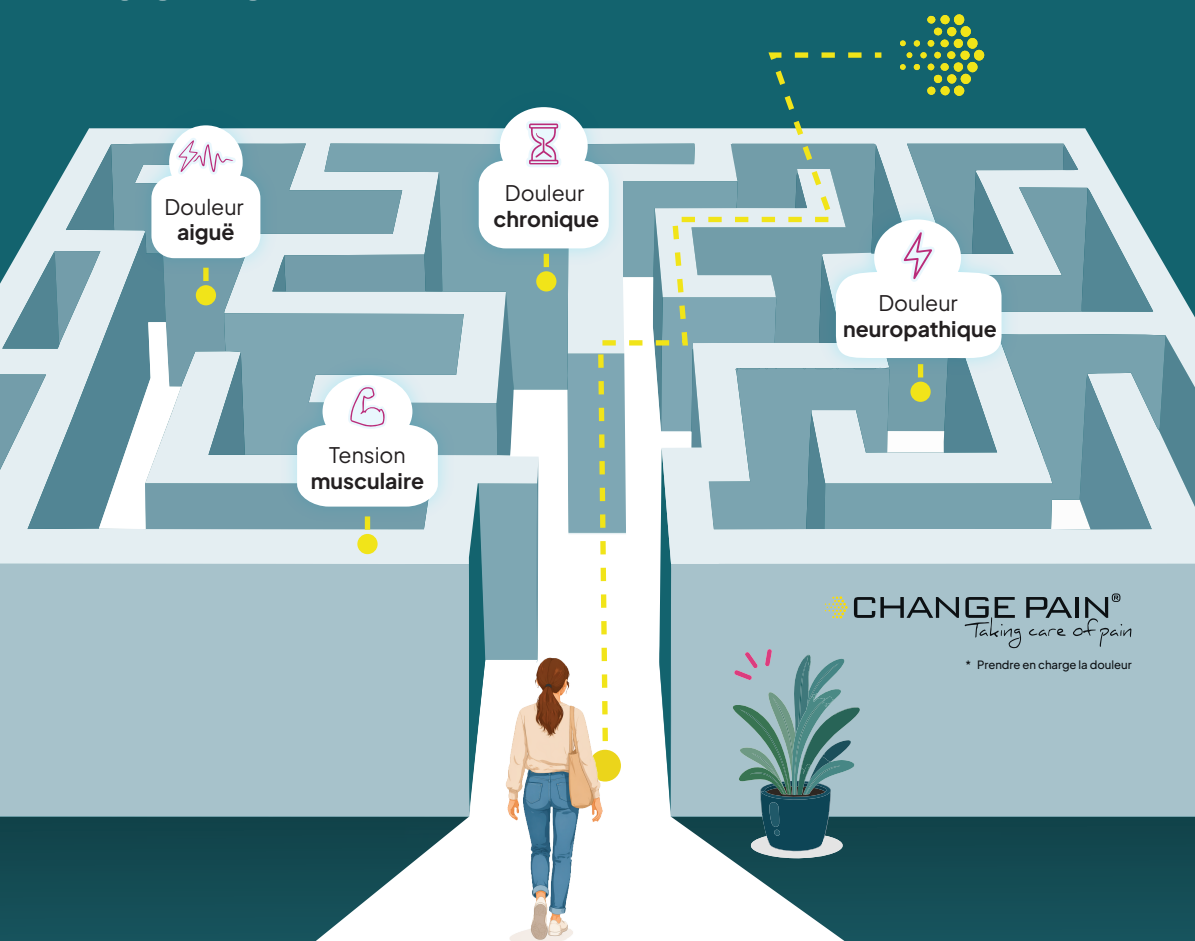


Comment mieux....
comprendre ma douleur ?

MIEUX COMPRENDRE SA DOULEUR, C'EST COMMENCER À TROUVER SON CHEMIN



p.2

Comprendre
ma douleur

p.6

D'où peut venir
ma douleur ?

p.8

Mettre des mots
sur ma douleur

p.12

Qui peut
maider ?



