



HÔPITAL FONDATION
Adolphe de ROTHSCHILD
LA RÉFÉRENCE TÊTE ET COU

STRESS ET DOULEUR

PARLONS-EN ENSEMBLE



C.E.T.D.

Centre d'Étude et de Traitement de la Douleur
29, rue Manin
75019 Paris



HÔPITAL FONDATION
Adolphe de ROTHSCHILD
LA RÉFÉRENCE TÊTE ET COU

STRESS ET DOULEUR

PARLONS-EN ENSEMBLE



C.E.T.D.

Centre d'Étude et de Traitement de la Douleur
29, rue Manin
75019 Paris

Qu'est-ce que le Stress ?

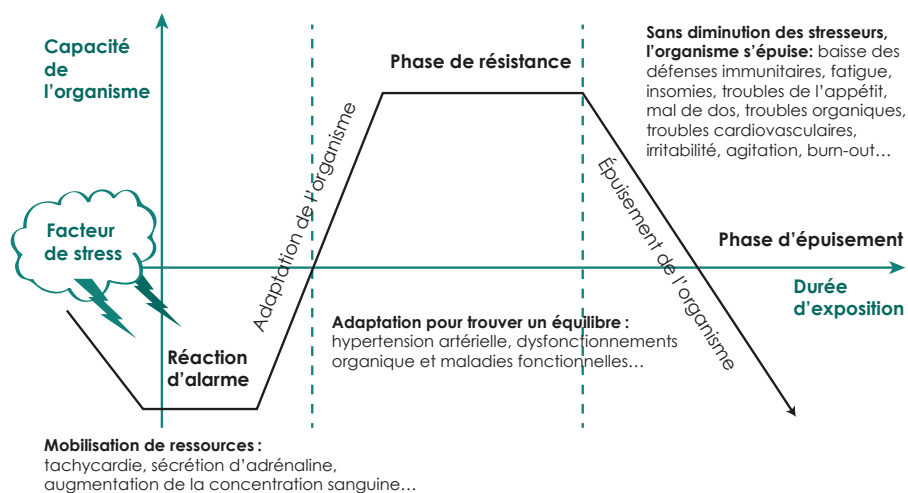
À quoi pensez-vous quand vous entendez le mot STRESS ?

Une chose est certaine: il y a autant d'idées différentes sur le stress que d'expériences et de réactions face à un événement stressant et aux difficultés de la vie.

Le stress est une **réaction normale** et **utile** qui permet de réagir aux facteurs d'agressions physiologiques et psychologiques. Le stress fait partie des **réactions d'adaptation** aux événements de vie. Il est fait pour être **bref**.

Un peu d'histoire...

Cette réaction d'adaptation a été décrite par HANS SELYE, médecin endocrinologue (le médecin spécialiste des hormones) : il considère le stress comme un **stimulus**, une cause, qui peut être un **facteur motivationnel** pour aller de l'avant — le **bon stress**: «Le stress est la réaction de l'organisme face aux modifications, exigences, contraintes ou menaces de son environnement en vue de s'y adapter», mais il peut être néfaste passé un certain seuil — le **mauvais stress**. Il décrit ainsi le SYNDROME GÉNÉRAL D'ADAPTATION comme l'ensemble des **modifications de l'organisme** pour supporter les conséquences physiopathologiques (c'est-à-dire les dérèglements du mode de fonctionnement normal du



La fable de Joe le Chasseur

À l'époque de Joe le chasseur, les hommes préhistoriques étaient prédatés par des bêtes sauvages féroces.

Lors d'un stress ressenti face à une bête sauvage, le principal élément de la réponse nerveuse de Joe le chasseur est l'activation générale du système nerveux sympathique qui entraîne une augmentation du débit cardiaque, de la ventilation pulmonaire et une dérivation du sang des zones en vasoconstriction (comme le tube digestif et le rein) vers les plus actives comme les muscles et le cœur. Plus d'oxygène, plus de sang dans la circulation, tout cela permet à Joe le chasseur de préparer son organisme à la fuite ou au combat.

Simultanément, le système sympathique de Joe le chasseur secrète de l'adrénaline. Cela permet par exemple une mobilisation des réserves de glucides et de lipides = **+ d'énergie pour fuir ou combattre !**

De plus, le système hypothalamo-hypophysaire-surrénalien est stimulé : le cortisol sécrété mobilise les réserves de lipides et de protéines, augmente les réserves de glucides ainsi que la glycémie. **Encore + d'énergie donc !**

Le sens biologique de cette stimulation est de favoriser l'approvisionnement du cerveau et de fournir les éléments de construction nécessaires à la réparation des tissus endommagés de notre chasseur.

