

La gestion de la douleur en contexte de COVID longue

Document d'accompagnement à la vidéo d'information

Mai 2026

Le document a été rédigé par la Direction de l'enseignement et de l'Académie du Centre hospitalier de l'Université de Montréal (CHUM) à la suite d'un mandat du ministère de la Santé et des Services sociaux.

ÉDITION

Cette publication a été réalisée par le Sous-ministériat à la santé physique et à la pharmaceutique en collaboration avec la Direction des communications du ministère de la Santé et des Services sociaux.

Le présent document est disponible uniquement en version électronique à l'adresse : publications.msss.gouv.qc.ca.

Pour plus d'information : Quebec.ca/gouv/santé-services-sociaux

Dépôt légal – 2026

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN : 978-2-550-97592-2 (version PDF)

Tous droits réservés pour tous pays. La reproduction, par quelque procédé que ce soit, la traduction ou la diffusion de ce document, même partielles, sont interdites sans l'autorisation préalable des Publications du Québec. Cependant, la reproduction de ce document ou son utilisation à des fins personnelles, d'étude privée ou de recherche scientifique, mais non commerciales, sont permises à condition d'en mentionner la source.

© Gouvernement du Québec, 2026

Table des matières

Introduction.....	1
1. Douleur et COVID longue	1
1.1. Définition	1
1.2. Présentation	1
1.3. Types de douleur	1
1.3.1. Douleurs aux muscles.....	2
1.3.2. Douleurs aux articulations.....	2
1.3.3. Douleurs abdominales (au ventre).....	2
1.3.4. Maux de tête.....	2
1.3.5. Douleurs diffuses.....	3
1.3.6. Douleurs neurologiques	3
1.3.7. Douleurs vasculaires	3
1.4. Causes	3
1.4.1. Douleur déjà présente avant la COVID longue.....	3
1.4.2. Douleur en tant que symptôme de la COVID longue.....	4
1.4.3. Douleur à cause du malaise post-effort	4
1.4.4. Douleur à cause de la perte de la forme physique	4
1.4.5. Douleur liée au fait de rester immobile pendant longtemps	5
1.5. Explications possibles	5
2. Pourquoi est-il important de bien gérer la douleur ?	6
2.1. Impact sur plusieurs aspects de la vie.....	6
2.2. Cycle de douleur	7
2.3. Baisse du seuil de tolérance à la douleur	8
3. Comment fonctionne la douleur ?	10
3.1. Système de protection	10
3.2. Changement de structure et fonctionnement du cerveau	10
3.3. Sensibilisation centrale	10
3.3.1. Exemples.....	11
3.3.2. Sensibilisation centrale et cycle de douleur.....	11
3.4. Réseau de communication	12
3.5. Neuroplasticité	13
3.5.1. Avantages à entraîner votre cerveau.....	14
3.6. Particularités de la douleur chez les personnes âgées	14
4. Conseils pour mieux gérer votre douleur	15

4.1.	Gérer son sommeil et conserver son énergie.....	16
4.2.	Faire de l'exercice physique	16
4.2.1.	Avantages.....	16
4.2.2.	Faire de l'exercice de manière sécuritaire	17
4.3.	Soulager rapidement la douleur.....	19
4.4.	Faire des activités stimulantes.....	19
4.5.	Gérer son stress.....	20
4.6.	Gérer ses émotions.....	21
4.7.	Voir les choses autrement	22
4.7.1.	Pensées automatiques nuisibles.....	23
4.7.2.	Comportements nuisibles et aidants.....	26
4.8.	Avoir de bonnes postures	27
4.8.1.	Position debout sans bouger.....	28
4.8.2.	Position couchée	28
4.8.3.	Position assise	32
4.8.4.	Se pencher et ramasser, soulever et déplacer	33
4.9.	Prendre des médicaments	35
4.9.1.	Bien gérer ses médicaments.....	35
4.9.2.	Quand consulter	36
4.10.	Conseils pour les proches.....	36
5.	Passez à l'action !	38
5.1.	Exercice — Plan de traitement pour gérer la douleur.....	38
5.1.1.	Exercice — Comment remplir le plan de traitement pour gérer la douleur	38
5.1.2.	Exercice — Mon plan de traitement pour gérer la douleur — À remplir.....	41
5.2.	Outil — Quoi dire à mon professionnel.....	42
5.2.1.	Outil — Comment le remplir — Exemple	42
5.2.2.	Outil — Quoi dire à mon professionnel — À remplir.....	45
6.	Conclusion	47
7.	Ressources	48
7.1.	Sites Web	48
7.2.	Outil	48
7.3.	Livre.....	48
7.4.	Vidéos	48
7.5.	Application mobile	48
8.	Bibliographie	49

Introduction

Bienvenue dans ce document d'accompagnement destiné aux personnes vivant avec la COVID longue.

Ce document a été créé pour accompagner la vidéo **La gestion de la douleur en contexte de COVID longue**. Il fournit les mêmes informations que la vidéo, mais par écrit.

Il fournit aussi un tableau vierge pour l'exercice de la vidéo.

Enfin, il contient une section « Ressources » et une section « Bibliographie ».

Nous espérons que ce document pourra vous aider à mieux prendre soin de vous.

1. Douleur et COVID longue

1.1. Définition

Commençons par expliquer ce qu'est la douleur.

Voici comment l'association internationale pour l'étude de la douleur décrit la douleur :

« Une expérience sensorielle et émotionnelle désagréable associée à, ou ressemblant à celle associée à, une lésion tissulaire réelle ou potentielle. »

En mots plus simples, cela veut dire que la douleur est une expérience désagréable qui est influencée par les sensations et les émotions. Cette expérience peut être liée à une blessure réelle ou au souvenir d'une blessure passée.

Bref, la douleur est toujours réelle, mais sa cause n'est pas toujours une blessure réelle.

1.2. Présentation

Expliquons maintenant le lien entre la douleur et la COVID longue.

Chez les personnes atteintes de la COVID longue, la douleur peut prendre plusieurs formes.

Elle peut aussi être imprévisible.

De plus, les personnes atteintes de la COVID longue peuvent avoir plusieurs types de douleur présents en même temps.

La douleur peut également varier dans le temps et d'une personne à une autre.

1.3. Types de douleur

Les principaux types de douleur chez les personnes atteintes de la COVID longue sont :

- les douleurs aux muscles
- les douleurs aux articulations

- les douleurs abdominales, c'est-à-dire au ventre
- les maux de tête
- les douleurs diffuses
- les douleurs neurologiques, c'est-à-dire qui touchent les nerfs
- les douleurs vasculaires, c'est-à-dire qui touchent les vaisseaux sanguins

Parmi ces types de douleur, les douleurs aux muscles, les douleurs aux articulations et les douleurs diffuses sont les plus fréquentes.

Nous allons voir plus en détail chaque type de douleur lié à la COVID longue.

1.3.1. Douleurs aux muscles

Commençons par les douleurs aux muscles.

Les douleurs aux muscles liées à la COVID longue ressemblent à celles que l'on ressent après un effort intense.

Elles sont souvent décrites comme des courbatures, c'est-à-dire comme une sensation de grande fatigue ou d'inconfort dans les muscles. Cette sensation peut toucher tout le corps et varier dans le temps.

