

La douleur est une expérience sensorielle et émotionnelle désagréable, associée à une lésion tissulaire actuelle ou potentielle, ou décrite dans les termes d'une telle lésion.

4 Composantes: sensorielle, affective, cognitive, comportementale,

Mécanismes , Profil évolutif

**Mécanismes psychologiques :**

- Deuil,depression
- Anxiété,peur
- Traumatismes passés
- Conversion hystérique, symbolique
- Somatisation
- Évitement
- Hyperactivité,ergomanie
- Hypervigilance
- Croyances, attentes
- Acceptation, Flexibilité psychologique

**Comportement associés à la douleur :**

- Postures particulières
- Expressions faciales
- Plaintes ou silences
- Grimaces
- Prise d'antalgiques
- Arrêt de travail
- S'asseoir ou s'allonger
- Utilisation de cannes

**Des comportements-douleur à combattre:**

- ◆ Peur du mouvement ou de la chute

- ◆ Appréhension catastrophique de la douleur
- ◆ Evitement des activités
- ◆ Vigilance accrue douleur
- ◆ Mésusage des médicaments et autres traitements

**Des comportements adaptés à renforcer, à initier:**

- ◆ Activités physiques
- ◆ Respect des consignes thérapeutiques
- ◆ Auto-apprentissage, auto-renforcement, éducation
- ◆ Groupes ou associations de patients
- ◆ Activités sociales, professionnelles, domestiques
- ◆ Patient acteur de ses soins

**Soutien psychologique**

- Pour tous les professionnels de santé = psychothérapie de soutien / relation d'aide
- Pour tous les professionnels de santé = BALINT et Psychothérapie
- Individuelle, groupe
- D'inspiration psychanalytique = donner du sens.
- Cognitive et comportementale = gérer le symptôme
- Thérapies Psycho-Corporelles = Relaxation, hypnose

Comment favoriser un comportement positif ?

L'approche comportementale en médecine de la douleur.

Utiliser au mieux les traitements non médicamenteux disponibles en Santé Mentale

**La kinésithérapie:** des techniques antalgiques : chaleur, massages, électrothérapie, balnéothérapie, un accompagnement soignant, un programme de réentraînement à l'effort