



## Douleurs chroniques : limiter les souffrances, c'est possible

La douleur chronique touche environ 30 % de Français. Le réseau francilien Lutter contre la douleur (LCD) propose de nouvelles approches à ceux qui souffrent au quotidien.



©Viacheslav Iakobchuk Fotolia

Souffrir de douleurs chroniques imprègne inévitablement le corps et l'esprit. Subir des douleurs au quotidien sans espoir de les voir, sinon disparaître, du moins diminuer peut vite devenir un enfer. C'est justement pour tenter d'apporter une réponse à tous ces patients douloureux chroniques qu'a été créé le réseau Lutter contre la douleur (LCD) en Ile-de-France. *"Le réseau est né de l'initiative de médecins qui voulait se coordonner pour organiser la prise en charge de ces patients complexes. Les douleurs amènent très vite à des répercussions importantes au quotidien : sur la famille, au travail, dans les relations sociales..."* indique le Dr Véronique Blanchet, présidente de l'association Ville-Hôpital Lutter contre la douleur, association qui porte le réseau. D'où cette idée de mettre en place une structure qui pourrait développer de nouvelles approches en complément des médications traditionnelles : hypnose, soins socio-esthétiques, marche nordique, mobilité dans l'eau, relaxation... *"Quand on souffre, on est près à n'importe quoi, on est vulnérable"* ajoute-t-elle encore, précisant que ces patients peuvent dès lors être victimes de charlatans de la santé. Avec LCD, tout est mené en concertation avec des professionnels de santé encadré par le Dr Esther Soyeux, directrice du



[Visualiser l'article](#)

réseau. Un réseau qui plus est soutenu financièrement par l'ARS (Agence régionale de santé) d'Ile-de-France et la Fondation Apicil, qui participe à la lutte contre la douleur physique et psychiques à tous les âges de la vie.

Mieux gérer et appréhender la douleur

*"Le réseau intervient sur demande du médecin traitant"* précise le Dr Soyeux. Les généralistes sont en effet les partenaires privilégiés des patients douloureux chroniques mais se retrouvent parfois dans l'incapacité d'aider le malade dans sa gestion de la douleur. LCD prend alors le relais, reçoit le patient lors d'un premier rendez-vous assez long au cours duquel la douleur sera évidemment évoquée mais pas seulement. Son quotidien sera abordé de manière à pouvoir établir la meilleure prise en charge possible. Ensuite, le patient et le Réseau déterminent ensemble les ateliers, individuels et/ou collectifs, les plus appropriés. Ils ont lieu à Paris ou en très proche banlieue et ont tous le même objectif : permettre au patient de devenir autonome face à sa douleur, de mieux l'appréhender et de savoir comment la gérer. *"Nous ne disons jamais à un patient qu'il va voir disparaître sa douleur grâce au réseau, ce serait lui mentir. En revanche, nous pouvons lui donner les clés pour apprendre à vivre avec, pour découvrir les raisons qui amènent son corps à réagir ainsi, pour comprendre comment fonctionne la douleur, pour rendre la douleur moins fréquente donc pour consulter moins et prendre moins de médicaments"* poursuivent les deux médecins.

LCD, avec ses ateliers collectifs, permet aussi aux patients douloureux chroniques de ne plus se retrouver seuls face à leur douleur, de voir que d'autres personnes sont dans le même cas, de découvrir l'entraide et pour certains, retrouver du lien social. Ils sont 200 à bénéficier d'une prise en charge par le réseau chaque année. Et sur les 2 360 patients qui sont déjà passés par le LCD, 80 % ont exprimé leur satisfaction d'avoir participé à ce programme.

### **La migraine chez l'enfant de 7 à 14 ans**

Le réseau Lutter contre la douleur met également en place des projets éducatifs, portés financièrement par l'Apicil, dont un qui concerne principalement les enfants victimes de migraines. Il s'agit d'un outil ludique permettant d'aider à soulager la migraines chez les 7-14 ans, baptisé "Les 7 Rondes". Ressemblant à des disques de stationnement, ces sept rondes présentent d'un côté des dessins de mise en situation et de l'autre, l'explication écrite. Sous la forme d'un jeu, l'enfant est amené, lors d'une consultation avec un médecin, une infirmière, une psychologue, un psychomotricien, à montrer la ou les situation(s) qui génère(nt) une migraine. A partir de là, le spécialiste peut pousser l'enfant à se confier car la parole a été libérée. Il peut aussi identifier plus précisément les facteurs, émotionnels ou environnementaux, déclenchant les migraines. La prise en charge qui suivra n'en sera que plus efficace.

*Association Ville Hôpital Lutter contre la douleur, tél. 01 43 41 14 00. [www.reseau-lcd.org](http://www.reseau-lcd.org)*

**APEI-Actualités. Carine Babec**