Chez beaucoup de personnes atteintes de la COVID longue, les douleurs aux muscles durent longtemps après avoir eu la COVID-19.

Elles les empêchent souvent de faire leurs activités de tous les jours. Par exemple, aller prendre une marche.

1.3.2. Douleurs aux articulations

Continuons avec les douleurs aux articulations.

Ces douleurs peuvent toucher une ou plusieurs articulations.

Les personnes qui en souffrent disent souvent avoir l'impression que leurs articulations sont raides.

Ces douleurs sont aussi décrites comme des élancements ou une sensation de brûlure ou de pulsations, c'est-à-dire de battements.

1.3.3. Douleurs abdominales (au ventre)

Poursuivons avec les douleurs abdominales, c'est-à-dire au ventre.

Ces douleurs peuvent prendre la forme de crampes ou d'élancements.

1.3.4. Maux de tête

Parlons maintenant des maux de tête liés à la COVID longue.

Ces maux de tête peuvent aller du petit mal de tête à la migraine.

1.3.5. Douleurs diffuses

Continuons avec les douleurs diffuses.

Ces douleurs sont difficiles à situer dans un endroit précis du corps. Elles ressemblent plutôt à une sensation de malaise général ou à une douleur vague qui semble toucher tout le corps ou une région du corps sans qu'on puisse dire à quel endroit exactement.

1.3.6. Douleurs neurologiques

Poursuivons avec les douleurs neurologiques, c'est-à-dire qui touchent les nerfs.

Les douleurs neurologiques sont souvent décrites comme une sensation de pulsations, c'est-à-dire de battements. Elles sont aussi décrites comme une sensation de fourmillements, de picotements, de chocs électriques et, parfois, de brûlure.

1.3.7. Douleurs vasculaires

Terminons avec les douleurs vasculaires, c'est-à-dire qui touchent les vaisseaux sanguins.

Les douleurs vasculaires sont souvent décrites comme une sensation de pulsations, c'est-à-dire de battements, de picotements et parfois de brûlure le long des vaisseaux sanguins.

Ces douleurs peuvent être situées aux endroits où les vaisseaux sont plus près de la surface de la peau. Par exemple : sur les bras, sur les jambes et dans le cou.

Elles peuvent aussi être accompagnées d'une sensation de froid ou de chaleur intense.

1.4. Causes

La douleur en contexte de COVID longue peut avoir différentes causes.

Voici quelques causes possibles :

- La douleur déjà présente avant la COVID longue
- La douleur en tant que symptôme de la COVID longue
- Le malaise post-effort ou MPE
- La perte de la forme physique, également appelée « déconditionnement »
- Le fait de rester immobile pendant longtemps

Nous allons parler plus en détail de chacune de ces causes.

1.4.1. Douleur déjà présente avant la COVID longue

Une des causes de la douleur en contexte de COVID longue peut être une douleur qui était déjà présente avant et qui devient plus intense.

Cela peut aussi être une douleur qui avait disparu depuis longtemps et qui réapparaît. Par exemple, une douleur liée à une vieille blessure ou à un problème de santé.

Certains problèmes de santé peuvent être aggravés par la COVID longue. Par exemple, l'arthrite et les troubles musculo-squelettiques, qui causent de la douleur aux muscles, aux articulations, aux tendons, aux ligaments et parfois aux nerfs, et les maladies auto-immunes, qui causent un mauvais fonctionnement du système immunitaire.

Les personnes qui ont ce genre de problèmes de santé ont plus de risques d'avoir des douleurs fortes et à long terme après avoir eu la COVID-19. Elles peuvent avoir besoin de traitements adaptés à leur situation. C'est très important qu'elles consultent des professionnels de la santé pour gérer leur douleur plus forte sans causer de malaises post-effort.

1.4.2. Douleur en tant que symptôme de la COVID longue

Une nouvelle douleur peut aussi apparaître comme symptôme de la COVID longue.

Cette douleur peut être causée par des blessures créées par la COVID-19 ou apparaître sans raison précise. Par exemple, une douleur au ventre, des maux de tête ou des douleurs diffuses.

1.4.3. Douleur à cause du malaise post-effort

Une autre cause de la douleur chez les personnes atteintes de la COVID longue peut être le malaise post-effort.

Le malaise post-effort se produit après un effort physique, mental ou émotionnel qui, en temps normal, ne cause pas de problème. Par exemple, faire un peu de ménage, lire un livre ou souper avec des amis.

En plus d'une fatigue extrême, le malaise post-effort peut augmenter les douleurs déjà présentes ou en créer de nouvelles.

Pour diminuer les douleurs liées au malaise post-effort, il est important de prendre le temps de vous reposer et de bien vous remettre.

Pour en savoir davantage sur le malaise post-effort, regardez la vidéo **La gestion de la fatigue et du malaise post-effort en contexte de COVID longue**.

1.4.4. Douleur à cause de la perte de la forme physique

La perte de la forme physique, aussi appelée « déconditionnement », peut être une autre cause de douleur en contexte de COVID longue.

Après une longue période d'inactivité à cause de la maladie, les articulations et les muscles peuvent perdre de la force et de la souplesse.

Cette perte peut causer des changements dans la posture, c'est-à-dire dans la manière dont une personne place son corps. Cela peut alors rendre les articulations moins stables et causer un déséquilibre entre les différents muscles du corps, ce qui peut augmenter ou créer de la douleur.

À son tour, la douleur peut empêcher une personne d'être active, ce qui peut aggraver la perte de sa forme physique et la douleur.

La perte de la forme physique peut faire durer la douleur pendant longtemps.

1.4.5. Douleur liée au fait de rester immobile pendant longtemps

Enfin, le fait de rester immobile pendant longtemps peut aussi être une cause de douleur en contexte de COVID longue.

En raison de la baisse d'activité physique et de la fatigue causées par la COVID longue, plusieurs personnes doivent passer beaucoup de temps couchées ou assises.

Rester immobile durant de longues périodes peut causer de la tension dans les muscles. Cette tension peut alors entraîner de la douleur.

Par exemple, passer plusieurs heures assis devant un ordinateur peut créer de la tension dans les épaules et le dos.

1.5. Explications possibles

On ne sait pas encore pourquoi la COVID longue cause de la douleur à long terme chez les personnes atteintes. Mais il existe quelques explications possibles.

- L'une de ces explications est le mauvais fonctionnement du système nerveux, aussi appelé « dysautonomie ». Ce système contrôle les fonctions automatiques du corps. Par exemple, la température du corps, la digestion et la gestion de la douleur. À cause de la COVID longue, le système nerveux peut moins bien fonctionner et avoir du mal à gérer la douleur qui existe déjà. Il peut aussi créer de nouvelles douleurs ou rendre la personne plus sensible à son environnement. Par exemple, aux sons, à la lumière et à ce qui touche la peau ou les muscles.
- Une autre explication possible est le dérèglement du système immunitaire, c'est-à-dire le système qui défend le corps contre les infections. Le système immunitaire attaquerait aussi des cellules en santé au lieu de s'en prendre seulement aux virus et bactéries. Cela causerait de la douleur et d'autres symptômes.
- Un problème d'inflammation dans le système nerveux pourrait aussi expliquer la douleur liée à la COVID longue. Cette inflammation fausserait les messages transmis par le système nerveux et augmenterait la sensation de douleur. Par exemple, de l'inflammation dans le cerveau pourrait changer la manière dont les signaux de douleur sont perçus et augmenter la sensation de douleur.
- De l'inflammation pourrait aussi toucher les vaisseaux sanguins et créer des problèmes de circulation et de la douleur. Par exemple, des vaisseaux sanguins qui enflent et deviennent plus serrés pourraient causer de la douleur dans les jambes, les bras ou d'autres parties du corps.
- Enfin, il est possible que le virus de la COVID-19 cause de l'inflammation dans tout le corps longtemps après la fin de l'infection. Cette inflammation toujours présente pourrait causer de la douleur dans les muscles, les articulations et ailleurs dans le corps.

