

la prise en charge multimodale de la douleur chronique", selon les experts du KCE qui énumèrent: "une approche résolument centrée sur la personne, un itinéraire de soins clairement défini et des mesures touchant à la formation, à la collaboration interprofessionnelle, au financement des soins, à la recherche et à la sensibilisation du public. Le tout porté par un plan d'action national et un groupe de travail multi-acteurs pour assurer une mise en œuvre cohérente."

En insistant sur la nécessité d'une vision commune et d'actions coordonnées à tous les niveaux, ils visent à "engager toutes les parties concernées dans un véritable changement de perspective, des patients aux décideurs politiques en passant par les proches, les professionnels de la santé, du social et de l'enseignement, le monde du travail et la société dans son ensemble."

De nombreuses idées reçues

"De nombreuses idées reçues circulent au sujet de la douleur chronique, nous fait remarquer le Pr Berquin. Comme les douloureux chroniques sont des paresseux, un petit coup de pied au derrière et ça ira mieux!". Ce qui est tout à fait faux parce qu'on sait bien qu'il y a énormément de choses qui changent dans le cerveau des personnes souffrant de douleurs chroniques. C'est vraiment une maladie en soi. Donc il y a des stéréotypes qui sont liés en partie à un manque de formation, y compris des soignants. Nos patients nous disent tous qu'ils ne se sentent pas vraiment entendus par leur famille, par leurs employeurs, etc. L'impact important de la douleur chronique dans la vie au quotidien est vraiment sous-estimé par énormément de monde."

Si telle est la situation, "c'est aussi parce que la douleur n'est pas quelque chose que l'on peut mesurer, poursuit la spécialiste. Il n'existe pas de machine qui permet d'évaluer la sévérité de la douleur. On sait que la douleur n'est pas du tout corrélée à ce qu'on peut observer sur les radiographies ou dans les prises de sang. Et donc, on dépend en quelque sorte de ce que nous dit la personne qui a mal. Et ça, dans un monde où on a besoin de voir pour croire, c'est compliqué. D'autant que cela reste aussi très subjectif. Un même stimulus, la même blessure ne sera pas perçue de la même façon par différentes personnes. Et cela s'explique par les facteurs qu'on dit biopsychosociaux. Donc à la fois, on n'a pas tous le même système nerveux et donc les mêmes réactions neurologiques à la douleur. Et puis, il y a la dimension de 'comment est-ce qu'on comprend sa douleur, comment est-ce qu'on l'interprète, qu'est-ce qu'on pense qu'il faut faire'. Et donc, on est effectivement inégaux par rapport à la douleur".

Reste que, s'il joue un rôle central dans la douleur, le cerveau s'avère également malléable, capable de prendre de mauvaises habitudes, mais aussi des bonnes!

Des causes et des solutions multiples

Comme on le voit, les causes de la douleur sont multiples, ce qui implique des solutions multiples, et donc des prises en charge sur mesure et multimodales, pouvant inclure des interventions non seu-

lement biomédicales (comme des médicaments), mais aussi psychologiques (par exemple désapprendre les idées fausses) et sociales (par exemple reprendre une activité professionnelle – ou autre – adaptée à l'état de santé). "C'est ce que l'on appelle l'approche biopsychosociale, poursuit le KCE. L'éducation du patient à la douleur y joue un rôle fondamental, parce qu'elle peut l'aider à s'impliquer dans sa prise en charge d'une manière active et, surtout, judicieuse."

De là à dire que la prise en charge de la douleur chronique dans notre pays serait donc complètement à revoir, les experts ne sont clairement pas de cet avis. Pour eux, "de nombreuses initiatives existent déjà, et les pouvoirs publics investissent énormément (et à juste titre!) dans ce problème de santé publique, notamment par le biais du financement de centres multidisciplinaires de traitement de la douleur chronique ou d'équipes algologiques dans les hôpitaux. L'approche biopsychosociale et multimodale n'est pas non plus une nouveauté, même si sa mise en œuvre reste améliorable. Comme souvent, le vrai défi est de valoriser et d'utiliser de manière optimale et concertée les ressources disponibles pour parvenir à une approche intégrée. C'est la lacune que pourraient combler un plan national global et ses différentes composantes interconnectées, tels que proposés dans le modèle du KCE".

Laurence Dardenne



En librairie

Pour éviter les maladresses en présence d'un(e) malade

Comment consoler une personne qui traverse une maladie? Que lui dire? Ou pas. Comment ne pas commettre de maladresses, ne pas blesser, trouver les mots justes, ceux qui apaisent et non ceux qui pèsent? Mais aussi trouver les gestes qui font du bien, les regards qui rendent plus forts... Tant de choses qui peuvent adoucir une traversée douloureuse. Dans *Être là, consoler et soutenir une personne malade* (19,90 €), Delphine Remy, auteure de *Cancer? Je gère* et fondatrice du premier podcast en oncologie "Naître princesse, devenir guerrière", s'est inspirée de son expérience personnelle du cancer, pour apporter des réponses concrètes et précieuses aux nombreuses questions que se pose l'entourage face à un proche malade. "Consoler, ce n'est pas enlever la peine, ni descendre dans le gouffre de la souffrance avec l'autre, écrit-elle. C'est être là, avec lui, pour l'aider à se rassembler, à redevenir un peu plus entier malgré la blessure." L.D.

Depuis
8 ans
dans votre
magazine

Maison JACQUOT & associés

ACHÈTE CHER & JUSTE !
Estimation et déplacement gratuit

RECHERCHE TOUTES ANTIQUITÉS ET BROCANTES DE LA CAVE AU GRENIER.

FOURRURE, VÊTEMENTS DE LUXE MAROQUINERIE: Tous types de fourrures, foulards en soie, vêtement et maroquinerie de grandes maisons: Hermès, Chanel, Christian Dior etc...

MEUBLES ET OBJETS ANCIENS: pendules, tableaux, sculptures, luminaires, miroirs...

TAPIS ANCIEN

MACHINE À COUDRE

VINS

RACHAT DE BIJOUX. BAGAGES DE LUXE: Hermès, Vuitton, Chanel, Delvaux... ARGENTERIE: couverts et pièces de forme. ARMES ANCIENNES: fusil, pistolet, épée, sabre. MONTRE GOUSSET / BRACELET: montre Jaeger, Omega, Rolex et toute autre marque. INSTRUMENTS DE MUSIQUE: piano, violons, saxo... LIVRES ANCIENS: dictionnaire, BD, missel, Jules Verne... POSTE DE RADIO. ART ASIATIQUE: porcelaine, jade, bronze, mobilier... BIJOUX OR, ARGENT, FANTAISIES... PIÈCES DE MONNAIES (françaises et étrangères). CUIVRES ET ÉTAINS

MAISON JACQUOT & ASSOCIÉS
0486 29 76 31 - jacquot.contact@gmail.com
www.belgique-estimation.be

PAIEMENT IMMÉDIAT
Expertise / Succession / Partage
ACHAT / VENTE

Du lundi au samedi de 8:00 à 19:00
Déplacement Belgique entière
Discretion assurée
Visites avec les précautions requises