

## QU'EST-CE QUE LA DOULEUR CHRONIQUE?

La douleur est une expérience sensorielle ou émotionnelle désagréable, généralement associée à une lésion physique du corps, et c'est la raison la plus fréquente pour laquelle les gens consultent une ou un médecin. La douleur devient chronique lorsqu'elle dure plus de trois mois. Elle peut survenir sans cause connue, après la guérison d'une blessure ou après le traitement d'une maladie.

L'Organisation mondiale de la Santé reconnaît la douleur chronique comme un problème de santé publique d'ordre mondial. Plus qu'un symptôme, la douleur chronique est reconnue comme une maladie dans la classification internationale des maladies<sup>1</sup>. Dans la plupart des lignes directrices cliniques, les traitements non pharmacologiques (tels que la participation à des activités significatives de la vie) sont recommandés en tant qu'interventions de première ligne pour la gestion de la douleur<sup>2</sup>.

**LA DOULEUR COMPLEXE/PERSISTANTE** est un autre terme souvent utilisé dans la pratique pour désigner la douleur chronique.

## LE RÔLE DE L'ERGOTHÉRAPIE DANS LA DOULEUR CHRONIQUE

Les personnes souffrant de douleur chronique peuvent éprouver des difficultés à participer à différents aspects de leur vie, notamment aux activités de la vie quotidienne, au travail et aux loisirs. Le rôle principal de l'ergothérapie dans la douleur chronique est de restaurer la capacité d'une personne à participer aux activités quotidiennes en :

- Utilisant une approche holistique pour évaluer et traiter en profondeur les facteurs physiques, cognitifs, émotionnels, environnementaux et spirituels qui influencent l'expérience de la douleur d'une personne, ainsi que sa capacité fonctionnelle à participer aux activités quotidiennes.
- Proposant des stratégies d'autogestion et en aidant la clientèle à les intégrer dans leur contexte de vie particulier. Les stratégies comprennent :
  - Les techniques d'économie d'énergie et de ménagement des articulations;
  - La gestion du stress et la formation à la relaxation; et
  - L'hygiène du sommeil.
- Responsabiliser la clientèle en leur fournissant des renseignements accessibles sur leur état, y compris sur la douleur (par exemple, les causes de la douleur, les différents types de douleur, les symptômes) et sur les mécanismes corporels, les postures et le positionnement.

**En outre, les ergothérapeutes peuvent soutenir la clientèle vivant avec une douleur chronique en<sup>3,4,5</sup> :**

1. Soutenant la mise en œuvre de thérapies et d'interventions non pharmacologiques pour l'autogestion de la douleur chronique.
2. Soutenant les processus de réadaptation professionnelle et de retour au travail (par exemple, en élaborant un plan de retour au travail avec l'employée ou l'employé et l'employeur ou l'employeur).
3. Renforçant et développant le soutien social et les liens dans la communauté.
4. Adaptant les tâches et le soutien à la gestion de l'énergie.
5. Traitant l'impact de la vie avec une douleur chronique sur la santé mentale, ou en traitant les facteurs psychologiques qui contribuent à l'expérience de la douleur.
6. Enseignant les capacités d'adaptation et les stratégies de gestion de la douleur, y compris la pleine conscience et les pratiques méditatives.
7. Animant des groupes de gestion de la douleur chronique visant à aider les personnes qui participent à comprendre leur état et à gérer leur douleur.
8. Restaurant l'identité occupationnelle (Remarque : la douleur chronique peut avoir un impact significatif sur la vie d'une personne, entraînant des changements dans les routines, les loisirs et les occupations professionnelles).



# DOCUMENT DE PRATIQUE EN ERGOTHÉRAPIE : LA DOULEUR CHRONIQUE

9. Fournissant des attelles et des appareils orthopédiques fonctionnels.
10. Évaluant et modifiant l'environnement.
11. Utilisant un équipement ergonomique ou adapté.
12. Aidant à la gestion de l'œdème.

En outre, la thérapie d'acceptation et d'engagement et la thérapie cognitivo-comportementale se sont révélées bénéfiques pour la gestion de la douleur chronique<sup>2</sup>. Les ergothérapeutes formés à ces modalités psychothérapeutiques les utilisent pour soutenir la clientèle souffrant de douleur chronique.

En particulier, les ergothérapeutes soutiennent la clientèle souffrant de douleur chronique tout au long de leur vie. Lorsqu'il s'agit de soutenir les enfants et les adolescents qui souffrent de douleur chronique, les mêmes stratégies énumérées ci-dessus s'appliquent, tout en tenant compte des occupations et des routines qui s'accordent avec le niveau développement.

## RESSOURCES PRATIQUES

- La Société Canadienne de la Douleur – [canadianpainsociety.ca](http://canadianpainsociety.ca)
- Douleur Canada – [paincanada.ca](http://paincanada.ca)

## RÉFÉRENCES

1. R.-D. Treede, W. Rief, A. Barke et al., "A classification of chronic pain for ICD-11," *Pain*, vol. 156, no. 6, 2015.
2. NICE guidelines. (2021). Chronic pain (primary and secondary) in over 16s: assessment of all chronic pain and management of chronic primary pain. Retrieved from: <https://www.nice.org.uk/guidance/ng193/chapter/Recommendations#exercise-programmes-and-physical-activity-for-chronic-primary-pain>
3. Lagueux, E., Masse, J., Pagé R., Marin, B., & Tousignant-Laflamme, Y. (2023). Management of chronic pain by occupational therapist: A description of practice profile. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, [doi:10.1177/00084174231162709](https://doi.org/10.1177/00084174231162709)
4. Lagueux, E., Dépelteau, A., & Masse, J. (2018). Occupational therapy's unique contribution to chronic pain management: A scoping review. *Pain Research and Management*.
5. Reeves, L., Sako, M., Malloy, J., Goldstein, A., & Bennett, K. (2022). Role of occupational therapy in comprehensive integrative pain management. *American Occupational Therapy Association*. Retrieved from: <https://www.aota.org/practice/practice-essentials/quality/quality-resources/role-of-ot-pain-management>

Tous les Documents de pratique sur l'ergothérapie ont été élaborés et révisés en collaboration avec divers ergothérapeutes ayant une expérience vécue et une expertise dans les domaines de pratique respectifs. Pour tout commentaire, veuillez contacter [practice@caot.ca](mailto:practice@caot.ca).