2. Pourquoi est-il important de bien gérer la douleur ?

2.1. Impact sur plusieurs aspects de la vie

- La douleur peut avoir un impact sur plusieurs aspects de votre vie. Par exemple, les autres symptômes de la COVID longue, vos habitudes de vie, votre qualité de vie et votre autonomie.
- Une douleur qui est mal gérée peut aussi durer dans le temps et devenir plus forte.

Elle peut également augmenter le risque de tomber dans un cycle de douleur et faire baisser le seuil de tolérance à la douleur.

Impact sur les autres symptômes de la COVID longue

- Chez les personnes atteintes de la COVID longue, la douleur peut avoir un effet sur les autres symptômes de la maladie et, donc, sur leur qualité de vie et leur autonomie.
 - Par exemple, une mauvaise gestion de la douleur peut augmenter votre stress, votre anxiété, votre tristesse, votre découragement ou votre sentiment de vide intérieur, et faire baisser votre énergie. Elle peut aussi affecter votre sommeil et le brouillard cérébral. Donc, mal gérer votre douleur peut aggraver vos symptômes et rendre vos journées plus difficiles.
- Certains des autres symptômes de la COVID longue peuvent également avoir une influence sur la douleur.
 - C'est le cas des problèmes de santé mentale, des troubles du sommeil ainsi que du manque d'énergie et de la fatigue liés à la COVID longue, qui peuvent tous augmenter la douleur. Par exemple, plus de la moitié des personnes qui vivent avec de la douleur ont des troubles du sommeil.

Douleur qui dure dans le temps

- Une douleur mal gérée peut durer dans le temps.

Quand une douleur dure dans le temps, elle peut changer les pensées et le comportement de la personne qui en souffre sans que cette dernière s'en rende compte. Ces changements peuvent influencer l'intensité de la douleur et la façon dont la personne la ressent.

- Prenons l'exemple d'une personne qui ressent une petite douleur dans le bas du dos quand elle fait un effort physique. Plutôt que de consulter un professionnel de la santé ou d'adapter ses activités, la personne choisit d'ignorer la douleur et de continuer à faire ses activités normales.
- Au début, la petite douleur peut être supportable. Mais si on ne la traite pas, avec le temps, elle peut causer des problèmes plus graves. Par exemple, elle peut augmenter ou durer dans le temps et être toujours présente. Elle peut alors commencer à influencer les pensées de la personne. Celle-ci peut se sentir découragée et anxieuse, et penser que la douleur ne disparaîtra jamais.

- Ces émotions peuvent pousser la personne à changer son comportement. Par exemple, la personne peut s'empêcher de faire certaines activités physiques ou sociales par peur d'aggraver sa douleur. Cette baisse d'activité peut causer une perte de forme physique et faire augmenter la douleur.

2.2. Cycle de douleur

Avec la COVID longue, il arrive souvent que des efforts qui ne causaient pas de problème avant créent un cycle de douleur.

Ce cycle ressemble au cycle d'épuisement, aussi appelé « cycle push and crash », qui est lié à la fatigue.

Le cycle de douleur peut augmenter de façon importante l'intensité de la douleur et son impact sur la vie de tous les jours.

Il comprend quatre stades.

- Le **premier stade** est celui de la diminution des symptômes.

À ce stade, la douleur est moins intense et mieux contrôlée. Comme la douleur est moins présente, il se peut que vous ayez une poussée d'énergie et l'envie de reprendre vos activités normales à la maison, au travail ou dans votre vie sociale. Toutefois, si vous ne faites pas attention, vous risquez de dépasser votre seuil de tolérance à la douleur.

- Le **deuxième stade** est celui du surmenage.

Le surmenage est le moment après lequel une activité ou un effort commence à vous causer de la douleur ou d'autres symptômes. Vous commencez alors à surmener votre corps, c'est-à-dire à le pousser au-delà de son seuil de tolérance à la douleur.

- Le dépassement du seuil de tolérance à la douleur est le **troisième stade** du cycle de douleur. Le seuil de tolérance est la limite de ce que vous pouvez supporter avant que la douleur ne soit trop forte.

En général, c'est à ce stade que la douleur et les autres symptômes augmentent de manière importante. Cette augmentation fait en sorte que vous avez de plus en plus de mal à faire des activités. Votre corps vous envoie des signaux pour vous dire qu'il a besoin de repos. Il se peut toutefois que vous ayez du mal à comprendre ces signaux et que vous ne cessiez pas vos activités à temps. Vous pourriez aussi avoir du mal à identifier les symptômes qui indiquent que vous avez dépassé votre seuil de tolérance à la douleur.

- Le **quatrième et dernier stade** est celui de la longue période de repos.

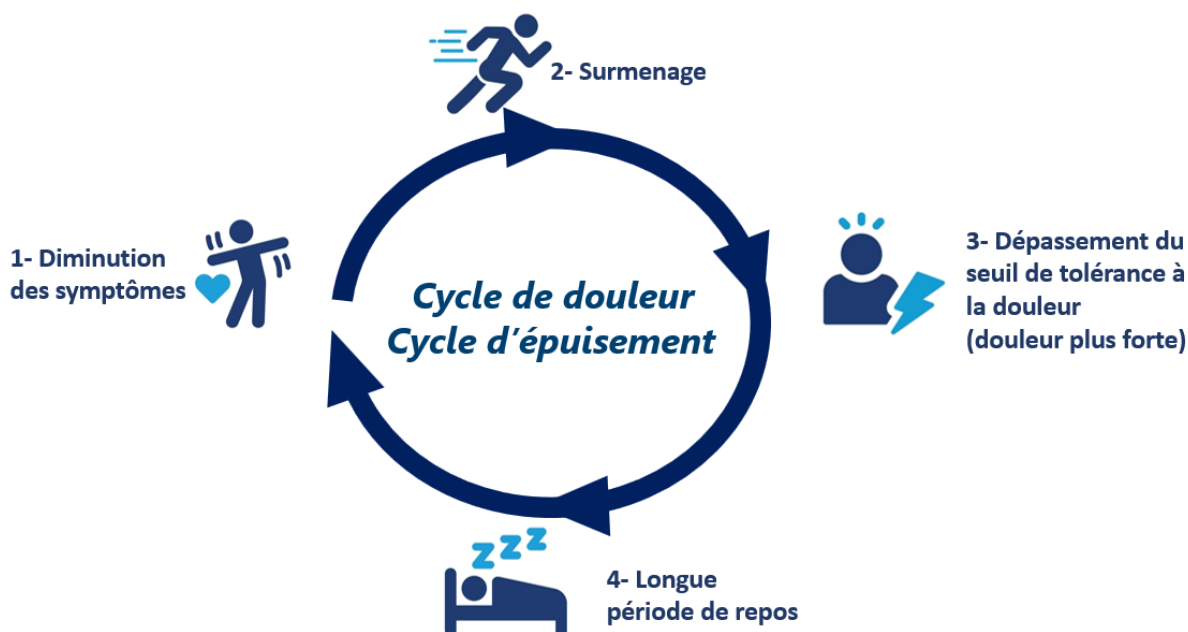
Après avoir dépassé vos limites et ignoré les signaux de votre corps, votre douleur est très intense. La douleur et les autres symptômes vous empêchent de fonctionner normalement. Vous avez besoin d'une longue période de repos.

