

# Douleur chronique et santé mentale

« Faire face à l'anxiété et la dépression découlant de la douleur chronique »

L'association entre la douleur chronique et un mauvais état de santé psychologique est bien établie. La douleur chronique induit ou aggrave souvent des problèmes psychologiques (dépression, anxiété). Des études ont montré que, 18 à 56 % des patients douloureux chronique souffrait de dépression, et que la dépression majeure atteindrait entre 9 et 20% de cette population.

Cette association s'explique du fait que la douleur a une incidence sur le bien-être mental en limitant les activités habituelles, comme les soins personnels, les rôles professionnels et familiaux ainsi que les loisirs et les rapports sociaux. Cependant, distinguer la cause psychologique de l'effet est souvent difficile; et, si la douleur, la dépression et l'anxiété coexistent, elles intensifient généralement l'expérience globale de la douleur.

Il est donc essentiel que les professionnels de la santé identifient les comorbidités, présentes chez un individu, qui ont le potentiel d'augmenter les niveaux de douleur et de retarder l'efficacité du traitement de la douleur chronique. Il est tout aussi important que la personne elle-même écoute et surveille sa propre santé mentale, ainsi que sa santé physique, sans crainte ou honte de demander de l'aide si elle en ressent le besoin.