

## LU POUR VOUS

Par Laurence GOULET, M.Sc. erg.<sup>4</sup>

Aux **médecins**  
Aux **patients**

Aux scientifiques en neurosciences  
Aux **thérapeutes**

**WINCKLER, M. & GAHAGNON, A. (octobre 2019)**

***Tu comprendras ta douleur :***

***Pourquoi vous avez mal et que faire pour que ça cesse.***

**Paris : Fayard, 525 pages, ISBN 9782213709987 (221370998X)**

La douleur, aussi multifactorielle et complexe qu'elle puisse être, est présentée dans ce livre d'une manière claire et **vulgarisée**. En débutant par une description des systèmes physiologiques qui sous-tendent la douleur, notamment, le système nerveux et ses composantes, les auteurs utilisent des analogies simples pour décrire l'expérience de la douleur, telles que le fonctionnement d'un paquebot. Ces derniers s'attardent également à différencier les types de douleurs et leurs mécanismes. Cette première partie est en quelque sorte une introduction à la deuxième partie du livre, dans laquelle un éventail des maux courants dont les gens souffrent est présenté. La description et l'explication de ceux-ci rappellent aux professionnels l'importance de cibler et de comprendre les mécanismes de douleur afin d'offrir le meilleur traitement. Les modalités antalgiques médicamenteuses ainsi que les traitements non-médicamenteux qui permettent de favoriser un soulagement de la douleur sont par la suite introduits et expliqués.

Le transfert des connaissances des auteurs est réalisé à travers une approche centrée sur les patient·e·s, en ramenant l'importance de mettre de côté le scepticisme de la douleur, particulièrement chez une clientèle souffrant de douleur chronique. Ils amènent le lecteur à démystifier l'importance du  **récit**  de la personne et à bien comprendre l'impact de l'effet placebo/nocebo dans un  *continuum*  de soins offert à cette clientèle. Ils justifient la variabilité de la douleur avec des concepts scientifiques, solides, qui ne nous permettent pas de juger de l'intensité ou la véracité de la douleur rapportée par nos clients. Pour les patient·e·s qui vivent avec de la douleur, ce livre saura mettre des mots justes sur

---

<sup>4</sup> Ergothérapie de l'Estrie 4661, boul. Bourque, Sherbrooke (Québec) J1N 2G6  
**e-mail:** lgoulet01@gmail.com

ce qu'ils ressentent. Il servira peut-être également d'un outil pour les aider à verbaliser et à expliquer à leurs proches ce qu'ils vivent. La douleur est certes invisible, mais réelle. Les savants les plus anciens le savaient (Descartes, Melzack, etc.) et les auteurs de ce livre nous le rappellent aujourd'hui.

À mon **avis**, ce livre est un ouvrage de référence pour la pratique clinique des professionnels, particulièrement ceux qui travaillent avec une clientèle qui souffre de douleur chronique. L'autonomisation des patients face à leur traitement est maintenant monnaie courante, débutant d'abord par une approche éducative sur leur condition. Ce livre permet d'abord de nous outiller à leur expliquer ce qu'ils vivent et à adapter l'explication de nos modalités thérapeutiques qui leur sont présentées. Il nous outille également dans notre raisonnement clinique, dans la recherche et la compréhension des mécanismes de douleurs de nos patients ainsi que les autres facteurs qui influencent la douleur. De plus, la structure et la répartition des thématiques traitées dans ce livre, facilitent la recherche d'information pour le lecteur. Il fournit également des sites internet et des vidéos qui aident le transfert de connaissances à nos patients. À un niveau supérieur, il s'agit d'un ouvrage qui pousse la réflexion sur l'écart pouvant exister entre ce qui est recommandé en termes d'approches et de traitement jusqu'à présent dans les données probantes, dans le domaine de la douleur chronique, et ce qui est actuellement mis en place en fonction du *continuum* de soins, du moins dans le système de santé québécois.