Nous mobilisons donc énormément de **ressources** en temps de stress, et quand ce stress dure trop longtemps et ne trouve pas d'issue adaptée (fuite ou combat), nous pouvons développer des problèmes de santé comme des troubles digestifs, des maux de tête, des troubles du sommeil, un état dépressif, de l'asthme, des douleurs...

corps) d'un traumatisme naturel ou opératoire. Il repère trois phases successives dans ce processus d'adaptation :

- La **réaction d'alarme** pendant laquelle l'organisme mobilise ses forces de défenses ;
- Le **stade de résistance**, qui reflète la complète adaptation de l'organisme à l'agent stressant (aussi appelée phase d'habituation ou d'endurance) ;
- Le **stade d'épuisement**, le pouvoir d'adaptation d'un être vivant étant toujours limité...

Stress positif et Stress négatif

Le **stress positif** nous permet de **s'adapter** et de trouver les **solutions** pour faire face au problème posé en favorisant la **concentration**, la **performance physique et intellectuelle**. Nous avons tous expérimenté dans la vie un certain degré de pression qui a été positif pour passer un entretien, un examen... Lorsque l'objectif est atteint, nous sommes heureux de l'aboutissement ou de l'arrêt de la difficulté, et nous pouvons nous détendre et récupérer. Les réponses de **relaxation** et de **satisfaction** qui font suite permettent de reconstruire nos réserves d'énergie et de retrouver un **état d'équilibre physique et mental**. Nous sommes ainsi prêts à affronter un nouveau stress!

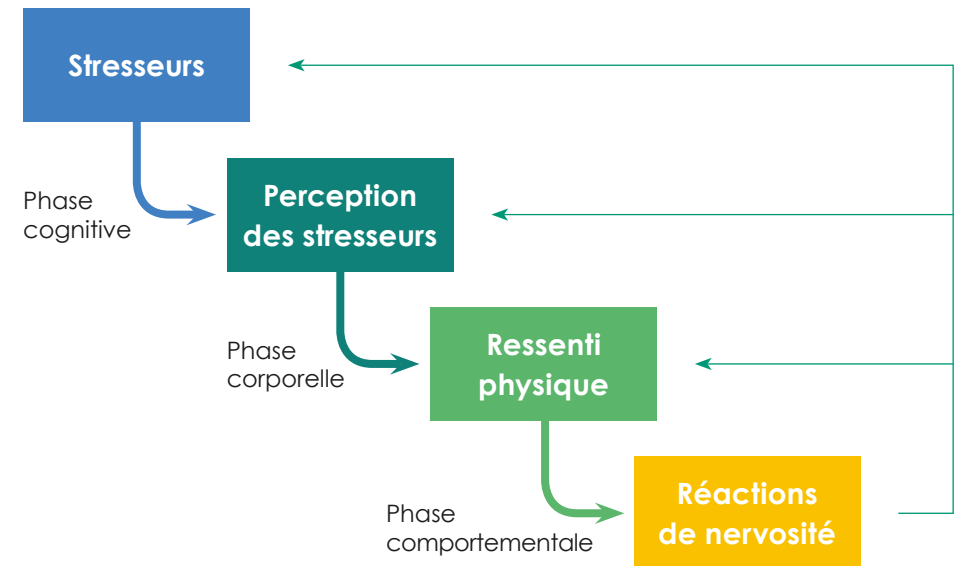
Le stress devient **négatif** quand il **persiste**, quand l'événement n'est **pas contrôlé** en dépit des différentes stratégies mise en place, ou quand, malgré la résolution du problème, nous ne parvenons pas à nous détendre, à relativiser et à récupérer. Souvent, la persistance ou la succession de situations stressantes peuvent conduire l'individu à développer un état de **stress chronique**; dépassé, nous ne parvenons plus à nous détendre. L'état de stress chronique se développe au détriment des capacités physiques et psychologiques, pour aboutir à un **état d'épuisement général**.

Le cercle vicieux du stress chronique

Chaque jour, nous vivons une succession de moments, d'événements, nous prenons des décisions, sommes confrontés à des informations... Et souvent, la réalité telle que nous la percevons ne correspond pas exactement à nos besoins, nos attentes et nos espoirs.

