



8^{ème} Congrès de l'Association Nationale pour la Promotion
des Soins Somatiques en *Santé Mentale*



VENDREDI 11 JUIN
Dialogues autour de la douleur

PATIENTS DOULOUREUX « LE QUOTIDIEN »



8^{ème} Congrès de l'Association Nationale pour la Promotion des Soins Somatiques en Santé Mentale



VENDREDI 11 JUIN
Dialogues autour de la douleur

La douleur chronique pour le patient c'est une douleur qui l'**agresse** de façon permanente et **quotidienne, jour et nuit**, depuis des mois ou de nombreuses années. Cette douleur insuffisamment, ou **partiellement prise en charge** devient rebelle aux traitements et entraîne le patient dans une **vie infernale** pouvant aller jusqu'à la dépression. **La douleur est une torture**, une violence au quotidien, non soulagée, elle emprisonne et enlève le goût de vivre. La personne s'identifie complètement à la douleur qui ne laisse de place à rien d'autre et qui ne lui permet plus de vivre normalement. **Elle n'est que douleur.**



VENDREDI 11 JUIN
Dialogues autour de la douleur

Dans ces conditions, la douleur a des
effets pervers sur toute la vie
de la personne.
Elle bouleverse profondément sa vie

Familiale
Sociale
Professionnelle.



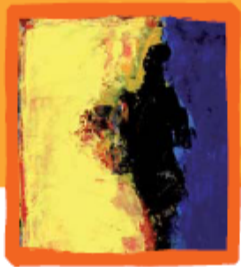
8^{ème} Congrès de l'Association Nationale pour la Promotion des Soins Somatiques en *Santé Mentale*



VENDREDI 11 JUIN
Dialogues autour de la douleur

La famille

est partagée. Soit elle doute et ne prend pas le malade au sérieux ou au contraire devient trop protectrice. Souvent elle est affectée par l'impuissance à aider la personne qui souffre, mais elle est aussi parfois injustement "maltraitée" par le malade qui se trompe d'adversaire et sert ainsi de bouc émissaire. Pour la personne qui souffre, personne ne peut comprendre ni imaginer l'enfer dans lequel elle vit.

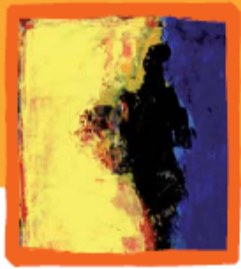


8^{ème} Congrès de l'Association Nationale pour la Promotion des Soins Somatiques en *Santé Mentale*



VENDREDI 11 JUIN
Dialogues autour de la douleur

-Il est aussi très difficile de faire face à ses responsabilités parentales, la douleur épuise. Il faut tant d'énergie pour répondre aux demandes des **enfants**.
Pour **une mère** de famille c'est un challenge d'être toujours au top de sa forme.
Quant au **père**, il ne peut exercer pleinement son rôle, et est souvent peu disponible pour ses enfants.
Les enfants ne sont pas épargnés non plus par un père ou une mère souffrant. Ils peuvent éprouvés le sentiment d'être délaissés ou porter une culpabilité qui les poursuivra dans leur vie d'adulte.



8^{ème} Congrès de l'Association Nationale pour la Promotion des Soins Somatiques en *Santé Mentale*



VENDREDI 11 JUIN
Dialogues autour de la douleur

Quant à la vie **sexuelle**, comment ne pourrait-elle pas être affectée. La relation de couple demande déjà beaucoup **de patience, de générosité**, d'écoute et de **remise en question**, la maladie ajoute un défi supplémentaire et bouleverse la vie, la sexualité du conjoint tout autant. La douleur apporte avec elle, les peurs, la colère, **parfois l'agressivité, l'incompréhension**, les frustrations, pouvant aller jusqu'au renoncement. **La tristesse et les ressentiments peuvent s'installer dans le couple et le mettre en danger. La douleur fait la loi.**



