



Association pour l'Accompagnement Psychologique
des Personnes confrontées à une maladie grave
de leurs Proches et des Soignants

avenue de Tervuren, 215 / 14 - 1150 BRUXELLES
tel./fax : 02 735 16 97
canceretpsy@skynet.be - www.canceretpsy.be

**LA DOULEUR,
UN MESSAGE PHYSIQUE, EMOTIONNEL, SPIRITUEL**

par Fanny HOEFFELMAN, docteur en médecine

Tiré à part du "JOURNAL de CANCER ET PSYCHOLOGIE"
n° 4 – 3^{ème} trimestre 1992

avec le soutien de la Commission Communautaire Française
de la Région de Bruxelles Capitale

LA DOULEUR, MESSAGE PHYSIQUE, PSYCHIQUE ET SPIRITUEL.

Considérant la santé d'une manière globale, nous nous proposons d'envisager la douleur sous diverses dimensions, reflets d'une même réalité. Il s'agit des dimensions physique (ou physiologique), psychologique et spirituelle (ou existentielle selon les convictions). Ce tronçonnement facilite l'exposé. Il convient d'avoir les trois dimensions en mémoire face à toute douleur chronique et, par extension, face à tout événement douloureux.

I. LA DOULEUR PHYSIQUE.

Rappelons-en la définition scientifique, selon l'International Association for the Study of Pain: "La douleur est une expérience sensorielle et émotionnelle déplaisante, associée à une lésion tissulaire vraie, potentielle ou décrite en termes d'une telle lésion." Le lecteur remarquera qu'une telle définition fait appel à des référents physiologiques et psychologiques.

Quatre facteurs peuvent influencer le comportement douloureux.

Le premier facteur peut être défini comme "L'apprentissage de la douleur". Chacun de nous apprend en quelque sorte comment exprimer sa douleur. Dans nos pays, les petits garçons reçoivent beaucoup de messages du type "sois fort" et "ne pleure pas" et les petites filles des messages plus permissifs par rapport aux larmes. Sans le savoir, nous imitons aussi des modèles parentaux d'expression douloureuse. Pour illustration: on accouche (ou meurt !) avec plus ou moins de "bruit" dans les pays nordiques ou méditerranéens...

Le second facteur se rapporte aux circonstances et à l'environnement dans lesquels se produit la douleur. Des soldats blessés, qui échappent à un massacre, peuvent être euphoriques et presque ignorer leur douleur. Pour le malade qui, réveillé par une douleur aiguë en pleine nuit, appelle le médecin, la nouvelle de sa venue soulage déjà la souffrance.. et l'arrivée du médecin aussi... avant toute intervention.

Le troisième facteur est le type de personnalité de la personne qui souffre. Les spécialistes en douleur chronique savent que l'on rencontre statistiquement plus de céphalées de Horton (cluster headache) chez des personnalités d'un certain type et des douleurs de type