Durant la longue période de repos qui suit le dépassement du seuil de tolérance, votre corps se remet et vos symptômes diminuent. Vous pourriez alors vouloir reprendre vos activités. Il faut toutefois faire attention de ne pas tomber dans un nouveau cycle de douleur.

Si vous répétez souvent ce cycle, cela pourrait finir par faire baisser votre seuil de tolérance à la douleur. Cela veut dire qu'il vous faudrait alors moins d'effort pour causer une douleur qui vous empêche de fonctionner.

Il est donc très important de reprendre vos activités doucement.

Bref, reconnaître les signaux que vous envoie votre corps peut vous permettre d'agir sur la douleur et de réduire son intensité et sa durée. Essayez d'écouter votre corps et de respecter vos limites. De cette façon, vous pourrez mieux gérer votre douleur et ne pas répéter le cycle de douleur.



2.3. Baisse du seuil de tolérance à la douleur

Comme nous venons de voir, une douleur qui n'est pas bien gérée peut causer un cycle de douleur et la répétition de ce cycle peut faire baisser le seuil de tolérance à la douleur.

Nous allons vous expliquer pourquoi.

Durant le dernier stade du cycle de douleur, celui de la longue période de repos, le corps est peu actif. Cette absence d'activité peut causer une perte de la forme physique. Cela veut dire que votre corps est moins fort, moins capable de supporter les efforts et plus sensible à la douleur.

Quand vous reprenez vos activités après une longue période de repos, il se peut que votre douleur ou votre fatigue augmente rapidement.

Cela se produit parce que la perte de votre forme physique et l'irritation de votre système nerveux ont fait baisser votre capacité à faire des activités. Il faut donc moins de temps et d'efforts pour qu'une douleur ou un symptôme apparaisse quand vous faites des activités.

Dans ce contexte, même de petits ou de moyens efforts peuvent vous causer de la douleur ou des symptômes. Cela veut dire que votre seuil de tolérance à la douleur a baissé.

Prenons un exemple. Disons que vous vous êtes déplacé il y a deux semaines pour aller à un rendez-vous médical. À votre retour, vous avez eu une poussée de douleur. Sur le graphique ci-dessous, ce moment est représenté par P1, le premier point rouge.

À la suite de cette poussée, vous vous êtes reposé pendant quelques jours et votre douleur a diminué. Sur le graphique, ce moment est représenté par le point R en vert.

La semaine dernière, vous avez décidé de faire un peu de ménage. Même si vous aviez de la douleur, vous avez terminé votre tâche. Cela a causé une nouvelle poussée de douleur. Sur le graphique, ce moment est représenté par P2, le deuxième point rouge.

Cette semaine, vous avez voulu refaire du ménage. Dès que vous avez commencé, la douleur est redevenue très forte. Pourtant, vous étiez capable avant de faire cette tâche sans ressentir de douleur. Sur le graphique, ce moment est représenté par P3, le troisième point rouge.

Cela veut dire que votre corps est maintenant moins résistant et qu'il lui en faut moins pour ressentir de la douleur. Votre seuil de tolérance à la douleur a baissé. Sur le graphique, cela est représenté par la ligne pointillée mauve.

En apprenant à bien gérer votre douleur, vous pouvez augmenter petit à petit votre seuil de tolérance à la douleur et améliorer votre qualité de vie. Nous allons vous donner des conseils sur comment faire plus loin dans ce document.

Baisse du seuil de tolérance à la douleur

P1 : Poussée de douleur – augmentation de la douleur

Point R : Repos et baisse de la douleur

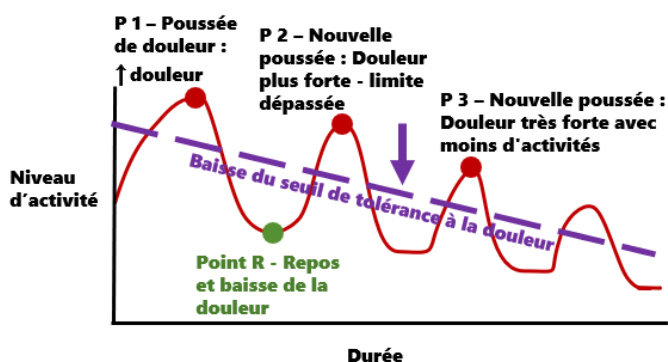
P2 : Nouvelle poussée – douleur plus forte (activité malgré la douleur - limites dépassées)

P3 : Nouvelle poussée de douleur très forte (avec moins d'activités)

Ligne pointillée mauve :

Baisse du seuil de tolérance à la douleur

Exemple baisse du seuil de tolérance à la douleur



3. Comment fonctionne la douleur ?

Nous allons maintenant vous expliquer comment fonctionne la douleur. Cela vous aidera à mieux comprendre comment bien la gérer.

3.1. Système de protection

La douleur est un système de protection dont le but est d'assurer la survie.

Grâce à ce système, le cerveau interprète très rapidement les signaux de douleur envoyés par votre corps afin de le protéger des menaces physiques.

Toutefois, le système n'est pas parfait. En effet, le cerveau préfère réagir et se tromper parfois plutôt que de ne pas réagir et de risquer une blessure ou la mort.

Il lui arrive donc de mal interpréter les indices et de devenir surprotecteur, c'est-à-dire d'agir comme s'il y avait de la douleur alors qu'il n'y a pas de blessure réelle.

De plus, les interprétations du cerveau peuvent être influencées par les croyances et les connaissances. Par exemple, si vous devez faire réparer une carie chez le dentiste et qu'un ami vous a dit que cela faisait mal, il y a de grandes chances que vous ayez mal parce que vous avez peur. Par contre, si vous avez déjà fait réparer une carie et que vous n'avez pas peur, il se peut que vous ayez moins mal.

3.2. Changement de structure et fonctionnement du cerveau

Les recherches ont montré que la douleur change la structure et le fonctionnement du cerveau.

Cela se produit, par exemple, quand une douleur dure dans le temps et que la personne se met à avoir des émotions et des pensées négatives, et des comportements qui lui causent du tort.

Avec le temps, la réaction négative à la douleur devient automatique. C'est une réaction qui se développe et qui n'a rien à voir avec le danger qui était présent au début.

Voici quelques exemples de réactions négatives à la douleur qui peuvent se développer : peur de bouger, peur de se blesser, voir du danger partout et toujours envisager le pire.

