit comme un signal d'alarme



DOULEUR **CHRONIQUE**⁽⁴⁾

- ✓ Persistante au-delà de trois mois⁽³⁾
- ✓ Sans cause apparente
- ✓ Ne joue plus le rôle de signal d'alarme



Quelle que soit votre situation, sachez que votre douleur est **réelle et personnelle**, et qu'elle peut être vécue **différemment par chacun**. Elle est **légitime** et le restera **toujours** !

Il existe 3 principaux types de douleurs :



- 1 Une douleur qui intervient après une lésion ou inflammation des tissus (douleur nociceptive)



- 2 Une douleur sans preuve évidente de lésion tissulaire ou neurologique⁽⁷⁾ (douleur nociplastique)



- 3 Une douleur liée à une atteinte des nerfs (douleur neuropathique)^(1,5)

Découvrez-en plus sur les différentes familles de **douleurs** et leurs **caractéristiques** en scannant ce QR Code :

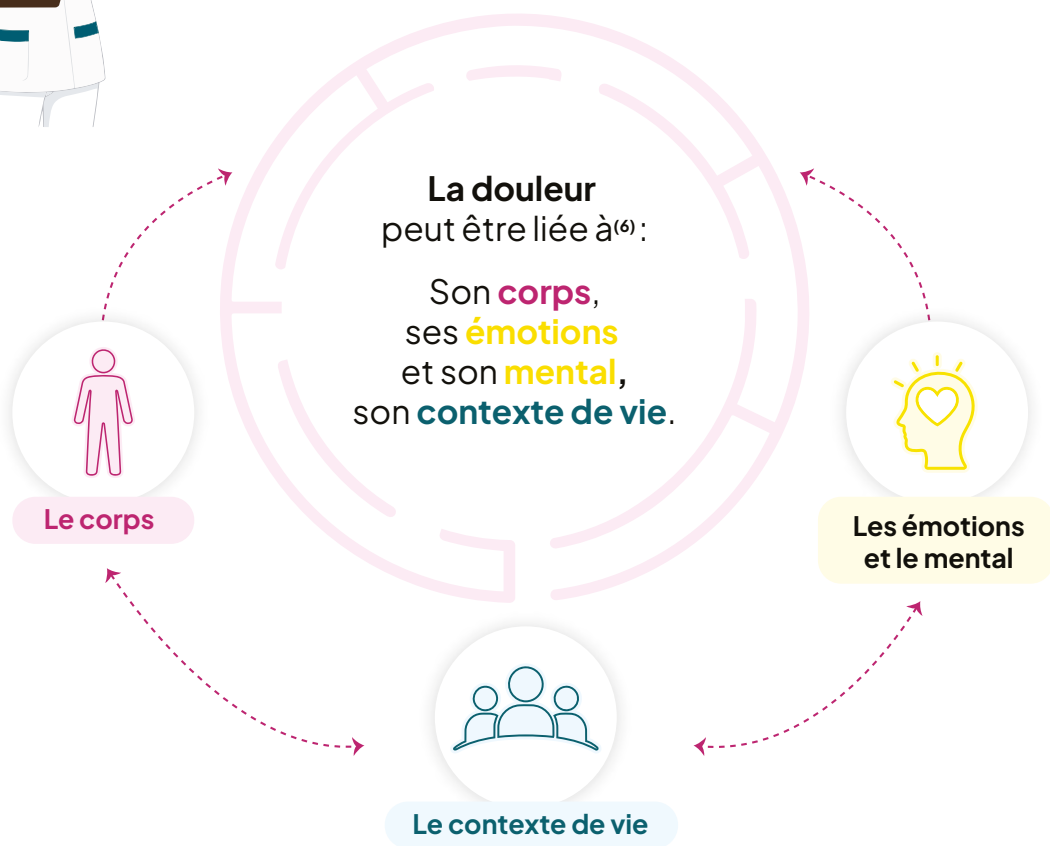




DOULEURS NEUROPATHIQUES, QUELS FACTEURS INTERVIENNENT ?⁵

La douleur peut être factuellement liée à des **nerfs abîmés** ou **irrités**, une **inflammation**, une **maladie**, une **opération** ou une **blessure passée**.