OÙ EN SUIS-JE AVEC MA DOULEUR ?

Ce **quiz** a pour objectif de vous aider à mieux **comprendre** ce que vous **ressentez**.

Il ne remplace pas un avis médical.



1 Depuis combien de temps ressentez-vous cette douleur ?

(Plusieurs réponses peuvent être cochées)

- ☐ Depuis quelques jours ou semaines
- ☐ Depuis plus de 3 mois
- ☐ Elle va et vient depuis longtemps
- ☐ Je ne sais pas vraiment

Attention !

Si votre douleur persiste depuis plus de **3 mois**, il est important d'y prêter **attention**, même si elle change d'**intensité**.

En savoir plus sur l'origine de votre douleur [\(page 3\)](#)



2 Comment pourriez-vous décrire votre douleur ?

(Plusieurs réponses peuvent être entourées)



Piquante



Pinçante



Engourdie



Perçante



Lancinante



Électrique



Chatouillante



Glaçante



Marcher sur du coton



Picotante



Contractante (Garrot / étau)



Brûlante

Autres :

Reconnaître vos **symptômes** peut vous aider à mieux **comprendre** votre **douleur**.

Que se cache-t-il derrière ma douleur ? [\(page 5\)](#)

3 Comment votre douleur est-elle apparue ? (Plusieurs réponses peuvent être cochées)

- ☐ Progressivement, sans cause clairement identifiée
- ☐ Après une opération ou une blessure
- ☐ Après ou pendant une maladie / infection (aiguë ou chronique)
- ☐ Après un événement marquant / difficile
- ☐ Je ne sais pas / je ne me souviens plus

L'histoire de votre **douleur** aide les soignants à mieux **comprendre** son **origine**.

Découvrez les équipes soignantes à vos côtés [\(page 11\)](#)

4 Avez-vous remarqué des éléments qui déclenchent ou aggravent la douleur ? (Plusieurs réponses peuvent être cochées)

- ☐ Un simple contact (vêtements, draps, le toucher)
- ☐ Le mouvement ou un effort physique (pendant ou après l'activité)
- ☐ Le repos ou la nuit
- ☐ Le stress ou la fatigue mentale
- ☐ Après la consommation des certains aliments ou boissons
- ☐ Un événement marquant / difficile
- ☐ Aucun déclencheur identifiable

Si un contact habituellement **indolore** devient **douloureux**, n'hésitez pas à en **parler** à un **professionnel de santé**.

Préparez votre prochain rendez-vous médical ! [\(page 7-10\)](#)



Comment interpréter vos réponses ?

- ✓ Si votre douleur dure depuis **plus de 3 mois**,
- ✓ et/ou si vous utilisez des mots comme **brûlante, électrique, piquante, engourdie**,
- ✓ et/ou si elle est **déclenchée par un simple contact** ou **sans cause** apparente,

il peut s'agir d'une douleur neuropathique, ou d'une douleur avec une composante neuropathique.

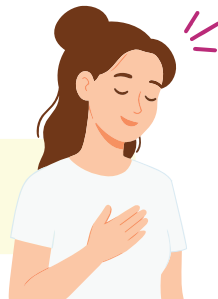
Qu'est ce qu'une douleur neuropathique ?





QU'EST-CE QUE LA DOULEUR ?

“ La douleur est une expérience sensorielle et émotionnelle désagréable associée à une lésion tissulaire réelle ou potentielle, ou décrite en termes d'une telle lésion⁽¹⁾. ”



Il existe 5 critères principaux pour classer les douleurs. Les comprendre permet d'identifier la prise en charge la plus adaptée.



Cochez ceux dans lesquels vous vous reconnaissez

1 DURÉE DE LA DOULEUR



Douleur **aiguë**

Douleur récente qui agit comme un signal d'alarme.

Elle apparaît généralement après une blessure, une intervention ou une maladie et disparaît lorsque la cause est traitée ou que le corps guérit⁽²⁻³⁾.

☐

Douleur **chronique**

Douleur qui persiste ou revient pendant plus de 3 mois.