Ces réactions peuvent décourager la personne et la pousser à abandonner ses activités par peur d'aggraver sa douleur et non parce que sa douleur s'est réellement aggravée. Cela fait aussi en sorte que la douleur peut être ressentie plus fortement.

3.3. Sensibilisation centrale

Une douleur qui dure dans le temps peut créer ce qu'on appelle une « sensibilisation centrale ».

Quand il y a une sensibilisation centrale, le système nerveux central, qui comprend le cerveau et la moelle épinière, devient très sensible et réagit de manière exagérée à l'information transmise par l'environnement.

Imaginons que le système nerveux central fonctionne comme un amplificateur dans un système de son. En temps normal, il ajuste le volume des signaux de douleur pour les rendre supportables.

Mais dans certains cas de douleur qui dure dans le temps, la fonction d'ajustement du système nerveux central devient défectueuse. Les signaux de douleur peuvent alors être présents quand ils ne devraient pas l'être. Ils peuvent aussi être modifiés ou augmentés de manière anormale.

À cause de ce mauvais fonctionnement du système nerveux central, la douleur qui dure dans le temps est très difficile à traiter. Les signaux de douleur défectueux deviennent presque permanents et il est plus difficile de les réduire ou de les éliminer. Les mécanismes qui doivent empêcher la douleur ne fonctionnent plus normalement.

Selon certaines études, la COVID longue pourrait créer une sensibilisation centrale. En effet, la COVID longue pousserait le système nerveux à « augmenter le volume » des signaux que les nerfs reçoivent et envoient au cerveau. Cela pourrait contribuer à causer des douleurs « inexplicables » aux personnes atteintes de la COVID longue.

3.3.1. Exemples

Une sensibilisation centrale cause des réactions inhabituelles à la douleur. Voici quelques exemples.

Vous pourriez avoir une sensibilité générale beaucoup plus élevée que d'habitude.

- Vous pourriez aussi être sensible à des choses qui, en temps normal, ne vous causent pas de douleur. Par exemple, vous pourriez ressentir de la douleur au contact d'un vêtement sur votre peau. Vous pourriez également avoir du mal à supporter des sons considérés comme normaux, comme les bruits de la rue ou ceux d'une conversation. Vous pourriez aussi être plus sensible à la lumière et trouver désagréable toute forme d'éclairage, même faible.
- Enfin, vous pourriez avoir des sensations qui ne sont pas normales, comme des picotements, des piqûres ou des engourdissements. Toutefois, si vous avez ce genre de sensations, consultez un médecin pour être certain qu'elles ne sont pas causées par un problème de santé physique.

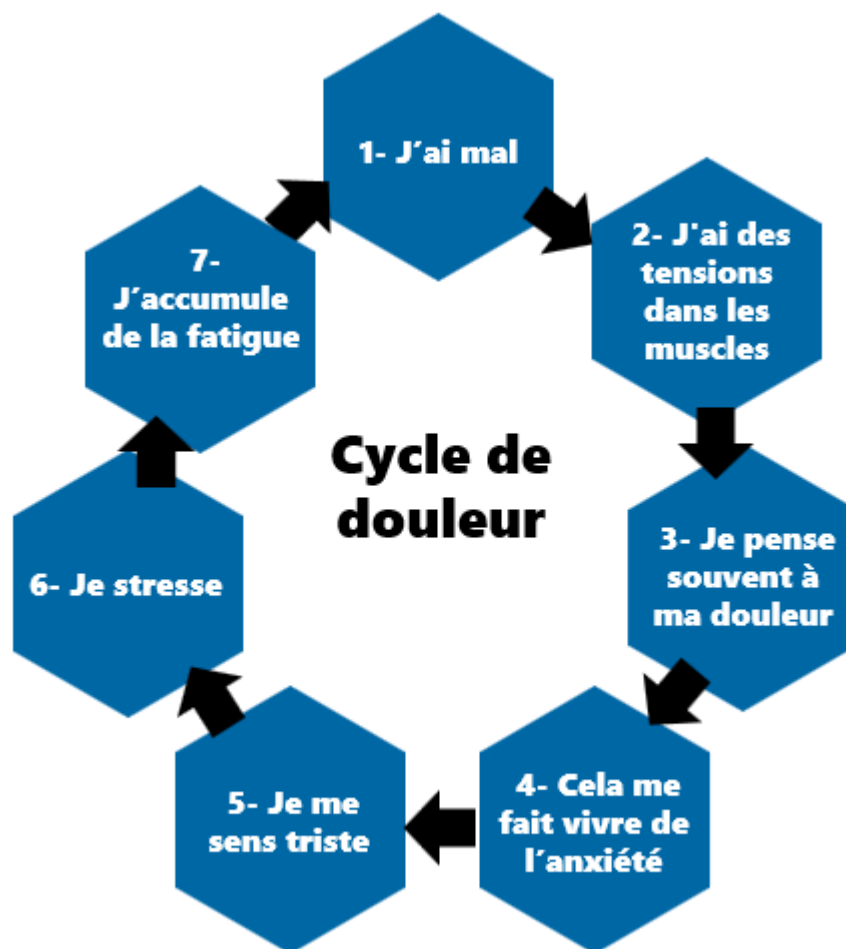
3.3.2. Sensibilisation centrale et cycle de douleur

Quand il y a sensibilisation centrale, le cerveau réagit plus et plus vite aux signaux de douleur. Cela fait baisser le seuil de tolérance à la douleur et peut contribuer à maintenir le cycle de douleur. Il est important de connaître le cycle de douleur associé à la sensibilisation centrale afin de pouvoir le briser.

Voici en quoi il consiste.

Le cycle commence avec la douleur que vous ressentez. Cette douleur peut causer des tensions dans vos muscles, ce qui peut augmenter la douleur. Vous vous mettez alors à penser souvent à votre douleur, ce qui peut aussi l'augmenter. Ces pensées peuvent créer de l'anxiété et rendre encore plus difficile la gestion de votre douleur. La douleur et

l'anxiété peuvent vous rendre triste. La tristesse peut vous causer du stress, ce qui peut aggraver encore plus la situation. À cause du stress, votre corps peut produire plus de cortisol, aussi appelé « l'hormone du stress ». Le cortisol peut augmenter la douleur. Le stress et la douleur peuvent vous pousser à accumuler de la fatigue. La fatigue peut faire augmenter la douleur et relancer le cycle.



3.4. Réseau de communication

Il est important de savoir que la douleur et les émotions utilisent le même réseau de communication dans le cerveau.

La douleur et les émotions sont donc liées et peuvent s'influencer.

Ressentir beaucoup de douleur peut perturber le réseau et avoir un effet négatif sur les émotions.

À l'inverse, ressentir beaucoup d'émotions difficiles ou douloureuses peut également perturber le réseau et augmenter la douleur.

La gestion des émotions est donc aussi importante que la gestion de la douleur.

Notons également que le sommeil utilise une bonne partie du réseau de communication utilisé par la douleur et les émotions. Cela peut expliquer pourquoi le sommeil, la douleur et les émotions peuvent s'influencer les uns et les autres.