8^{ème} Congrès de l'Association Nationale pour la Promotion des Soins Somatiques en Santé Mentale



VENDREDI 11 JUIN
Dialogues autour de la douleur

Quand à **la carrière professionnelle**, beaucoup de malades ne peuvent plus répondre aux exigences de performance auxquels ils sont tenus. La pénibilité du travail ou le manque de souplesse des horaires de l'entreprise les contraignent à de nombreux arrêts de travail pour se soigner ou pour récupérer. Certains sont obligés de **démissionner** quand ils ne sont pas **licenciés**, d'autres n'ont **pas d'autre choix que de travailler à mi-temps**. Leur chef de service les accueille souvent avec des remarques désobligeantes leur faisant bien remarquer qu'ils compliquent et perturbent le service



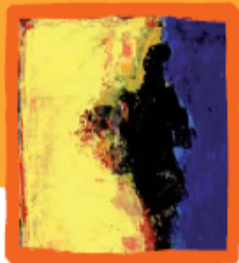
8^{ème} Congrès de l'Association Nationale pour la Promotion
des Soins Somatiques en *Santé Mentale*



VENDREDI 11 JUIN
Dialogues autour de la douleur

Quand aux **collègues**, ils n'apprécient pas la surcharge de travail qui leur incombe quand la personne n'est pas remplacée et la suspicion remplace la solidarité.

Il ne faut pas croire que toute personne douloureuse chronique recherche une mise en invalidité, au contraire pour certaines l'inactivité professionnelle n'est pas une panacée, elle peut entraîner de grandes difficultés personnelles, sociales et financières.

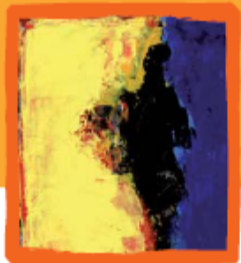


8^{ème} Congrès de l'Association Nationale pour la Promotion des Soins Somatiques en Santé Mentale



VENDREDI 11 JUIN
Dialogues autour de la douleur

Et même si la demande peut apparaître comme telle au début des consultations spécialisées de la douleur, elle est le signe d'un total **épuisement**, d'une perte d'estime et de confiance en soi. "**Je ne suis plus capable de rien**" "**Je ne vauds rien**". Beaucoup de malades lorsqu'ils demandent un reclassement ou une mise en invalidité sont d'ailleurs déboutés et déroutés lorsque le médecin expert leur annonce froidement que la douleur "il ne peut pas en tenir compte". **Paroles assassines et insupportables que le malade prend une fois de plus comme une non reconnaissance de son mal.**



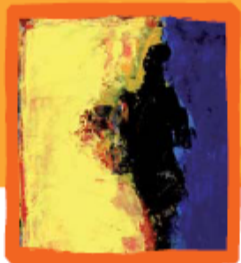
8^{ème} Congrès de l'Association Nationale pour la Promotion des Soins Somatiques en *Santé Mentale*



VENDREDI 11 JUIN
Dialogues autour de la douleur

Que ce soit dans son entourage familial ou professionnel, la personne douloureuse chronique est confrontée à beaucoup d'incompréhensions. **Sa vie sociale** se réduit considérablement, les gens se lassent eux aussi, et à ne plus sortir, vous n'intéressez plus personne. Rien d'étonnant alors à ce que la personne douloureuse vive la douleur comme un châtiment, une persécution, **envahie par des sentiments de honte, de culpabilité et d'impuissance.**

Comment pourrait-elle, ainsi que son entourage, comprendre ce qui lui arrive lorsque des médecins confrontés eux-mêmes à un échec thérapeutique, n'ont pas d'explication à lui donner, et se contentent de lui répéter qu'il n'y a rien à faire, qu'il faudra bien vivre avec, la renvoyant ainsi seule, face à elle-même, dans la détresse.