Elle peut continuer même après la guérison de la blessure initiale et peut avoir un impact important sur la vie quotidienne⁽²⁾.

☐

2 ORIGINE DE LA DOULEUR



Douleur **non cancéreuse**

Regroupe les douleurs aiguës et chroniques qui ne sont pas liées à un cancer.

Ces douleurs peuvent être causées par une lésion des tissus, une atteinte des nerfs ou une combinaison des deux⁽⁴⁾.

☐

Douleur **cancéreuse**

Les douleurs causées par le cancer lui-même ou par ses traitements.

Ces douleurs peuvent être liées à une atteinte des tissus, des os ou des nerfs. La douleur peut être provoquée par la tumeur qui affecte certaines parties du corps ou par certains traitements utilisés contre le cancer.⁽⁵⁻⁶⁾

☐

Pour plus d'informations sur les **douleurs chroniques**

Scannez le QR-code



3 PATHOGENÈSE (MÉCANISME DE LA DOULEUR)

Douleur nociceptive⁽⁷⁾



Douleur causée par une lésion d'un tissu.

Exemples :

Entorse de la cheville, Arthrose du genou. Douleur après une opération, etc.

“ Le système d'alarme du corps fonctionne normalement et signale qu'un tissu est endommagé. ”



Douleur neuropathique⁽⁷⁾



Douleur causée par une atteinte ou une maladie des nerfs.

Exemples :

- Atteinte d'un nerf : sciatique, syndrome du canal carpien.
- Atteinte de plusieurs nerfs : neuropathie diabétique douloureuse.
- Atteinte du cerveau ou de la moelle épinière : douleur après un AVC ou liée à la sclérose en plaques (SEP).

“ Le système nerveux ne transmet plus correctement les informations et peut envoyer des signaux de douleur de manière anormale, même en l'absence de danger immédiat. ”



Douleur mixte⁽⁸⁾



Douleur causée à la fois par une lésion d'un tissu (douleur nociceptive) et par une atteinte des nerfs (douleur neuropathique)

Exemple : une sciatique

- Le disque ou les tissus du dos sont irrités ou inflammés : douleur nociceptive.
- En même temps, le nerf sciatique est comprimé ou irrité : douleur neuropathique.

“ Une partie du système d'alarme fonctionne normalement pour signaler une lésion, tandis qu'une autre partie est endommagée et envoie des signaux de douleur anormaux. ”



Douleur nociplastique⁽⁷⁾



Douleur liée à une modification de la manière dont le système nerveux traite les signaux douloureux, sans lésion évidente expliquant entièrement la douleur.

Exemples :

Fibromyalgie, syndrome du côlon irritable, certaines céphalées chroniques, etc.

“ Le système d'alarme du corps devient trop sensible et continue à envoyer des signaux de douleur, même lorsqu'aucune lésion importante ne permet d'expliquer entièrement la douleur. ”



4 LOCALISATION DE LA DOULEUR

Douleur somatique⁽⁹⁾

Provient de la peau, des muscles, des articulations ou des tissus profonds. La douleur est généralement bien localisée : vous pouvez souvent montrer précisément où vous avez mal.

Exemple : entorse de la cheville



Douleur viscérale⁽¹⁰⁾

Provient de la peau, des muscles, des articulations ou des tissus profonds. La douleur est souvent plus diffuse et il peut être difficile d'indiquer exactement où elle se situe.

Exemple : Douleur intestinale



5 INTENSITÉ DE LA DOULEUR⁽⁴⁻¹¹⁾

L'intensité correspond à la force de la douleur ressentie.



0 / Pas de douleur

10 / Douleur maximale imaginable



POURQUOI MA DOULEUR EST-ELLE UNIQUE?