La douleur neuropathique n'est généralement pas liée à un **seul facteur**. Plusieurs **éléments** peuvent contribuer à son **apparition** et agir parfois ensemble ⁽⁶⁾.



Qu'est-ce qu'une douleur neuropathique ?





Le corps :

Votre douleur peut être influencée par différents facteurs liés à votre corps :

- ✓ Certaines caractéristiques propres à votre organisme,
- ✓ Votre état de santé et les maladies ou problèmes de santé associés,
- ✓ Une plus grande sensibilité de votre système nerveux à la douleur,
- ✓ Une diminution progressive de votre activité physique au fil du temps.



Les émotions et le mental :

Les émotions et le mental peuvent aussi influencer la douleur.

Par exemple :

- ✓ Le stress,
- ✓ L'anxiété,
- ✓ La peur de la douleur,
- ✓ La fatigue mentale,
- ✓ Des expériences de vie difficiles.



peuvent intensifier la perception de la douleur.
Ces éléments ne signifient pas que la douleur est « dans la tête », elle est bien réelle.



Le contexte de vie :

Certains aspects du quotidien peuvent également influencer la douleur :

- ✓ Un travail lourd ou stressant,
- ✓ L'isolement,
- ✓ Des relations difficiles,
- ✓ Un manque de soutien.



À retenir

- ✓ Le corps, les émotions et le contexte de vie sont liés et peuvent influencer le ressenti de la douleur.
- ✓ Mieux comprendre ces liens aide à mieux prendre en charge la douleur, de façon globale et personnalisée.