La façon dont nous percevons ces événements (dite «**phase cognitive**») peut générer en nous des émotions et des sentiments négatifs, qui à force finissent par créer en nous une certaine nervosité (dite «**phase corporelle**»). Cette nervosité va nous prédisposer à percevoir les événements suivants de manière encore plus négative. À force de nous «stresser», nos réactions se modifient («**phase comportementale**»), et nous transmettons notre énervement à notre entourage.

C'est le cercle vicieux du stress, source de détresse et de mal être.



Est-ce que je souffre de stress ?

Voici deux échelles: La première échelle mesure votre **niveau de stress**. La seconde échelle évalue vos **stresseurs**, c'est-à-dire l'ensemble des facteurs de vie, professionnels, environnementaux... qui favorise votre stress.

Répondez à chaque question, en inscrivant le chiffre correspondant, puis additionnez pour chaque échelle vos points comme suit :

« Pas du tout » = 1 point
« Faiblement » = 2 points...

Totalisez ensuite pour chacune des échelles votre score total.

Pas du tout = notez « 1 »
Faiblement = notez « 2 »
Un peu = notez « 3 »
Assez = notez « 4 »
Beaucoup = notez « 5 »
Extrêmement = notez « 6 »

Échelle brève d'évaluation du stress (CUNGI, C., 1997)

| Questions | Note |
|---|------|
| Suis-je émotif, sensible aux remarques, aux critiques d'autrui ? | |
| Suis-je colérique ou rapidement irritable ? | |
| Suis-je perfectionniste, ai-je tendance à ne pas être satisfait de ce que j'ai fait ou de ce que les autres ont fait ? | |
| Ai-je le cœur qui bat vite, de la transpiration, des tremblements, des secousses musculaires, par exemple au niveau du visage, des paupières ? | |
| Est-ce que je me sens tendu au niveau des muscles, ai-je une sensation de crispation au niveau des mâchoires, du visage, du corps en général ? | |
| Ai-je des problèmes de sommeil ? | |
| Suis-je anxieux, est-ce que je me fais souvent du souci ? | |
| Ai-je des manifestations corporelles comme un trouble digestif, des douleurs, des maux de tête, des allergies, de l'eczéma ? | |
| Est-ce que je suis fatigué ? | |
| Ai-je des problèmes de santé plus importants comme un ulcère d'estomac, une maladie de peau, un problème de cholestérol, de l'hypertension artérielle, un trouble cardio-vasculaire ? | |
| Est-ce que je fume ou bois de l'alcool pour me stimuler ou me calmer ? Est-ce que j'utilise d'autres produits ou des médicaments dans ce but ? | |
| Total | |

Score entre 11 et 19 = stress très bas
 Score entre 19 et 30 = stress bas
 Score entre 30 et 45 = stress élevé
 Score >45 = stress très élevé

Échelle brève d'évaluation des stressseurs (CUNGI, C., 1997)

| Questions | Note |
|---|------|
| Ai-je subi, tout au cours de ma vie, des situations traumatiques (Décès, perte d'emploi, déception amoureuse, etc.) ? | |
| Suis-je en train de vivre une situation traumatique (Décès, perte d'emploi, déception amoureuse, etc.) ? | |
| Est-ce que je subis une surcharge de travail fréquente ou permanente ? Ou/et suis-je souvent pris dans l'urgence ou/et existe-t-il une ambiance très compétitive dans mon emploi ? | |

| Questions | Note |
|---|------|
| Mon travail ne me convient pas, il ne correspond pas à ce que je souhaiterais faire ou/et est source d'insatisfaction, me donne l'impression de perdre mon temps. Au maximum, me déprime. | |
| Ai-je des soucis familiaux importants (Couple, enfants, parents, etc.) ? Est-ce que ma famille est plus un poids qu'un réconfort ? | |
| Suis-je endetté, ai-je un revenu trop faible par rapport à mon mode de vie, est-ce que cela me cause du souci ? | |
| Ai-je beaucoup d'activités extraprofessionnelles, et sont-elles source de fatigue ou de tensions (Associations, sports, etc.) ? | |
| Ai-je une maladie ? <i>Coter sa gravité ou l'importance de la gêne pour vous.</i> | |
| Total | |