VENDREDI 11 JUIN

Dialogues autour de la douleur

Car hélas, malgré les progrès obtenus ces dernières années, le discours se perpétue. Souvent, le ou les médecins ont **prescrits de nombreux examens** complémentaires lorsqu'ils ne trouvent pas d'explication ou de lésion expliquant la persistance de la douleur malgré un traitement qui aurait dû donner des résultats. **Le malade et son entourage montrent leur désarroi, leur indignation** face à un médecin qui ne fait rien ou rien d'efficace. Désarmé le **médecin s'impatiente**, se demande si le patient n'exagère pas un peu trop, affirme que de son côté, il a fait tout ce qu'il pouvait, c'est l'impasse si le médecin n'oriente pas la personne vers une structure spécialisée de la douleur.



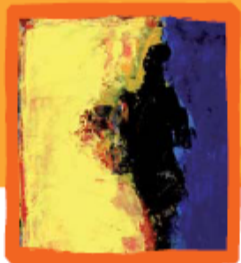
8^{ème} Congrès de l'Association Nationale pour la Promotion des Soins Somatiques en Santé Mentale



VENDREDI 11 JUIN
Dialogues autour de la douleur

La plupart des malades arrivent en consultation spécialisée de la douleur **épuisés physiquement et moralement** par un véritable parcours du combattant. Ils tentent une dernière chance. Ils ont consulté de nombreux médecins et spécialistes, parfois même des charlatans, sans aucun résultat durable et efficace à soulager leurs douleurs.

Lorsque le patient est adressé au cetd, il ne doit surtout pas attendre de miracles. **La douleur chronique** est un phénomène complexe qui ne se réduit pas **à une simple sensation**. C'est aussi une émotion. **Elle est subjective, individuelle, et elle a une histoire. Elle s'inscrit dans une lignée d'évènements, de souffrances, d'échecs personnels ou thérapeutiques.**



8^{ème} Congrès de l'Association Nationale pour la Promotion des Soins Somatiques en Santé Mentale



VENDREDI 11 JUIN
Dialogues autour de la douleur

Confronté à une douleur chronique, le médecin ne peut faire **l'économie d'un interrogatoire consciencieux**. C'est pourquoi, lors d'une première consultation douleur, **le malade est toujours surpris par le temps**, l'attention et l'écoute **que le médecin lui accorde**. Cette écoute permet de retrouver la confiance et rétablir le dialogue. Mais si l'écoute est une condition nécessaire à la relation de confiance basée sur la reconnaissance et le respect, elle n'est pas suffisante. **C'est la mise en place d'une efficace stratégie douleur**, l'approche **globale et multidisciplinaire**, la cohérence des soins et des discours qui permettent le soulagement de la douleur

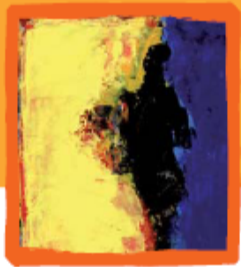


8^{ème} Congrès de l'Association Nationale pour la Promotion des Soins Somatiques en Santé Mentale



VENDREDI 11 JUIN
Dialogues autour de la douleur

Si de nouveau on explique au patient **qu'il va falloir faire avec**, enfin, pour la première fois, on lui explique **comment il va pouvoir faire avec**. Le but est bien pour la personne d'apprendre à contrôler et à gérer sa douleur, d'être soulagée et de retrouver ainsi une meilleure qualité de vie. **Il ne faut pas rêver de douleur zéro**, il est souvent impossible d'éliminer complètement une douleur chronique. Soulager la douleur, c'est un travail d'équipe, et c'est ensemble que le patient **et le médecin fixent les objectifs**. Afin de motiver le patient, **le médecin donne les explications nécessaires**, il fait **alliance** avec lui pour l'impliquer autant que possible dans son traitement, de la gestion du médicament, à la neurostimulation, aux exercices de relaxation ou d'auto-hypnose.

