

# Approches non pharmacologiques de prise en charge de la douleur chronique

On recommande aux adultes souffrant de douleur chronique d'essayer d'abord des approches non pharmacologiques de soulagement de la douleur ou des analgésiques non opioïdes. Beaucoup de gens ont recours à plus d'une méthode. Les opioïdes, utilisés seuls, ne sont pas nécessairement efficaces; de plus, ils sont associés à des risques importants et à de graves effets secondaires.

Méthodes physiques

Méthodes  
psychologiques

Prévention



Les méthodes psychologiques aident à comprendre le lien entre les pensées, les sentiments et les comportements liés à la prise en charge de la douleur. Vos pensées influencent vos sensations. En modifiant vos pensées et votre attitude, vous pourriez arriver à modifier votre douleur ou votre perception de votre douleur. La pleine conscience, la thérapie cognitivo-comportementale et le yoga sont des méthodes psychologiques sécuritaires qui peuvent aider à soulager la douleur chronique.

« Parfois, on se laisse emporter par ses pensées et ses émotions, et ça empire la douleur. La pratique quotidienne de la pleine conscience, le yoga doux et la pensée positive m'aident à gérer mon stress et à maîtriser ma douleur. »

– Virginia McIntyre



## Pleine conscience

La pleine conscience peut aider à changer ses pensées et son ressenti quant à la douleur. Elle peut aussi être utile dans la prise en charge d'autres problèmes (p. ex. l'insomnie). Il s'agit d'apprendre à porter attention à ses sensations ainsi qu'à sa perception de la douleur. La pleine conscience peut prendre une forme différente pour différentes personnes, et comprend parfois de la méditation ou des techniques de respiration. Pour vous y mettre, demandez conseil à un fournisseur de soins de santé ou cherchez de l'information en ligne.

**La recherche montre que la pleine conscience peut réduire la douleur chronique associée aux problèmes suivants :**

- Douleurs lombaires
- Fibromyalgie



## Thérapie cognitivo-comportementale

La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) enseigne à vivre avec la douleur par l'adoption de pensées et d'un mode de vie sains. Il s'agit d'acquérir des aptitudes pour enrayer les pensées, comportements, croyances et attitudes néfastes en lien avec la douleur. La TCC s'offre en personne par un thérapeute, ou encore en ligne (avec ou sans l'aide d'un thérapeute).

**La recherche montre que la TCC peut réduire la douleur chronique associée aux problèmes suivants :**

- Douleurs lombaires
- Cervicalgie
- Arthrose du genou
- Fibromyalgie



## Yoga

Le yoga est une discipline pour l'esprit et le corps visant à se reconnecter avec soi-même. Il peut aussi être pratiqué comme activité physique. Le yoga combine mouvement, postures, contrôle de la respiration, concentration, méditation, contemplation et conscience de soi. Pour certaines personnes, il comporte également une dimension spirituelle. Cette discipline s'adapte à tous les niveaux et à toutes les formes physiques.

**La recherche montre que le yoga peut réduire la douleur chronique associée aux problèmes suivants :**

- Douleurs lombaires
- Dysménorrhée primaire (douleurs menstruelles)



Vous ne voyez pas votre type de douleur ci-dessus? Ça ne veut pas dire que ces méthodes ne seront pas efficaces pour vous; ça pourrait simplement signifier que la recherche ne s'est pas encore penchée sur ce type de douleur. Par ailleurs, même si vous souffrez d'un des problèmes énumérés, il se peut que la pleine conscience, la TCC ou le yoga n'aient pas les résultats souhaités pour vous. Chaque personne répond différemment aux méthodes de prise en charge de la douleur, et vous devrez trouver les méthodes qui fonctionnent le mieux pour vous. Votre fournisseur de soins de santé pourra vous guider et vous proposer des options. Pour en savoir plus sur les approches non pharmacologiques de prise en charge de la douleur, consultez les documents sur les méthodes physiques et la prévention.

Pour obtenir ce document en format PDF, rendez-vous à [www.acmts.ca/douleurchronique](http://www.acmts.ca/douleurchronique).

**Remerciements :** L'ACMTS souhaite remercier le service de la stratégie sur la douleur de l'autorité sanitaire de la Saskatchewan, qui a offert son expertise dans la révision et la rédaction des documents sur les approches non pharmacologiques de prise en charge de la douleur chronique. Merci aussi à SaskPain, qui nous a aidés à trouver des personnes atteintes de douleur chronique pour examiner les documents. En terminant, nous remercions tout spécialement chacune des personnes (nommées à [www.acmts.ca/douleurchronique](http://www.acmts.ca/douleurchronique)) qui ont participé à l'examen et à la révision des documents.

## Questions ou commentaires au sujet de l'ACMTS ou de cet outil?



En ligne :  
[acmts.ca](http://acmts.ca)



Twitter :  
[@ACMTS\\_CADTH](https://twitter.com/ACMTS_CADTH)



Courriel :  
[demandes@cadth.ca](mailto:demandes@cadth.ca)



Bulletin Nouveauté à l'ACMTS :  
[cadth.ca/fr/abonnez-vous](http://cadth.ca/fr/abonnez-vous)

### AVERTISSEMENT

Le présent document est diffusé à titre d'information exclusivement, et rien n'est dit ou garanti quant à son adéquation à une finalité déterminée; il ne saurait tenir lieu de l'avis ou de l'opinion en bonne et due forme d'un médecin ni du jugement professionnel qui intervient dans la prise de décisions. Toute utilisation de ce document se fait entièrement aux risques et périls de l'utilisateur. L'Agence canadienne des médicaments et des technologies de la santé (« ACMTS ») n'offre aucune garantie quant à l'exactitude, à l'exhaustivité ou à l'actualité du contenu de ce document et elle ne saurait être tenue responsable des erreurs ou des omissions, des blessures, des pertes, des dommages ou des préjudices découlant de l'usage du présent document, du matériel de tiers contenu dans le document, ni des sources d'information de référence. Dans les limites et sous les conditions précisées ci-dessus, les opinions exprimées ici ne reflètent pas forcément celles de Santé Canada, des gouvernements provinciaux ou territoriaux, ou des autres bailleurs de fonds de l'ACMTS, ou de tout tiers fournisseur d'information. Le document est protégé par le droit d'auteur et d'autres droits de propriété intellectuelle; seule l'utilisation à des fins personnelles, privées et non commerciales est autorisée.

### À propos de l'ACMTS

L'ACMTS est un organisme indépendant sans but lucratif dont le mandat est de fournir aux décideurs du système de santé canadien des preuves objectives leur permettant de prendre des décisions éclairées concernant l'usage optimal des médicaments, des dispositifs médicaux et des procédures cliniques au sein de notre système de santé.

L'ACMTS reçoit du financement des gouvernements fédéral, provinciaux et territoriaux, à l'exception du Québec.

septembre 2020

**ACMTS** Preuves  
à l'appui.

[acmts.ca](http://acmts.ca)