Score entre 8 et 14 = niveau de stressseurs très bas
 Score entre 14 et 18 = niveau de stressseurs bas
 Score entre 18 et 28 = niveau de stressseurs élevé
 Score >28 = niveau de stressseurs très élevé

Plusieurs cas de figure sont possibles :

- Vous avez un score de stressseurs élevé et un score de stress élevé :** vous êtes une personne tendue et fortement stressée. Les risques principaux sont l'état d'épuisement, les problèmes de santé ; plus le score de l'échelle de stress est élevé, plus les risques sont importants. Il est important d'apprendre à gérer votre stress en consultant un spécialiste par exemple.
- Vous avez un score de stressseurs bas et un score de stress bas :** vous êtes plutôt serein, peu stressé.
- Vous avez un score de stressseurs élevé et un score de stress bas :** ce cas de figure est plutôt bénéfique et montre que malgré de nombreuses sollicitations, votre niveau de stress reste bas. Toutefois, attention de ne pas sous-évaluer votre état de stress, car dans ce cas les problèmes seront les mêmes que dans le premier cas de figure.
- Vous avez un score de stressseurs bas et un score de stress élevé :** il est important d'apprendre à gérer votre stress afin d'adapter au mieux la réponse aux stimulations extérieures. Si peu de stressseurs provoquent un stress élevé, votre réponse est inadaptée et votre état de santé n'est pas préservé.

Stress, douleur et hypersensibilisation

On sait aujourd'hui que 100 % des douleurs sont créées par le cerveau et non par les tissus eux-mêmes (Butler et Moseley). L'expérience douloureuse met en jeu l'ensemble des capacités de l'individu.

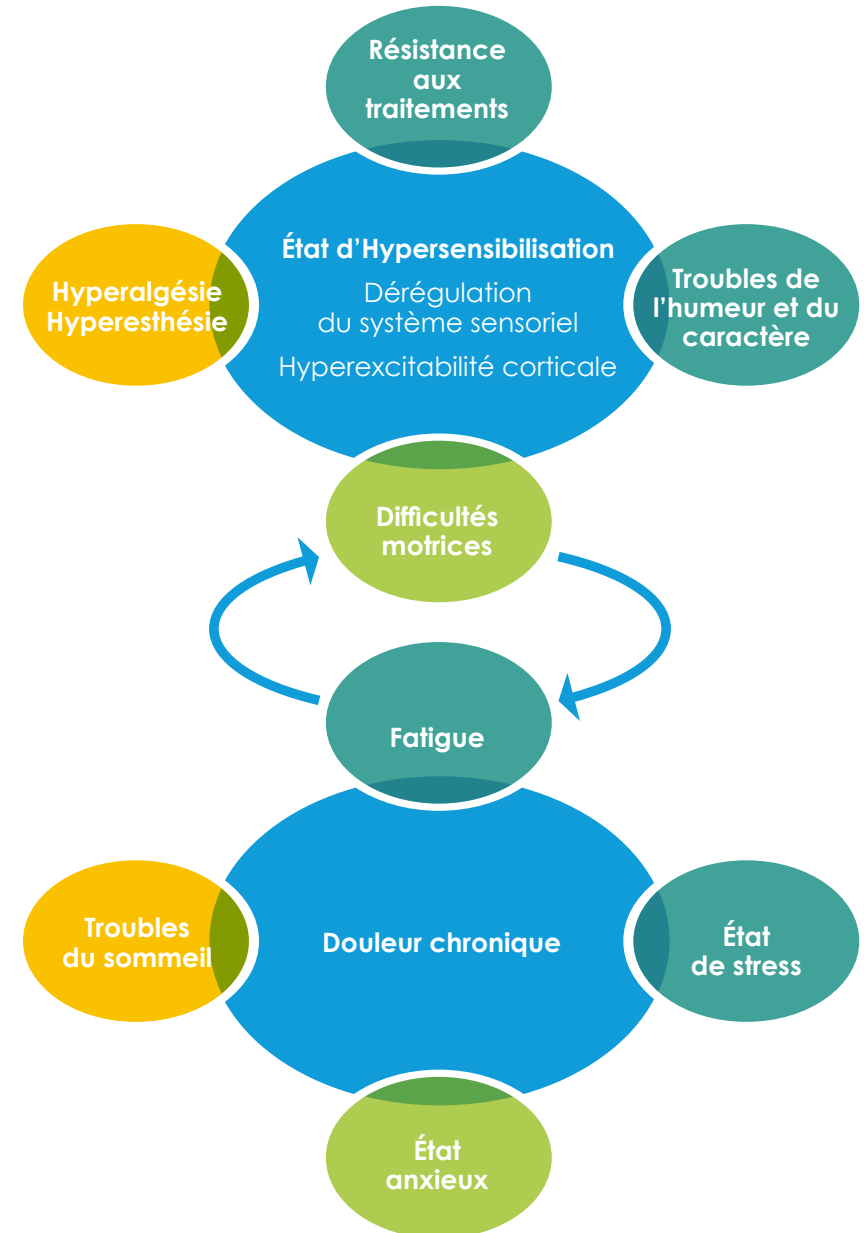
La construction de l'expérience douloureuse est un phénomène complexe faisant intervenir plusieurs variables liées à l'individu lui-même et à son environnement.