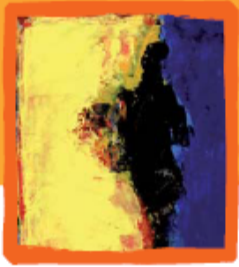


8^{ème} Congrès de l'Association Nationale pour la Promotion des Soins Somatiques en *Santé Mentale*



VENDREDI 11 JUIN
Dialogues autour de la douleur

La psychothérapie le guide dans **l'acceptation de la réalité**, dans la gestion de ses frustrations et de ses émotions. Etre confronté à ses peurs, ses ressentis, ses limites est perturbant et oblige de passer de la plainte au questionnement. **Le patient devient nécessairement acteur dans la prise en charge de son traitement.** En agissant, la personne se reconstruit car elle sort de la résignation et du cercle vicieux de la douleur. **Elle ne se positionne plus comme victime.** Il faut accepter son corps douloureux.

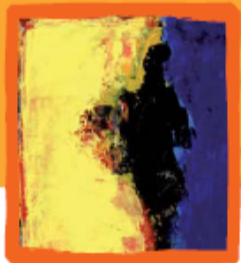


8^{ème} Congrès de l'Association Nationale pour la Promotion des Soins Somatiques en *Santé Mentale*



VENDREDI 11 JUIN
Dialogues autour de la douleur

**Accepter n'est pas subir, ni se résigner.
Accepter la douleur, c'est ne plus se rejeter soi-même.**
L'entourage a un rôle crucial à jouer, lui aussi, il importe
qu'il accepte la réalité, encourage ou apaise la
personne. Lui aussi doit changer d'attitude comme le
patient doit trouver des motivations pour changer ses
comportements.



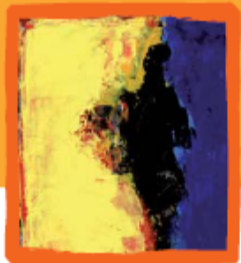
8^{ème} Congrès de l'Association Nationale pour la Promotion des Soins Somatiques en *Santé Mentale*



VENDREDI 11 JUIN
Dialogues autour de la douleur

L'acceptation est la volonté de vivre avec et en dépit de la douleur. **Nous voulons montrer que nous avons en chacun de nous la capacité à être heureux.** C'est possible, c'est ce message que nous voulons faire passer à travers nos témoignages.

Encourager les personnes qui souffrent à ne pas rester esclaves de la douleur, pour qu'elles reprennent le contrôle de leur vie. **Traité dans sa globalité, le patient redevient un être humain.**

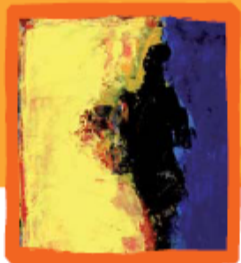


8^{ème} Congrès de l'Association Nationale pour la Promotion des Soins Somatiques en Santé Mentale



VENDREDI 11 JUIN
Dialogues autour de la douleur

Il y a une interaction entre les soins qui rend la thérapie plus efficace, des **solutions médicamenteuses** et **non médicamenteuses**. Restauration ou revalidation neurophysiologique par des systèmes médicaux alternatifs comme l'acupuncture, des méthodes corporelles comme le massage. **La thérapie comportementale favorise le retour à l'estime de soi**, peu à peu, encouragé par ses thérapeutes, le patient surmontera ses peurs et prendra conscience de ses ressources intérieures. **Il reprendra de l'autonomie sur la douleur**. Trop de malades souffrent inutilement, restent isolés face à la maladie et renoncent face au verdict implacable du ou des médecins qui leur répètent qu'il n'y a rien à faire, qu'il faut supporter.