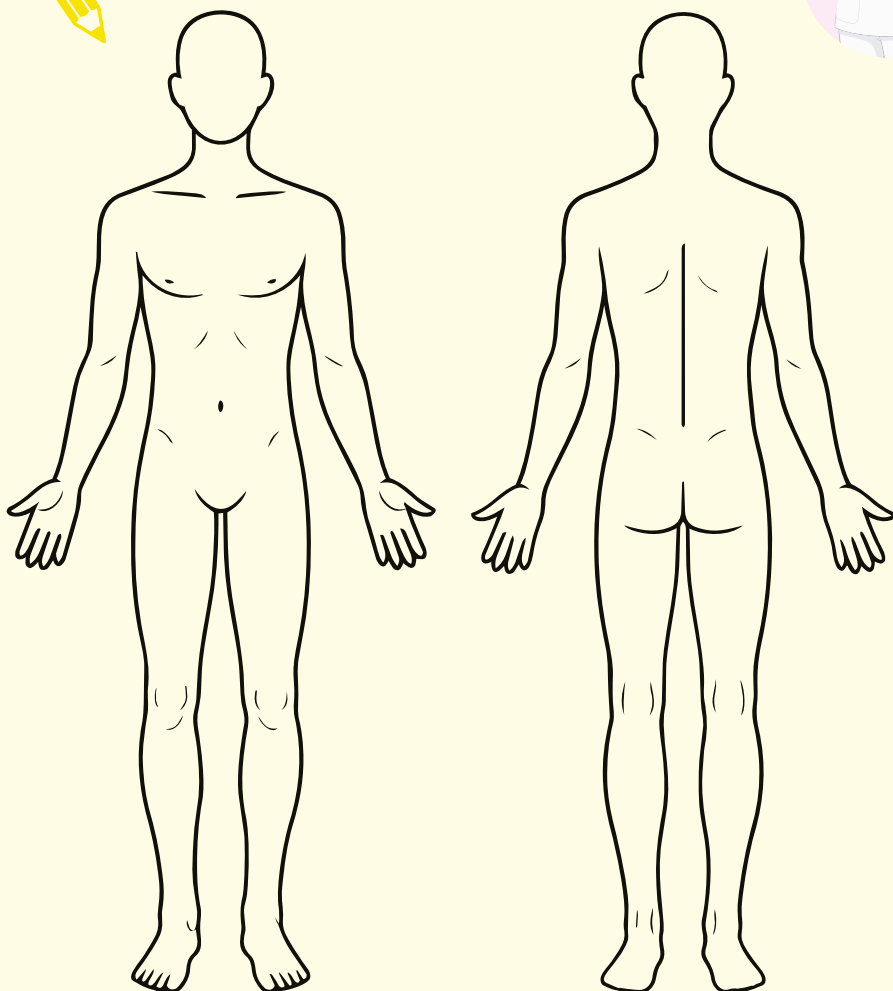
PRÉPARER MON RENDEZ-VOUS MÉDICAL

Identifier et localiser ma douleur



Et vous, quelles sont les **zones du corps** qui vous font **souffrir** ?

Remplissez directement sur le **schéma**.



LÉGENDE

1

Localisation de la douleur



Utilisez des flèches pour indiquer la/les zone(s) de douleur.

2

Intensité de la douleur



Douleur
légère



Douleur
modérée



Douleur
intense

3

Type de sensation



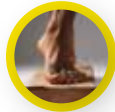
Fourmillements



Brûlante



Picotements



Marcher sur
du carton



Engourdie



Frottements



Démangeaisons



Électrique



Marcher sur
du coton



Perçante

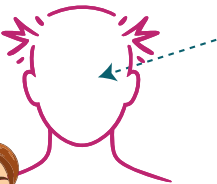


Pinçante



Glaciale

EXEMPLE



1

Localisation : Visage

2

Intensité :



3

Sensation : Décharge électrique



PRÉPARER MON RENDEZ-VOUS MÉDICAL



Ce **questionnaire** vous aide à structurer les informations **importantes** à partager avec votre **médecin**.

Il ne remplace pas un avis médical.



1 Quand la douleur a-t-elle commencé précisément ? (même si la date est approximative)

- ☐ À une date précise.....
- ☐ Après un événement particulier (chirurgie, maladie, accident, infection, etc.) :
.....
- ☐ Je ne sais pas exactement, mais je peux situer environ la période :
.....

2 Comment se manifestent vos épisodes douloureux ? (plusieurs réponses possibles)

- ☐ Douleur continue, présente la majeure partie du temps
- ☐ Douleur par crises (précisez durée des crises et moments de la journée où elle est présente) :
.....

3 Sur une échelle de 1 à 10, l'intensité moyenne de votre douleur est de :

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

10 étant la douleur la plus forte.



4 La douleur interfère-t-elle avec :
(cocher si pertinent)



Votre activité physique ? ☐ Oui



Vos émotions ? ☐ Oui



Votre fatigue ? ☐ Oui



Vos relations sociales ? ☐ Oui



Votre sommeil ? ☐ Oui



Votre alimentation ? ☐ Oui

5 Avez-vous déjà essayé quelque chose pour soulager la douleur ?

- ☐ Médicaments (précisez si possible) :
- ☐ Kinésithérapie / ostéopathie
- ☐ Méthodes non médicamenteuses : repos, chaud/froid, relaxation, etc (précisez si possible) :
- ☐ Autres approches :
- ☐ Rien jusqu'à présent

6 Avez-vous déjà consulté un professionnel pour cette douleur ?
Si oui, lequel / lesquels ?

.....
.....



À NOTER POUR VOTRE RENDEZ-VOUS :

N'hésitez pas à apporter ce questionnaire lors de votre consultation. Il peut aider votre médecin à mieux comprendre votre situation et à vous orienter dans votre parcours de soins.