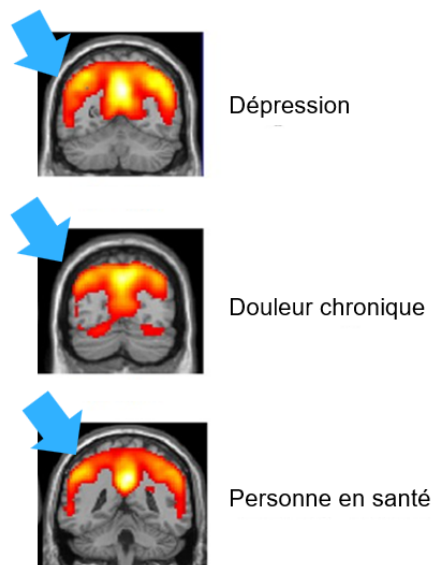
Pour montrer que la douleur et les émotions utilisent le même réseau de communication dans le cerveau, regardons les images ci-dessous.

- La première image montre le cerveau de quelqu'un qui souffre de dépression.
- La deuxième image montre le cerveau d'une personne qui souffre de douleur chronique.
- La troisième image montre le cerveau d'une personne en santé.

Si on regarde ces images, on peut voir que les régions du cerveau où la dépression et la douleur chronique causent une activité plus intense sont à peu près les mêmes. Ces régions sont en jaune (région plus claire) sur les images.

Réseau de communication

Les régions du cerveau où la dépression et la douleur chronique causent une activité plus intense sont à peu près les mêmes



Traduit et adapté de : Yoshino, A., Okamoto, Y., Doi, M. et al. Regional brain functions in the resting state indicative of potential differences between depression and chronic pain. Sci Rep 7, 3003 (2017).

3.5. Neuroplasticité

Nous avons vu que la douleur peut changer la structure et le fonctionnement du cerveau. La bonne nouvelle, c'est qu'il est possible de les rechanger pour réduire la douleur. En effet, les réseaux de communication du cerveau ne sont pas fixes. Ils peuvent changer et se réorganiser selon les expériences vécues, et ce, tout au long de la vie. C'est ce qu'on appelle la neuroplasticité ou la plasticité neuronale. On peut utiliser la neuroplasticité du cerveau pour l'entraîner à mieux gérer la douleur.

3.5.1. Avantages à entraîner votre cerveau

Entraîner votre cerveau à mieux gérer la douleur a plusieurs avantages.

- D'abord, cela aide le corps à réduire les signaux de douleur.
- Ensuite, cela aide le corps à produire des antidouleurs naturels.
- Cela peut également aider votre cerveau à réorganiser ses réseaux de communication de manière à améliorer la gestion de la douleur et à réduire le stress.
- Entraîner votre cerveau à mieux gérer la douleur peut aussi empêcher votre système nerveux central d'être surchargé et d'envoyer plus de signaux de douleur que nécessaire.
- Enfin, cela peut permettre d'éviter le cycle d'épuisement.

Plus loin dans ce document, nous allons vous donner des conseils pour entraîner votre cerveau à mieux gérer la douleur.

3.6. Particularités de la douleur chez les personnes âgées

Avant de passer aux conseils pour mieux gérer la douleur, nous allons parler de la douleur liée à la COVID longue chez les personnes âgées.

- D'abord, le virus de la COVID-19 peut parfois changer la façon dont le cerveau fonctionne. Ces changements peuvent s'ajouter aux changements que subit le système nerveux avec l'âge. Cela peut influencer la manière dont les personnes âgées atteintes de la COVID longue ressentent et gèrent la douleur.
- Ensuite, de façon générale, les personnes âgées ont plus souvent d'autres problèmes de santé qui peuvent aggraver la douleur liée à la COVID longue. Par exemple, de l'arthrite ou du diabète.
- Habituellement, elles ont également plus de risques de souffrir de fatigue chronique et de faiblesse sur le plan des muscles. Cela peut aggraver le cycle d'épuisement. Cela peut aussi pousser plusieurs personnes âgées à réduire leurs activités, ce qui peut augmenter la fatigue et la douleur.
- Enfin, chez certaines personnes âgées, le cycle de la douleur peut aussi être plus difficile à briser en raison de facteurs liés à la santé mentale et à la vie sociale. Par exemple, les personnes âgées ont plus de risques de vivre de l'isolement, ce qui peut aggraver l'anxiété et la dépression causée par une douleur qui dure dans le temps.

Bref, une mauvaise gestion de la douleur liée à la COVID longue chez les personnes âgées peut avoir un impact important.

4. Conseils pour mieux gérer votre douleur

Nous allons maintenant vous donner neuf conseils pour mieux gérer la douleur.

Ces conseils ont trois objectifs :

- Vous encourager à agir.
- Réduire l'impact de la douleur sur votre forme physique.
- Influencer la manière dont votre cerveau réagit à la douleur.

Il est important de savoir que les conseils présentés dans cette section pourraient ne pas vous convenir en raison de l'impact de vos symptômes.

Avant d'essayer d'appliquer un conseil, demandez-vous si c'est possible de le faire en fonction de votre situation.

Même si ce n'est pas facile, essayez de ne pas vous sentir coupable parce que vous n'atteignez pas vos objectifs ou que vous n'arrivez pas à appliquer les conseils donnés.

Suivez votre rythme et allez-y une étape à la fois.

Pour mieux gérer la douleur, vous aurez besoin d'appliquer plusieurs conseils à la fois, incluant des conseils pour éviter que la douleur ne s'aggrave et empêcher les rechutes.

Le plus efficace est d'agir dans plusieurs aspects de votre vie : santé physique, santé mentale et vie sociale.

En général, ce qui fonctionne le mieux pour soulager la douleur, c'est d'agir dès que vous la ressentez. Cela permet de calmer tout de suite les signaux de douleur envoyés par votre système nerveux.

Le but de ces conseils n'est pas nécessairement de faire disparaître la douleur, mais plutôt de vous aider à mieux vivre avec elle et à réduire son impact sur votre vie.

Voici les neuf conseils pour mieux gérer la douleur :

- Gérer son sommeil et conserver son énergie
- Faire de l'exercice physique
- Soulager rapidement la douleur
- Faire des activités stimulantes
- Gérer son stress
- Gérer ses émotions
- Voir les choses autrement
- Avoir une bonne posture
- Prendre des médicaments

4.1. Gérer son sommeil et conserver son énergie

Le premier conseil est de bien gérer son sommeil et de conserver son énergie.

Le sommeil est la première chose qu'il faut améliorer pour soulager la douleur.

Comme nous l'avons vu plus tôt, le sommeil utilise une bonne partie du réseau de communication utilisé par la douleur dans le cerveau. Sommeil et douleur sont donc liés et peuvent s'influencer l'un et l'autre.

Le sommeil permet de remplir votre réserve d'énergie. Il permet aussi de réparer les cellules et les tissus du corps.

Pour en savoir plus sur comment bien gérer le sommeil, regardez la vidéo **La gestion du sommeil en contexte de COVID longue**.

Savoir conserver son énergie est aussi très important. Cela permet de réduire l'impact de la fatigue. Cela peut également limiter les augmentations de la douleur liées à la fatigue.

Pour en savoir plus sur comment conserver votre énergie, regardez la vidéo **La gestion de la fatigue et du malaise post-effort en contexte de COVID longue**.

4.2. Faire de l'exercice physique

Le deuxième conseil pour mieux gérer la douleur en contexte de COVID longue est de faire de l'exercice physique.