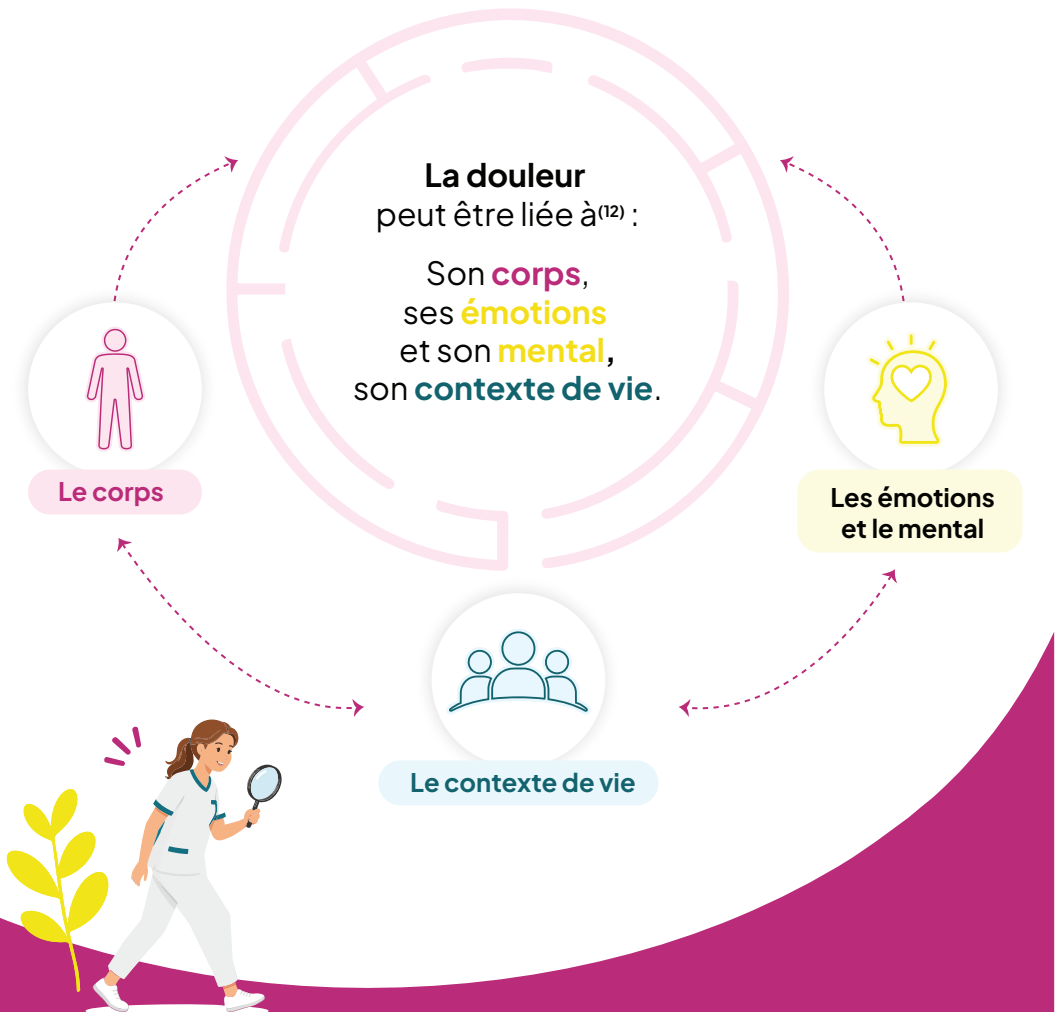
La douleur est influencée par le **corps**, les **émotions** et le **contexte de vie**⁽¹²⁾. Ces trois dimensions interagissent en permanence, aucune n'est plus importante qu'une autre.

C'est pourquoi deux personnes présentant le même type de douleur peuvent la vivre et la ressentir d'une manière différente.



La douleur est une expérience dynamique.

Elle peut changer au fil du temps et se manifester différemment selon les jours ou les situations





Le corps :

La douleur peut être factuellement liée à :

- ✓ Des nerfs abîmés ou irrités,
- ✓ Une maladie,
- ✓ Une opération ou une blessure passée.



Ces causes font partie du fonctionnement du corps et sont souvent à l'origine de la douleur ; on ne peut pas toujours agir dessus.



Les émotions et le mental :

Les émotions et le mental peuvent aussi influencer la douleur.