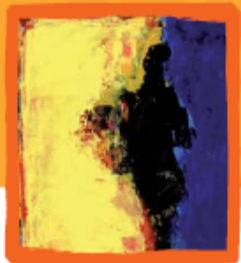


8^{ème} Congrès de l'Association Nationale pour la Promotion des Soins Somatiques en Santé Mentale



VENDREDI 11 JUIN
Dialogues autour de la douleur

Vivre sans soulagement de la douleur n'est pas vivre.
Les moyens thérapeutiques existent. Le patient doit vaincre ses peurs sur les traitements proposés et nouveaux pour lui. La peur des médicaments est grande, surtout lorsque le médecin prescrit de la morphine, **la peur des effets secondaires ne doit pas l'emporter sur les bienfaits d'une thérapie** car les effets secondaires d'une douleur insupportable non soulagée sont bien plus catastrophiques, et on l'a dit, souvent sur toute une famille et pour la vie professionnelle et sociale.
Nous sommes là aussi pour rassurer.



8^{ème} Congrès de l'Association Nationale pour la Promotion des Soins Somatiques en Santé Mentale



VENDREDI 11 JUIN
Dialogues autour de la douleur

Douleur et souffrance sont intimement mêlées. Pourtant, même quand la douleur ne peut être complètement éradiquée, **elle peut être soulagée**, alors la souffrance se réduit de façon étonnante.

S'il existe une responsabilité partagée entre médecins et patients face à la maladie, les patients restent majoritairement peu préparés à la prise en charge de leur maladie. **Ce n'est qu'en les informant, en leur donnant les moyens d'apprendre à la gérer qu'ils deviendront véritablement responsables et pourront vivre plus sereinement.**

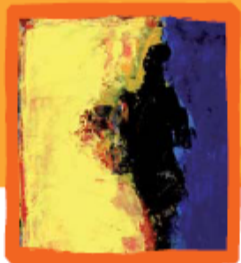


8^{ème} Congrès de l'Association Nationale pour la Promotion
des Soins Somatiques en *Santé Mentale*



VENDREDI 11 JUIN
Dialogues autour de la douleur

la douleur chronique non soulagée peut entraîner
de graves troubles dépressifs chez le malade
mettant ainsi sa santé mentale en danger
pouvant aller jusqu'au passage à l'acte ou à être
orienté en secteur psychiatrique sans que la
douleur chronique soit reconnue



VENDREDI 11 JUIN
Dialogues autour de la douleur

l'autoévaluation de la douleur chez une personne handicapée mentale est difficile selon ses possibilités de perception ou d'expression. Parfois elle est impossible par le patient et c'est une hétéro évaluation qui sera faite par le personnel, ou l'entourage, pouvant entraîner une **sous-évaluation** de la douleur. **Le patient ne va pas pouvoir non plus gérer lui même sa médication..**



8^{ème} Congrès de l'Association Nationale pour la Promotion
des Soins Somatiques en *Santé Mentale*

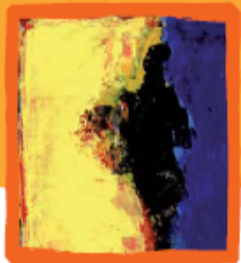


VENDREDI 11 JUIN
Dialogues autour de la douleur

Martine CHAUVIN
Jocelyne PADERI

Association **F**rancophone pour **V**aincre les
Douleurs

Plusieurs extraits du Guide du douloureux
chronique Desclée de Brouwer



8^{ème} Congrès de l'Association Nationale pour la Promotion
des Soins Somatiques en *Santé Mentale*



VENDREDI 11 JUIN
Dialogues autour de la douleur

Témoignages à lire :

Martine Chauvin, Balle de Match, « La Maîtrise de la
Souffrance par la Neurostimulation » 2005

Martine Chauvin, Jeu Set et Match, « La Victoire de la
Neurostimulation » 2007

Jocelyne Paderi, A la douleur du jour, Ed Coëtquen,
2010

Anita Violon, Jocelyne Paderi, Guide du douloureux
chronique - J'ai mal et je vais bien, Desclée de Brouwer,
2010