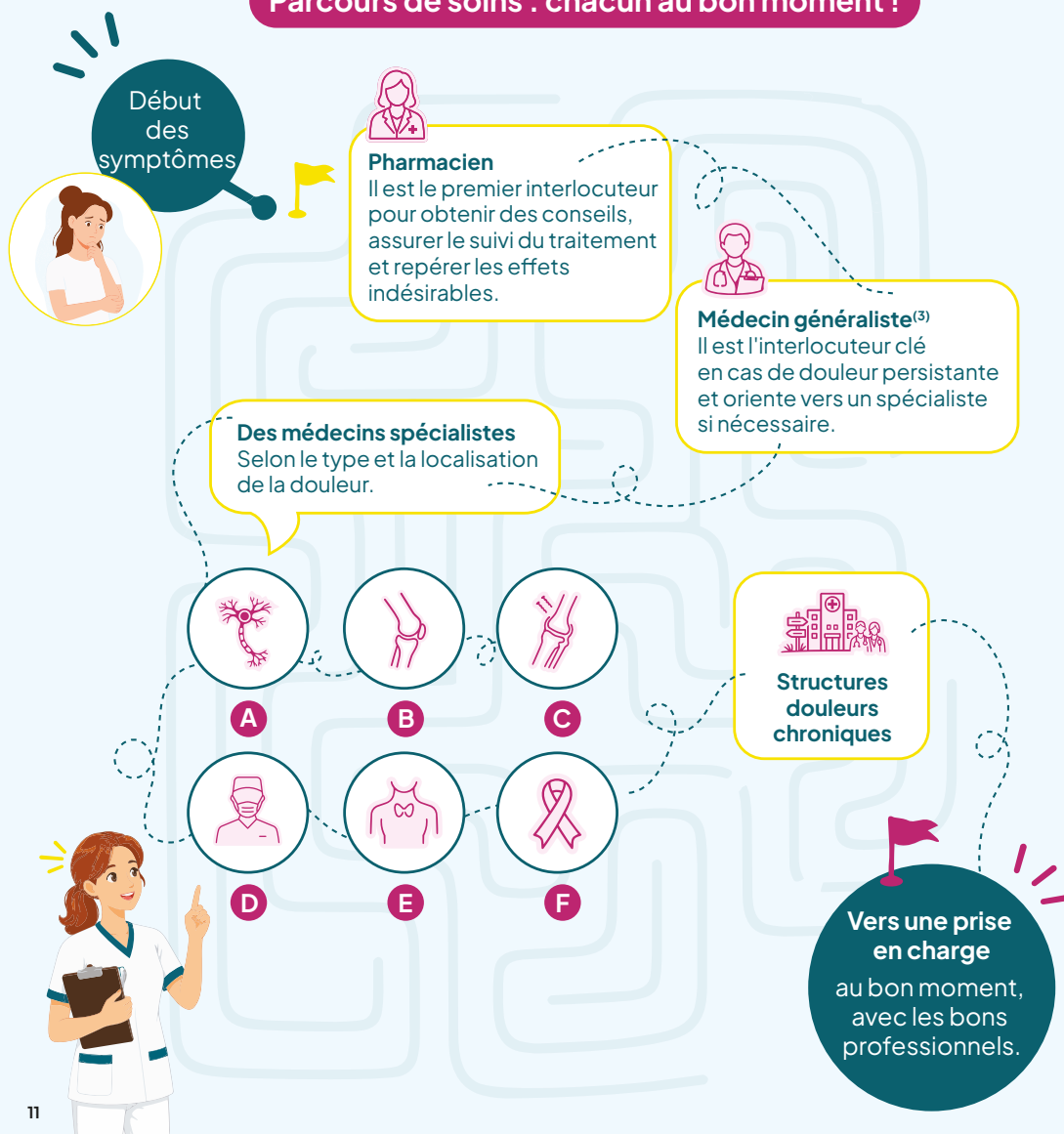


LES ÉQUIPES SOIGNANTES À MES CÔTÉS

Vous n'êtes pas **seul** sur le chemin de votre douleur ! De nombreux professionnels de santé peuvent **intervenir** à différents moments du parcours. Chacun a un **rôle spécifique** pour mieux **comprendre**, **évaluer** et **prendre en charge** votre douleur⁽³⁾.