Par exemple :

- ✓ Le stress,
- ✓ L'anxiété,
- ✓ La peur de la douleur,
- ✓ La fatigue mentale,
- ✓ Des expériences de vie difficiles.



Peuvent augmenter la sensation de douleur et la rendre plus intense. Ces éléments ne signifient pas que la douleur est « dans la tête », elle est bien réelle.



Le contexte de vie :

Certains aspects du quotidien peuvent également influencer la douleur :

- ✓ Un travail lourd ou stressant,
- ✓ L'isolement,
- ✓ Des relations difficiles,
- ✓ Un manque de soutien.



À retenir

- ✓ La douleur est réelle. Le stress, le sommeil, l'anxiété et d'autres facteurs de vie ne sont pas nécessairement à l'origine de la douleur, mais peuvent influencer la façon dont elle est ressentie et vécue au quotidien.
- ✓ Mieux comprendre ces liens aide à mieux prendre en charge la douleur, de façon globale et personnalisée.



PRÉPARER MON RENDEZ-VOUS

1 Identifier et localiser ma douleur

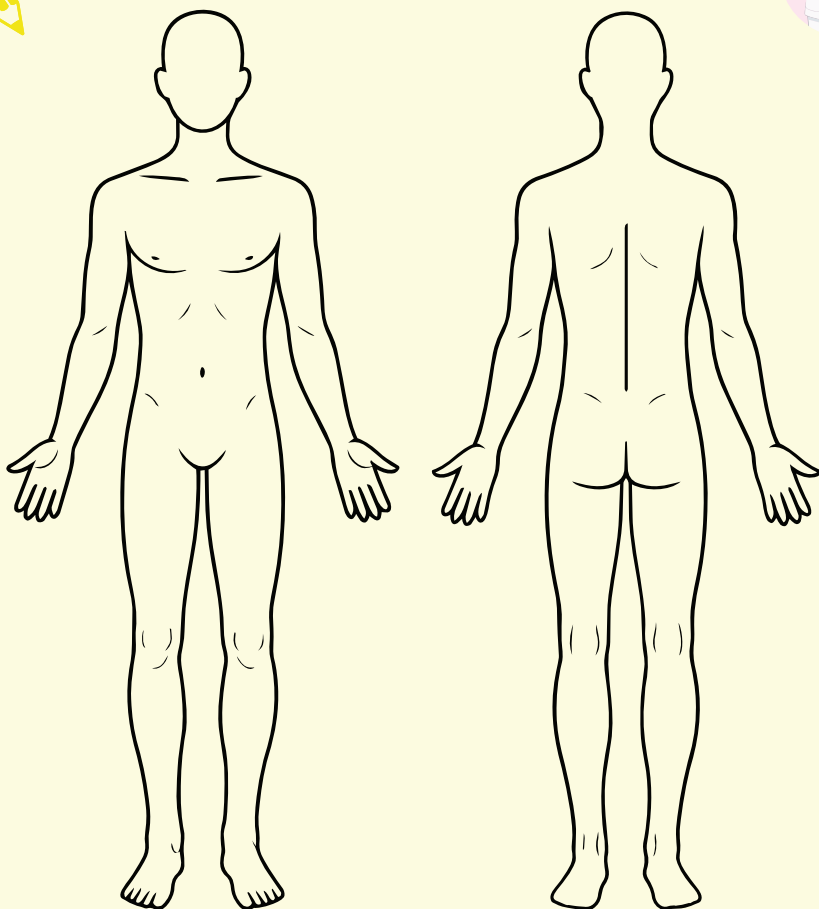


Et vous, quelles sont les **zones du corps** qui vous font **souffrir** ?

Remplissez directement sur le **schéma**.



Ce questionnaire vous aide à structurer les informations importantes à partager avec votre médecin⁽¹³⁾.
Il ne remplace pas un avis médical.



LÉGENDE

1

Localisation de la douleur



Utilisez des flèches pour indiquer la/les zone(s) de douleur.