La douleur génère une **réaction de stress psychologique** (attention, anxiété relative à la menace de l'intégrité corporelle, recentrage sur la zone douloureuse...), et **physiologique** (tensions musculaires, hyperexcitation des récepteurs nerveux sensorielles...) d'intensité variable. L'intensité de la douleur ressentie et du stress conséquent ne dépend pas seulement de l'intensité du stimulus, mais aussi de **la valeur accordée** par la personne à celui-ci (dangereux/non dangereux, menaçant/non menaçant), et du **contexte** dans lequel survient la douleur (circonstances, caractéristiques de l'environnement), des expériences antérieures (personnelles ou familiales), et enfin de l'humeur du moment et des conséquences attendues ou réelles.

L'état de stress chronique provoqué par la douleur qui persiste est **non productif**. Les performances initiales s'effondrent, la fatigue, voire l'épuisement, s'installe. Un cercle vicieux s'établit entre **douleur-fatigue-troubles du sommeil**. La capacité à tolérer la douleur diminue. Cet état peut évoluer vers un syndrome de désadaptation physiologique et psychologique caractérisé par des réponses exagérées ou anormales aux stimuli douloureux même modestes. Le nom donné à cet état est l'état d'**hypersensibilisation**, conséquence du stress chronique.

Le syndrome de sensibilisation centrale (SSC) est caractérisé par une hyperalgésie localisée ou généralisée en rapport avec des altérations dans le traitement des signaux de la douleur par le système nerveux central (lequel inclut le cerveau et la moelle épinière). Ces altérations de traitement de l'information entraînent une amplification de la perception de la douleur, une hypersensibilité sensorielle et émotionnelle. Les conséquences sont un accroissement de la douleur en intensité et en territoire (ex: la lombalgie initiale évolue vers une

douleur de l'ensemble du dos), l'apparition de douleurs dans d'autres sites (douleurs digestives, céphalées, etc.), des troubles de l'émotivité et de l'humeur, des réactions comportementales en décalage avec l'environnement.



Les symptômes associés au SSC les plus fréquemment rencontrés sont la fatigue, les troubles de la mémoire et de la concentration, les difficultés de sommeil, les sensations fantômes de gonflement, d'engourdissement et/ou de paralysie de la région douloureuse, des mouvements anormaux tels des tremblements et sursauts, et des troubles de la sensibilité au froid, au chaud, au tact, à la piqûre de la région douloureuse.

Outre la fibromyalgie, le syndrome de fatigue chroniques, d'autres pathologies peuvent faire partie de la famille du SSC : douleurs pelviennes, céphalées et migraines chroniques, lombalgies chroniques, cystite interstitielle, syndrome de l'intestin irritable, douleurs myofasciales invalidantes, syndrome des jambes sans repos, troubles chroniques de l'articulation temporo-mandibulaire.

De nombreux neurotransmetteurs sont impliqués comprenant notamment la sérotonine, la norépinéphrine, la dopamine, le GABA et le glutamate.

Il existe des critères pour définir cet état d'hypersensibilisation clinique et à l'examen. Un test «Inventaire de Sensibilisation Centrale» peut être utile comme outil de dépistage de ce syndrome.

Heureusement, chacun peut arrêter ce cercle vicieux par la prise de conscience de ses états de tension, par l'apprentissage de stratégies d'adaptation au stress. Certains médicaments peuvent aider à cette désensibilisation. Ils ne suffisent pas utilisés seuls mais sont utiles à certaines étapes du traitement.