Parcours de soins : chacun au bon moment !





L'équipe soignante à mes côtés en première intention :



Selon le **type** et la **localisation** de ma douleur, mon **médecin généraliste** peut m'orienter vers des **médecins spécialistes** :

A



Neurologue

B



Rhumatologue

C



Orthopédiste

D



Chirurgien

E



Endocrinologue

F



Oncologue

Découvrez-en plus
sur ces différents
professionnels

en scannant
ce QR Code :



Quand la douleur dure dans le temps ou devient complexe :

Il arrive parfois que :

- ✓ La douleur dure dans le temps,
- ✓ Elle revient malgré les traitements,
- ✓ Plusieurs causes se mélangent,
- ✓ Elle gêne la vie quotidienne.



Le médecin peut alors proposer une orientation vers une **structure des douleurs chroniques**.

Les Structures
Douleurs Chroniques :

- ✓ Une équipe spécialisée dans la douleur,
- ✓ Une prise en charge globale,
- ✓ Plusieurs professionnels qui travaillent ensemble.



Apprenez-en plus sur ces **structures douleurs chroniques**.

Scannez le QR code :





MES NOTES





SOURCES



Retrouvez toutes **les sources** utilisées ci-dessous.

- 1 Colloca L, Ludman T, Bouhassira D, Baron R, Dickenson AH, Yarnitsky D, et al. Neuropathic pain. Nat Rev Dis Primers. 2017;3:17002.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28205574/>
- 2 Johns Hopkins Medicine. Pain: acute and chronic [Internet]. Baltimore (MD): Johns Hopkins Medicine.
<https://www.hopkinsmedicine.org>
- 3 Treede RD, Rief W, Barke A, Aziz Q, Bennett MI, Benoliel R, et al. Chronic pain as a symptom or a disease: The IASP Classification of Chronic Pain for the International Classification of Diseases (ICD-11). Pain. 2019;160(1):19-27.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8756346/pdf/jop-163-e310.pdf>
- 4 Mayo Clinic. Chronic pain: symptoms and causes [Internet]. Rochester (MN): Mayo Clinic.
<https://www.mayoclinic.org>
- 5 Scholz J, Finnerup NB, Attal N, Aziz Q, Baron R, Bennett MI, et al. The IASP classification of chronic pain for ICD-11: Chronic neuropathic pain. Pain. 2019;160(1):53-59.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6310153/pdf/nihms-1502286.pdf>
- 6 Haute Autorité de Santé. Parcours de santé d'une personne présentant une douleur chronique [Internet]. Saint-Denis La Plaine: Haute Autorité de Santé.
https://www.has-sante.fr/jcms/p_3218057/fr/parcours-de-sante-d-une-personne-presentant-une-douleur-chronique
- 7 Kosek, E. (2024). The concept of nociplastic pain—where to from here?. Pain, 165(11S), S50-S57.
<https://doi.org/10.1097/j.pain.0000000000003305>

Retrouvez davantage
de contenus sur :



www.changepain.fr



**MINUTE
TIPS* !**
(*conseils)

Comment réagir
à l'arrivée d'une
crise de douleur ?



Respirez pour «désamorcer»
la douleur

- Quand la douleur monte, le corps se crispe et la respiration se bloque
- Inspirez lentement par le nez
- Expirez plus longtemps par la bouche
- Essayez de vous concentrer uniquement sur le souffle, même si la douleur est toujours là

Avec le soutien de :



📍 Tour Pacific - 11-13 cours Valmy, 92800 Puteaux
☎ Tél : 01 41 49 45 80 - www.grunenthal.fr
✉ Information scientifique et médicale : ism.fr@grunenthal.com