2

Intensité de la douleur



Douleur légère



Douleur modérée



Douleur intense

3

Type de sensation



Chatouillante



Brûlante



Piquante



Pinçante



Engourdie



Perçante



Lancinante



Électrique



Marcher sur
du coton



Picotante

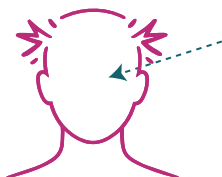


Contractante
(Garrot/étau)



Glaçante

EXEMPLE



1 Localisation : Visage

2 Intensité : ++

3 Sensation : Décharge électrique

Téléchargez la fiche et visualisez vos symptômes en images:



2 Quand la douleur a-t-elle commencé précisément ?
(même si la date est approximative)

- ☐ À une date précise
- ☐ Après un événement particulier (chirurgie, maladie, accident, infection, etc.) :
.....
- ☐ Je ne sais pas exactement, mais je peux situer environ la période :
.....

3 Comment se manifestent vos épisodes douloureux ?
(plusieurs réponses possibles)

- ☐ Douleur continue, présente la majeure partie du temps
- ☐ Douleur par crises (précisez durée des crises et moments de la journée où elle est présente) :
.....

4 Sur une échelle de 1 à 10, l'intensité moyenne de votre douleur est de :

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10 étant la douleur la plus forte.

5 La douleur interfère-t-elle avec :
(cocher si pertinent)



Votre activité physique ?

☐ Oui



Vos émotions ?

☐ Oui



Votre fatigue ?

☐ Oui



Vos relations sociales ?

☐ Oui



Votre sommeil ?

☐ Oui



Votre alimentation ?

☐ Oui



Votre travail ?

☐ Oui



Vos études ?

☐ Oui



Vos activités quotidiennes ?

☐ Oui

6 Mes objectifs prioritaires:

7 Avez-vous déjà essayé quelque chose pour soulager la douleur ?

- ☐ Médicaments ou auto-médication (précisez si possible) :
- ☐ Kinésithérapie / ostéopathie
- ☐ Méthodes non médicamenteuses : repos, chaud/froid, relaxation, acupuncture, etc (précisez si possible) :
- ☐ Autres approches :
- ☐ Rien jusqu'à présent
- ☐ Lesquels vous ont aidé ?

8 Quelles questions souhaitez-vous poser à votre professionnel de santé ?



.....



.....



.....



.....



.....



À NOTER POUR VOTRE RENDEZ-VOUS :

N'hésitez pas à apporter ce questionnaire lors de votre consultation.
Il peut aider votre médecin à mieux comprendre votre situation et à vous orienter dans votre parcours de soins.



Découvrez plus de contenus

Vous permettant de **préparer**
vos rendez-vous médicaux
en scannant ce QR-code





LES ÉQUIPES SOIGNANTES À MES CÔTÉS

En première intention

Vous n'êtes pas **seul** sur le chemin de votre douleur ! De nombreux professionnels de santé peuvent **intervenir** à différents moments du parcours.

Chacun a un **rôle spécifique** pour mieux **comprendre, évaluer** et **prendre en charge** votre douleur⁽¹⁴⁾.



1



VOTRE MÉDECIN GÉNÉRALISTE

Premier interlocuteur en cas de douleur persistante.
Il évalue la situation et peut vous orienter si nécessaire.

2

DES MÉDECINS SPÉCIALISTES SELON VOTRE DOULEUR

Selon le type et la localisation de votre douleur,
votre médecin peut vous orienter vers un spécialiste adapté.



Neurologue



Rhumatologue



Orthopédiste



Médecine physique
et réadaptation



Chirurgien



Endocrinologue



Oncologue



Et d'autres
spécialistes

3

D'AUTRES PROFESSIONNELS DE SANTÉ PEUVENT AUSSI VOUS ACCOMPAGNER

Selon vos besoins, ces professionnels travaillent en collaboration
avec votre médecin et les autres soignants



Infirmier(ère) Kinésithérapeute Psychologue Ergothérapeute Diététicien(ne) Pharmacien(ne) Et autres professionnels



QUAND LA DOULEUR DURE DANS LE TEMPS OU DEVIENT COMPLEXE



4

UN CENTRE DE LA DOULEUR

Votre médecin peut vous orienter vers un centre de la douleur lorsque celle-ci persiste ou devient complexe.

