

J'ai mal...et je ne suis pas pris/e au sérieux.

Avec l'âge les douleurs chroniques s'invitent au quotidien et nous font souffrir. Elles se heurtent cependant à un certain scepticisme autour de soi, de la part de l'entourage ou des soignants fatigués d'entendre les mêmes plaintes. Il est vrai que la douleur est une expérience sensorielle et émotionnelle qui relève de notre subjectivité. Elle est souvent invisible, difficile à qualifier, à quantifier et donc à vérifier.

Pourtant les retentissements de la douleur chronique sur la vie de chacun sont nombreux et ce manque fréquent de reconnaissance constitue une frustration supplémentaire.

Que faire ?

Dans la Revue Médicale Suisse de juin 2024, les médecins préconisent 3 stratégies pour changer la manière de réaliser nos activités domestiques, sociales et de loisirs.

- L'évitement : diminuer ses activités pour réduire la douleur.
- La modulation : faire ses activités à un autre rythme et en les découpant.
- La persistance : poursuivre ses activités quoiqu'il en coûte.

La meilleure approche serait la modulation, la pire l'évitement.

Avec la modulation il s'agit de poursuivre ses activités mais de faire des pauses, de les fragmenter, d'alterner des activités d'intensité différente, de planifier et d'augmenter progressivement les activités. C'est donc une forme d'ajustement.

La stratégie d'évitement serait la moins concluante. Elle est liée à la peur d'avoir encore plus mal, incitant à se montrer hyper vigilant et à préférer renoncer à l'activité avec en tête de possibles scénarios catastrophes (quels risques pour mon organisme?). Ces émotions négatives renforcent ce mode dysfonctionnel. Ainsi conviendrait-il de donner la priorité à des objectifs importants pour soi, (ceci pour renforcer sa motivation) et d'oser s'exposer progressivement aux activités évitées.

La douleur chronique est un phénomène complexe mais l'éducation thérapeutique permet de composer avec cette souffrance. Il est en effet important de comprendre que la douleur peut persister même s'il n'y a plus de lésion significative et de danger pour l'organisme. Néanmoins chacun a besoin que son expérience soit validée par les soignants pour pouvoir réduire la sensation de menace.

Pour affiner cet aperçu la Revue Médicale Suisse (Volume 20,1125-1128)
consacrée en juin 2024 aux différentes facettes de la douleur et sa prise en
charge est une source utile.

23.09.2024

Elisabeth Leo-Dupont

Déléguée au Conseil Suisse des Aînés

Vice Présidente de la Fédération Suisse des Retraités.