

La difficulté à entendre la douleur chez l'autre



Votre santé, notre quotidien
Rédigé par l'équipe algologique
du CHA-Vivalia

**« La douleur est toute manifestation que la personne affirme ressentir.
Cette douleur existe chaque fois que cette personne dit qu'elle existe » (McCaffery 1979).**

Par conséquent, les réactions à la même sollicitation douloureuse sont différentes d'une personne à l'autre. Il est primordial de ne pas comparer la douleur d'une personne avec celle du voisin, même s'il présente la même pathologie.

→ En effet, de nombreux éléments propres à la personne peuvent influencer le ressenti douloureux.

- > Son vécu, son histoire par rapport à la douleur.
- > Son éducation, les valeurs que la société/le système familial lui a transmis.
- > L'état émotionnel du moment. Si la personne rit, est d'une humeur favorable ou au contraire est anxieuse, déprimée.
- > Le sens que donne le patient à sa douleur. La douleur signe d'une maladie, d'une rechute, d'une erreur médicale, ...
- > Tous les yellow flags (insomnie, catastrophisme, dépression, douleur chronique,...).

→ L'interprétation que l'on se fait de la douleur de l'autre peut également être influencée par ce qui vient de nous, soignant.

→ **Mécanisme de défense :**

On met à distance la douleur de l'autre pour se protéger soit même. Notre rôle de soignant nous pousse à soulager l'autre et parfois, nous n'y arrivons pas ou nous nous sentons impuissants. Par protection, on peut être amené à minimiser ou banaliser cette douleur.

→ **Les erreurs de jugement :**

- > Il estime sa douleur à 9/10 avec le sourire. « On ne dirait pas qu'il a mal ! ».
- > Patient déprimé, enfermé dans le silence. « Il ne se plaint plus, il ne réclame plus d'antidouleur, donc il n'a plus mal ».
- > « Comme par hasard, quand sa famille est là, il a mal ... ». Or la famille sollicite à la mobilisation, à s'asseoir dans le fauteuil inconfortable.
- > L'effet placebo : « Je lui ai donné un placebo et ... ça a marché ! ... Tu vois, il n'a pas si mal que ça ! ».

→ **D'éventuels préjugés socialement rencontrés :**

- > Il est normal de souffrir après une intervention...
- > La sensation douloureuse diminue avec l'âge...
- > Il est en fin de vie, c'est normal qu'il souffre...
- > Les personnes calmes et silencieuses n'ont pas mal...

→ **L'effet de groupe :**

Un message parfois erroné/jugeant/peu objectif peut vite être véhiculé au sein d'un groupe. Les personnes adhèrent au message par identification au groupe et conformisme.

Par conséquent, il existe de nombreux éléments qui peuvent influencer **une douleur ou son évaluation**.

Des éléments **propres à la personne**

mais aussi des éléments qui viennent **de nous** (défenses, erreurs de jugement, préjugés, effets de groupe, ...).

→ **Dans la plupart des cas**, continuer à prendre en considération la douleur même quand on a déjà exploré différentes pistes, même quand ces douleurs persistent « bizarrement ».