UN CENTRE DE LA DOULEUR, C'EST :



Une équipe spécialisée dans la douleur



Une prise en charge globale et personnalisée



Plusieurs professionnels qui travaillent ensemble



Des solutions adaptées à votre situation

L'ÉQUIPE PEUT NOTAMMENT COMPRENDRE :



Médecins



Infirmier(ère)s



Kinésithérapeute



Psychologues



Ergothérapeutes



Et autres professionnels

Qui peut m'aider ?



MES NOTES



Handwriting practice area with horizontal lines.





Écrire, c'est aussi mieux **comprendre son parcours**. Utilisez ces pages pour noter tout ce qui vous semble **important**.



A large yellow rectangular area containing 20 horizontal dotted lines for writing.



Déjà diagnostiqué
et à la recherche
de conseils pour s'adapter
au mieux à la douleur ?

Retrouvez davantage
de contenus sur :



www.changepain.be

SOURCES :

⁽¹⁾ IASP, Internationale vereniging voor de studie van pijn. Raja SN et al. Pain. 2020 Sep 1;161(9):1976-82. ⁽²⁾ Cohen SP et al. Lancet. 2021;397:2082-2097. ⁽³⁾ US Department of Health and Human Services. Pain Management Best Practices Inter -Agency Task Force Report: Updates, Gaps, Inconsistencies, and Recommendations. Disponible sur : Pain Management Best Practices Report. Consulté en octobre 2024. ⁽⁴⁾ Orr PM et al. Crit Care Nurs Clin N Am. 2017;29:407-18 ⁽⁵⁾ Paice JA, Ferrell B. CA: A Cancer Journal for Clinicians. 2011;61:157-182. ⁽⁶⁾ Organisation mondiale de la Santé (OMS). Lignes directrices pour la prise en charge pharmacologique et radiothérapeutique de la douleur cancéreuse chez les adultes et les adolescents. 2019. Disponible sur : Lignes directrices de l'OMS sur la douleur cancéreuse. Consulté en août 2026. ⁽⁷⁾ IASP. Terminologie. Disponible sur Terminologie de l'IASP. Consulté en août 2026. ⁽⁸⁾ UCSF. Types de douleur. Disponible sur : Types de douleur. Consulté en août 2026. ⁽⁹⁾ Chen JS et al. Physiology, Pain. Treasure Island (FL) : StatPearls Publishing; 2023. Disponible sur : Physiology, Pain - StatPearls. Consulté en août 2026. ⁽¹⁰⁾ Steeds CE. Surgery. 2016 ; 34 :55-59. ⁽¹¹⁾ Cook KF et al. Neurology 2013;80(Suppl 3):S49-53 ⁽¹²⁾ Orr PM et al. Crit Care Nurs Clin N Am. 2017;29:407-18. ⁽¹³⁾ Haute Autorité de Santé. Parcours de santé d'une personne présentant une douleur chronique [Internet]. Saint-Denis La Plaine: HAS. https://www.has-sante.fr/jcms/p_3218057/fr/parcours-de-sante-d'une-personne-presentant-une-douleur-chronique ⁽¹⁴⁾ Clayton H, Reschak G, Gaynor S, Creamer J. A novel program to assess and manage pain. Medsurg Nurs. 2000;9:318-321. ⁽¹⁵⁾ Treede RD, Rief W, Barke A, Aziz Q, Bennett MI, Benoliel R, et al. Chronic pain as a symptom or a disease: The IASP Classification of Chronic Pain for the International Classification of Diseases (ICD-11). Pain. 2019;160(1):19-27.



Les informations présentées dans cette brochure ne sont pas exhaustives. Chaque personne vit la douleur différemment et peut avoir des symptômes ou des expériences qui ne sont pas décrits ici.



Grünenthal N.V.
Lenneke Marelaan 8
1932 Sint-Stevens-Woluwe