PrePaC
Prevention of
Pain Chronification

Modèle biopsycho-social de la douleur

Repères Douleur



Concis et ciblé : soutien pratique à l'attention des professionnel·le·s pour la prévention des douleurs chroniques. Il est important de s'informer pour qu'une douleur persistante puisse être analysée et traitée correctement. Utilisez nos repères et agissez avant que la douleur ne devienne un état permanent.

La transition d'une douleur aiguë à la douleur chronique est un processus progressif. Lorsqu'elle persiste, la douleur altère le système nerveux central. Ainsi, les troubles peuvent subsister même après que le déclencheur a disparu. La douleur peut alors perdre sa fonction d'avertissement et évoluer vers une maladie à part entière – la douleur chronique selon la CIM-11. Des facteurs biologiques, psychiques et sociaux entrent alors en jeu.



Écouter, c'est la clé

La douleur est une sensation désagréable qui doit toujours être prise au sérieux. Elle perturbe le quotidien et suscite l'inquiétude. Les schémas de pensée négatifs et les contraintes psychosociales aggravent la douleur et favorisent le passage d'une douleur aiguë à une douleur chronique.

La prévention commence par le temps, l'écoute et l'attention accordés : les professionnel·le·s prennent les symptômes décrits au sérieux et en reconnaissent la complexité. Ils/elles impliquent activement leurs patient·e·s, renforçant ainsi leur capacité d'autogestion.



Conception biopsychosociale de la santé

La douleur fait partie de la vie – mais pas la souffrance chronique.

Des conditions physiques, psychiques et sociales stables réduisent le risque qu'une douleur aiguë ne se chronicise. Pour une gestion efficace et saine de la douleur, il est important de connaître et de comprendre ses mécanismes.



Montrez la voie : comprendre, mettre en relation, prévenir

Sans traitement adéquat, une douleur peut devenir permanente. Agissez rapidement, au plus tard après un mois de douleurs persistantes. Outre les difficultés physiques, abordez toujours la question des contraintes psychosociales et impliquez les personnes concernées dans les prises de décisions.

De plus amples informations sont disponibles au verso et sur reperesdouleur.ch

INSELSPITAL
UNIVERSITÄTSSPITAL BERN
BERN UNIVERSITY HOSPITAL
Department of Anaesthesiology and Pain Medicine

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

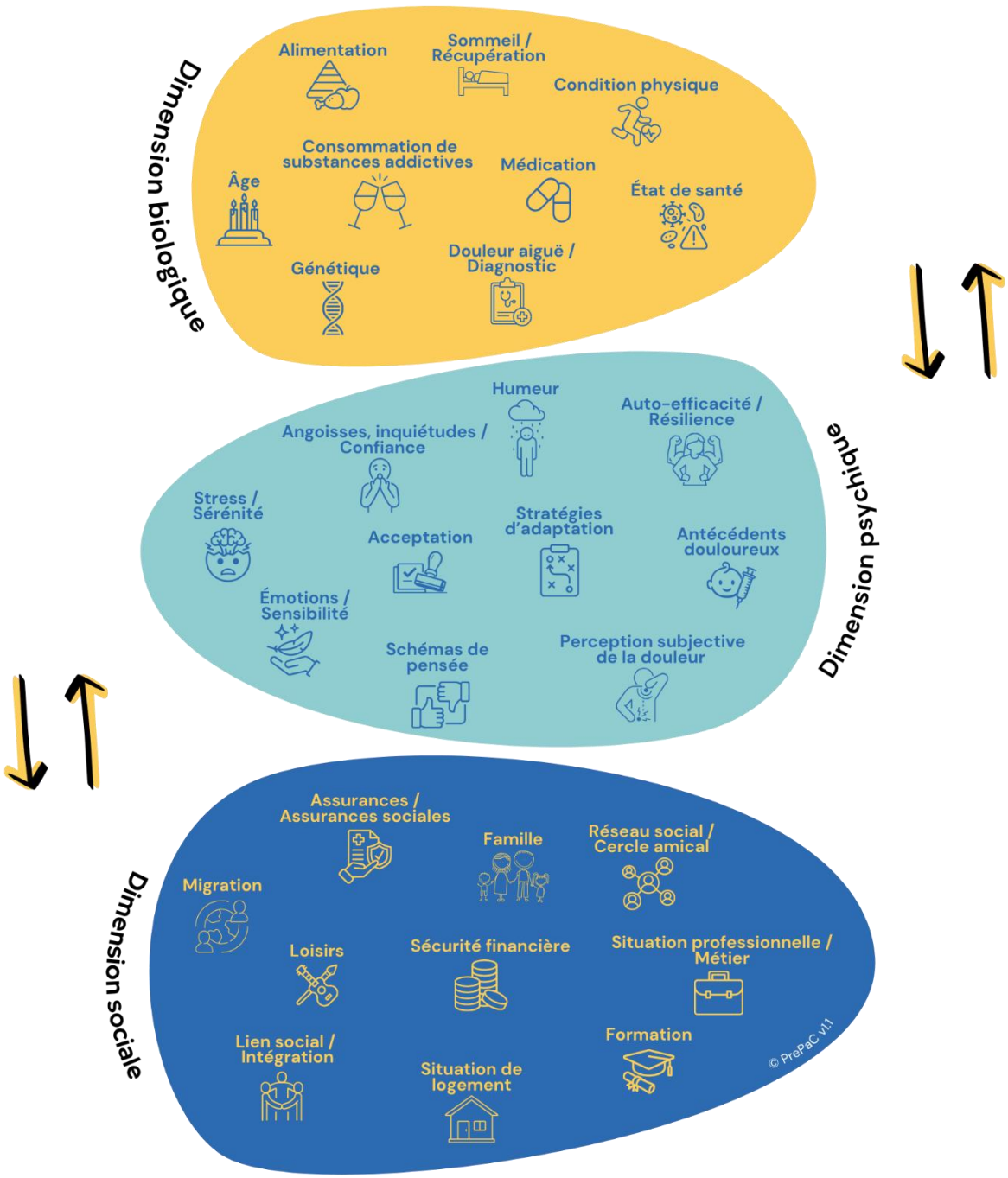
PrePaC est réalisé en collaboration avec Promotion Santé Suisse.



Modèle biopsychosocial de la douleur

Le modèle biopsychosocial de la douleur part du principe que l'apparition et la persistance des douleurs chroniques sont influencées par l'interaction de facteurs biologiques, psychologiques et sociaux. En matière de santé et de gestion de la douleur, les individus évoluent à la croisée d'influences néfastes et protectrices.

Ainsi, les schémas de pensée négatifs, l'isolement social ou le manque d'activité physique peuvent, par exemple, intensifier les douleurs et contribuer à leur chronicisation. À l'inverse, une attitude positive, le soutien social et une activité physique régulière peuvent favoriser la gestion de la douleur et améliorer la qualité de vie.



Pour la prévention et le traitement, il est essentiel d'identifier, chez chaque personne, les facteurs aggravant la douleur ainsi que les ressources et les facteurs de protection à mobiliser de manière ciblée pour favoriser sa gestion.