L'exercice physique est connu pour avoir un effet antidouleur. En effet, il permet au corps de produire de l'endorphine, une hormone qui agit comme un antidouleur naturel.

L'exercice physique stimule aussi la circulation des cellules immunitaires dans le corps, ce qui peut aider à renforcer le système immunitaire et à réduire l'inflammation.

De plus, l'exercice physique améliore les fonctions cognitives en augmentant la circulation du sang vers le cerveau.

4.2.1. Avantages

Faire de l'exercice physique a plusieurs autres avantages. Par exemple :

- Détourner l'attention de la douleur.
- Garder un certain niveau de forme physique.
- Retrouver un sentiment de contrôle et de compétence.
- Conserver son énergie.

4.2.2. Faire de l'exercice de manière sécuritaire

Si l'exercice physique est bon pour vous, vous devez toutefois le faire de manière sécuritaire. Le but est d'éviter les malaises post-effort.

Pour cela, vous devez respecter quatre règles importantes :

1. Rester dans votre zone de confort.
2. Connaître votre seuil de tolérance.
3. Éviter les déclencheurs de douleur.
4. Bouger tout le corps.

Attention ! Si vous êtes dans une période de malaise post-effort, évitez l'exercice physique.

Tant que vous êtes à risque de faire des malaises post-effort, il vaut mieux faire de l'exercice en faisant vos activités de tous les jours que des programmes d'exercices pour renforcer vos muscles ou améliorer votre endurance.

Pour savoir comment gérer l'exercice physique en période de malaise post-effort, regardez la vidéo **La gestion de la fatigue et du malaise post-effort en contexte de COVID longue**.

4.2.2.1. Rester dans sa zone de confort

La première règle pour faire de l'exercice de manière sécuritaire est de rester dans votre zone de confort.

La zone de confort, c'est la zone où vous vous sentez bien, sans douleur forte.

Vous devez choisir des exercices qui vous permettent de rester dans cette zone. Par exemple, marcher lentement ou faire des étirements doux.

Pensez aussi à choisir des exercices variés qui vous intéressent. Ces exercices doivent également respecter vos capacités, vos symptômes et votre niveau d'énergie.

Voici des exemples d'exercices :

- La baignade ou des exercices doux en piscine, parce que c'est plus facile pour les articulations.
- Le yoga, pour relaxer et améliorer la flexibilité.
- Le tai-chi, pour améliorer l'équilibre et la coordination.
- La marche, parce que c'est un exercice simple qui aide à améliorer l'endurance.
- Les étirements, pour garder la flexibilité.
- Les jeux avec un animal ou des enfants, parce que c'est amusant et dynamique.
- Les activités de tous les jours, comme cuisiner ou épousseter.

4.2.2.2. Connaître son seuil de tolérance

La deuxième règle pour faire de l'exercice de manière sécuritaire est de connaître votre seuil de tolérance.

Le seuil de tolérance est la limite de ce que vous pouvez supporter avant que la douleur ne devienne trop forte. Il est important de connaître ce seuil pour ne pas aggraver la douleur et les autres symptômes de la COVID longue.

Il n'y a pas de recette magique pour connaître votre seuil de tolérance.

Par contre, vous pouvez utiliser une échelle de la douleur pour vous aider à l'établir.

Cette échelle de la douleur va de 0 à 10, où 0 veut dire « aucune douleur » et 10, « la pire douleur imaginable ».

Commencez par déterminer votre point de référence. Vous pouvez choisir le chiffre qui représente le mieux votre niveau de douleur des dernières semaines.

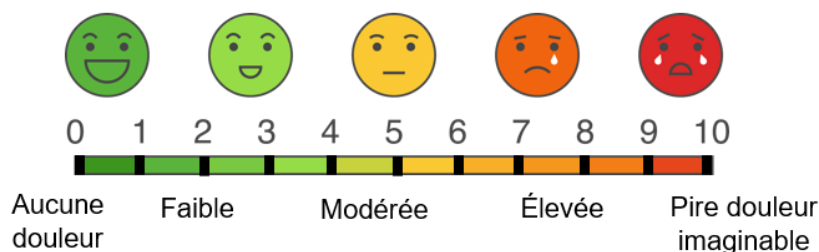
Il est normal que la douleur augmente durant l'exercice physique. Toutefois, cette augmentation ne devrait pas dépasser un ou deux points après votre point de référence. Par exemple, si votre point de référence est 4, votre douleur ne devrait jamais dépasser 6 durant un exercice.

Faites aussi attention au temps dont vous avez besoin pour vous remettre de l'exercice. En temps normal, votre douleur devrait commencer à baisser dans les deux heures suivant l'exercice.

Connaître son seuil de tolérance

Augmentation de la douleur : ne devrait pas dépasser 1 ou 2 points

Temps pour récupérer : dans les 2 heures suivant l'exercice



4.2.2.3. Éviter les déclencheurs de douleur

La troisième règle pour faire de l'exercice de manière sécuritaire est d'éviter les mouvements et les positions qui déclenchent votre douleur.

Quand vous faites de l'exercice, soyez attentif à ce qui se passe dans votre corps. Si vous voyez que certains mouvements augmentent votre douleur, ne les faites plus ou faites-les de manière différente.

4.2.2.4. Bouger tout le corps

Enfin, la quatrième règle est de faire bouger toutes les parties de votre corps, les parties douloureuses comme celles qui ne le sont pas.

Pour vous aider, vous pouvez utiliser le truc des 3T.

- Le premier « T » veut dire « Très peu de temps ». Faites des exercices courts, mais faites-les souvent.
- Le deuxième « T » veut dire « Très peu de mouvements ». Faites des mouvements doux et modérés.
- Le troisième « T » veut dire « Très souvent ». Intégrez les exercices à vos activités de tous les jours.

En respectant les quatre règles pour faire de l'exercice de manière sécuritaire, vous pourrez petit à petit gagner en confiance, améliorer votre seuil de tolérance et augmenter la difficulté des exercices en toute sécurité.

4.3. Soulager rapidement la douleur

Le troisième conseil pour mieux gérer la douleur est d'utiliser plusieurs trucs pour soulager rapidement votre douleur.

Quand vous commencez à ressentir de la douleur, il est important de réagir vite pour ne pas qu'elle s'aggrave.

Le but, c'est d'aider votre cerveau à se calmer et envoyer à votre corps des signaux positifs pour réduire la douleur.

Il existe plusieurs trucs pour soulager votre douleur à court terme. Par exemple :

- Mettre de la chaleur ou du froid.
- Masser en surface ou en profondeur.
- Prendre des médicaments.
- Vous reposer ou vous détendre.
- Faire des mouvements doux ou étirer vos muscles.

L'efficacité de ces trucs peut varier d'une personne à une autre. Par exemple, certaines personnes sont plus soulagées par un massage et d'autres, par les étirements.

Il est important d'essayer plusieurs de ces trucs pour trouver ceux qui vous conviennent.

Même si ces trucs ne soulagent la douleur que pour un court instant, ils offrent une petite pause à votre cerveau et vous permettent de retrouver de l'énergie.

