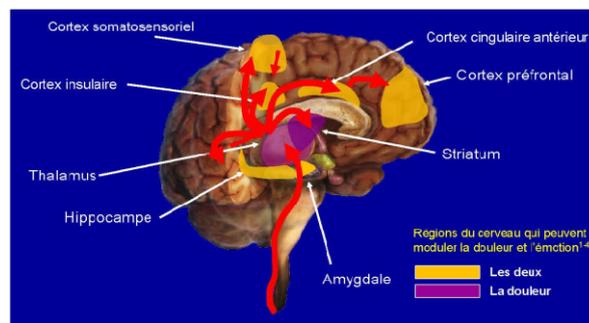


La distraction comme stratégie de gestion de la douleur



Rédigé par l'équipe algologique du CHA-Vivalia

En présence d'un phénomène douloureux, il n'y a pas que les zones cérébrales liées à la douleur qui s'activent. Il y a également toutes les zones liées aux émotions. Les études montrent que cette activation reflète davantage l'expérience subjective de la personne par rapport à sa douleur.



Cette expérience subjective va être influencée par divers éléments tels que l'humeur, l'anxiété, la dépression, la distraction, l'hypnose,...

Nous allons aujourd'hui nous pencher sur la **DISTRACTION**.

Irrémédiablement, la douleur mobilise l'attention. Plus la douleur est intense ou persistante, plus il est difficile d'en faire abstraction. La capacité de détourner son attention de la douleur ne signifie pas que cette dernière n'existe plus. Par contre, ce processus permet de diminuer le ressenti douloureux.

Certaines études révèlent que lorsqu'une personne oriente volontairement son attention vers une stimulation non douloureuse, sa perception de la douleur diminue.

Par conséquent, se distraire permet de se décentrer de sa douleur et ainsi d'en modifier sa perception.

→ Comment expliquer ce phénomène ?

Nous sommes constamment envahis d'informations venant de l'extérieur et de l'intérieur.

Or nous savons que notre cerveau est capable de traiter une quantité d'informations limitée.

Par conséquent, toute personne a la possibilité d'orienter son attention vers un stimulus en la défaveur d'un autre. Il est ainsi possible de se distraire d'une douleur même si celle-ci mobilise notre attention.

Pouvoir se centrer sur autre chose que la douleur donne à la personne un sentiment de contrôle/ de maîtrise et d'efficacité personnelle.

La distraction a donc comme propriété d'augmenter les ressources de la personne, lui permettant de faire face à la situation et d'augmenter sa capacité d'adaptation (coping).

→ Il existe deux grands types de distraction.

> **La distraction dite passive** qui fait appel à la musique, la télévision, l'échange conversationnel, ...

> **la distraction plus active** tels que la lecture, les mots croisés/cachés, le dessin, contrôler sa respiration, se remémorer des souvenirs positifs, les activités de plaisir, ...

Les distractions vont avoir un caractère plutôt visuel, auditif, olfactif ou kinesthésique.

En présence de distractions multisensorielles, l'effet analgésique est plus important.

La distraction est un outil utile trop peu proposé aux patients douloureux hospitalisés.

Un outil dont on peut abuser autant lors de soins douloureux,
que lors de la prise en charge de douleurs aiguës, subaiguës ou chroniques.

Il va de soi que les méthodes de distraction ne doivent pas remplacer les moyens antalgiques.