“ *L'intensité de la douleur ressentie et du stress conséquent ne dépend pas seulement de l'intensité du stimulus, mais aussi de la valeur accordée par la personne à celui-ci...* ”

Comment atténuer le stress ? Il existe des solutions !

Contrôler un état de stress chronique nécessite tout d'abord la **prise de conscience** de celui-ci. L'identifier est primordial pour développer les stratégies adaptées.

La première chose est de connaître la **cause du stress** (les «stresseurs») et d'**identifier les symptômes** de cet état de stress. En ce qui concerne la douleur, **connaître ses mécanismes** est indispensable, ainsi que ses conséquences physiques, psychologiques, et sur sa vie (sur les proches...).

L'aide de votre équipe est primordial pour repérer ces éléments. Elle saura vous expliquer les causes de la douleur en cours, et identifier avec vous les différents signes dont certains sont constants : la fatigue, les troubles du sommeil, les tensions musculaires, les troubles neurovégétatifs (sudation, sensation d'oppression, les mains froides et humides) et autres symptômes reliée au stress (phase corporelle).



Quelques exemples pour remplir ma boîte à outils...

Apprendre des techniques de relaxation pour agir sur la phase corporelle: le stress est positif quand il se termine par une réponse de relaxation (c'est-à-dire quand il retombe...). Quand l'état de stress est constant et chronique, il devient destructeur et négatif. Vous pouvez casser le cercle vicieux de cet état en apprenant les techniques de relaxation qui vont contrecarrer progressivement l'ensemble des réponses défavorables provoquées par le stress. Elles vous apprendront à mieux connaître votre corps. En prenant le temps de pratiquer des exercices simples de relaxation, vous vous donnerez une chance d'améliorer votre état et votre qualité de vie. Les techniques qui peuvent vous être proposées sont **la respiration profonde, la sophrologie, les techniques de Training autogène, la méditation pleine conscience ou encore des techniques de relaxation musculaire progressive et de visualisation.** Les **étirements** accompagnés d'une respiration profonde entraînent eux aussi une détente musculaire et psychique.

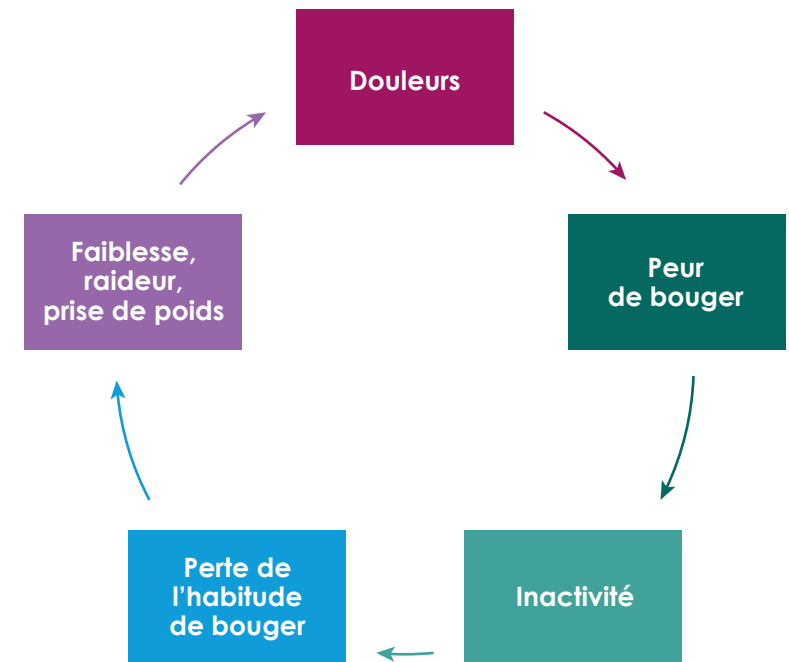
Développer une attitude alternative pour travailler sur la phase cognitive et aussi comportementale: repérer et identifier les **pensées négatives** sources de stress et d'anxiété, apprendre à trouver des **pensées alternatives** plus neutres ou positives, notamment sur la possibilité de contrôler la douleur et les événements de sa vie est important. Les pensées telles que «je peux» plutôt que «je ne sais pas si je pourrai», la reprise de **confiance en ses capacités et ses compétences**, la possibilité de **se projeter** dans l'avenir, **ne plus appréhender** l'apparition ou l'aggravation la douleur sont des bases de la gestion de la douleur et du stress. Savoir **communiquer ses sentiments** de manière adéquate est aussi important afin de ne pas ruminer des émotions négatives qui viendront renforcer votre stress et vos douleurs.

Le but n'est pas de revenir à l'état antérieur (avant le début des douleurs), mais de développer dans le cadre d'un **nouveau projet de vie** des moments agréables dans la journée, d'améliorer son

sommeil et de diminuer la fatigue. Là encore, votre équipe est là pour construire avec vous les changements pour un mieux-être.

Développer une bonne hygiène de vie et agir à nouveau sur la phase comportementale: modifier des habitudes de vie qui se sont installées en réaction à la douleur est essentiel pour interrompre le cercle vicieux de la douleur et la détresse psychologique associée.

Il s'agit de retrouver de la **force** et de la **vitalité**. Pour cela, développer des **objectifs réalistes** tenant compte de ses capacités physiques est fondamental.



Les grands axes

Savoir mettre en place des actions planifiées pour mieux faire face

- Programmer des activités alternant avec des phases de repos, **fractionner !**
- Pratiquer **des exercices physiques adaptés** à sa situation, comme la marche, la piscine, les étirements, le Pilates...
- Développer une **alimentation saine** avec des repas équilibrés, à horaires fixes, sans excès caloriques, sans apports excessifs de sucres et de graisses, en privilégiant les protéines, les laitages et les fruits. Mâcher bien les aliments avant de les avaler (cela réglera souvent les problèmes de constipation).
- **Éliminer les excitants** comme la caféine, l'alcool, le tabac, le cannabis.
- Alternier périodes de repos et activités : la période de repos est une période de récupération pendant laquelle vous pouvez pratiquer des exercices de **relaxation**.
- Retrouver **un sommeil réparateur** : retrouver une bonne hygiène de nuit en évitant en soirée l'exposition aux écrans (télévision, ordinateur, smartphone et tablette), les activités excitantes, et prendre un repas léger (sans graisse et sans viande longue à digérer).
- Trouver des **activités de détente agréables** à la maison (musique, jeux de société, activités manuelles telles que le dessin, la couture, les maquettes, etc.)

Une bonne hygiène de vie participe à la réduction du stress et de la douleur.

Informations pratiques

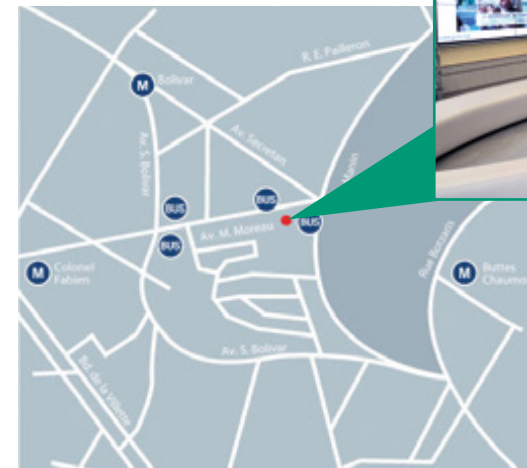
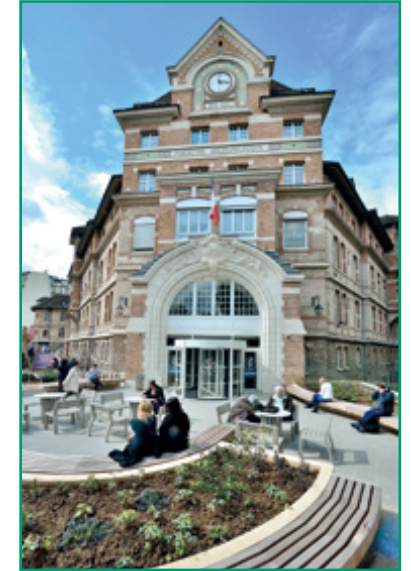
Pour rejoindre le Centre d'étude et de traitement de la douleur de l'Hôpital Fondation Adolphe de Rothschild :

Accès :

- Métro 7B : Bolivar / Buttes Chaumont
- Métro 2 : Colonel Fabien
- Bus 60 et 48 : Armand Carrel - Mairie du 19^e
- Bus 75 : Secrétan - Buttes Chaumont

Adresse du CETD :

CETD
Hôpital Fondation Adolphe de Rothschild
29 rue Manin
75019 Paris





HÔPITAL FONDATION
Adolphe de ROTHSCHILD
LA RÉFÉRENCE TÊTE ET COU