4.4. Faire des activités stimulantes

Le quatrième conseil pour mieux gérer la douleur liée à la COVID longue est de faire des activités stimulantes, c'est-à-dire des activités qui vous intéressent et vous font du bien.

Le but est de divertir votre cerveau et de détourner son attention de la douleur.

En effet, le cerveau traite les informations fournies par l'environnement et décide lesquelles méritent de l'attention. Cela veut dire que certaines informations sont ignorées alors que d'autres sont augmentées pour que nous leur portions attention.

Toutefois, il est possible d'éloigner l'attention des informations désagréables comme la douleur. Pour le faire, il faut utiliser ce qu'on appelle des « distractions cognitives ».

Les activités stimulantes sont les principales distractions cognitives.

Quand elles sont faites souvent, ces activités peuvent réorganiser les réseaux de communication dans votre cerveau de manière à réduire le signal de douleur. Pour reprendre la comparaison utilisée plus tôt dans ce document, ces activités baissent le volume du signal de douleur.

Les activités qui vous intéressent et vous font du bien peuvent aussi vous permettre d'améliorer vos capacités, comme votre tolérance à l'effort. Elles peuvent également vous motiver et améliorer votre qualité de vie.

Faites une liste de vos activités stimulantes préférées et intégrez-les à votre horaire. Ces activités peuvent se faire seul ou en groupe. Elles peuvent être simples, comme écouter la télévision ou lire un livre, ou être créatives, comme dessiner ou jouer de la musique.

Respectez toujours votre réserve d'énergie pour ne pas vivre de fatigue extrême ou d'épuisement.

4.5. Gérer son stress

Le cinquième conseil est de gérer son stress.

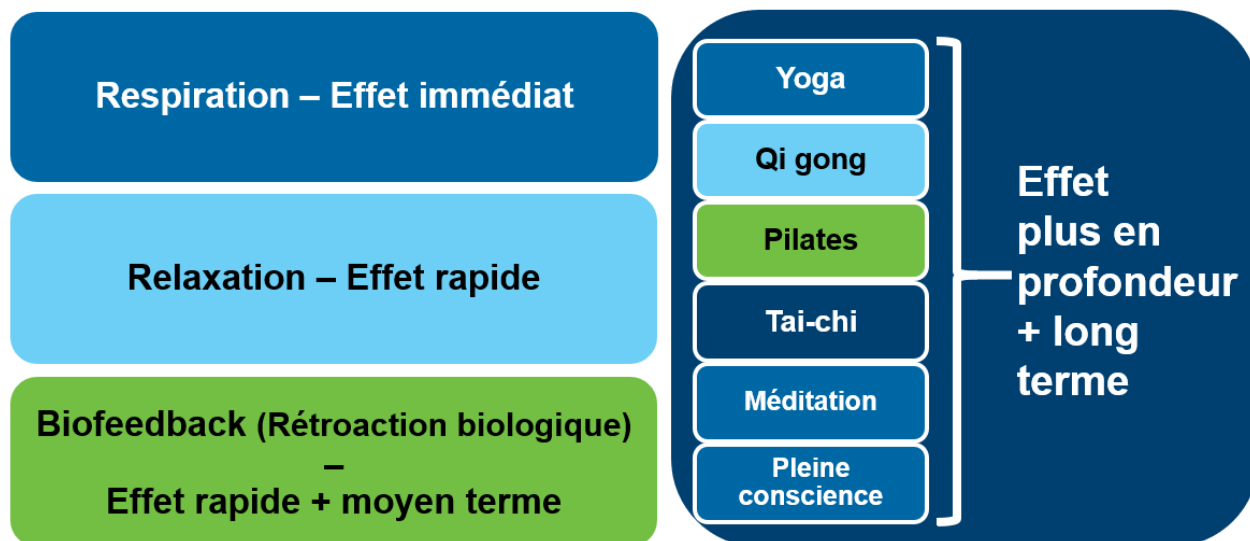
Une bonne gestion du stress permet de réduire la réaction du corps au stress. Elle améliore aussi la relaxation des muscles et aide à mieux dormir. Elle peut également améliorer la relation avec la douleur ressentie, renforcer le système immunitaire et améliorer l'humeur. Tous ces effets peuvent à leur tour réduire la douleur.

Voici quelques techniques qui peuvent aider à gérer le stress et la douleur.

Certaines de ces techniques peuvent avoir un effet immédiat ou rapide. C'est le cas de la respiration et de la relaxation.

D'autres peuvent avoir un effet rapide et à moyen terme. Par exemple, le biofeedback, appelé « rétroaction biologique » en français.

Il existe aussi des techniques qui agissent plus en profondeur et à long terme. Par exemple, le yoga, le qi gong, la méthode Pilates, le tai-chi, la méditation et la pleine conscience.



Quand vous faites des techniques pour gérer votre stress, faites attention à ne pas dépasser votre seuil de tolérance. Sinon, vous risquez de faire un malaise post-effort.

Pour en savoir plus sur la gestion du stress, regardez la vidéo **Bien-être et santé mentale en contexte de COVID longue**.

4.6. Gérer ses émotions

Le sixième conseil pour mieux gérer la douleur liée à la COVID longue est de gérer ses émotions.

Vivre avec la douleur et la COVID longue peut causer beaucoup d'émotions. Certaines de ces émotions peuvent être difficiles ou douloureuses et aggraver votre état. Mais les ignorer n'est pas non plus une bonne solution parce que cela peut renforcer les pensées négatives.

De plus, comme nous l'avons vu plus tôt, les émotions difficiles ou douloureuses affectent les mêmes régions du cerveau que la douleur. C'est un peu comme si la douleur émotionnelle et la douleur physique se nourrissaient l'une et l'autre.

La bonne nouvelle, c'est qu'il est possible d'agir sur vos émotions.

La première chose à faire pour gérer vos émotions, c'est d'accepter ce que vous ressentez, même si c'est désagréable.

Ensuite, essayez de trouver des moyens de vous calmer. Par exemple, en vous posant des questions comme « qu'est-ce que je ressens ? » et « pourquoi est-ce que je ressens cela ? ». Souvent, le simple fait de nommer l'émotion ressentie et d'identifier sa cause peut être apaisant.

Gérez aussi vos émotions au fur et à mesure qu'elles apparaissent. Prenez du recul par rapport à elles et laissez-les passer, un peu comme si vous regardiez des feuilles flotter sur un cours d'eau.

Quand vous vivez des émotions difficiles ou douloureuses, essayez de compenser en faisant des activités qui vous font vivre des émotions positives. Cela peut aider à rétablir l'équilibre entre le négatif et le positif.

Vous pouvez également consulter un psychologue. Il pourra vous aider à trouver des moyens de soulager votre douleur physique et mentale. Certains sont même spécialisés dans la gestion de la douleur.

Gérer ses émotions

Ce qui est normal	Ce qui peut me nuire	Ce qui peut aider
• Ressentir des émotions difficiles ou douloureuses	• Les ignorer • Les cultiver • Ruminer	• Les accepter • Les calmer • Les gérer au fur et à mesure • Vivre des émotions positives



Rétablir l'équilibre entre le négatif et le positif

4.7. Voir les choses autrement

Le septième conseil est de voir les choses autrement.

Le cerveau produit tout le temps des pensées automatiques. Souvent, elles arrivent sans qu'on s'en rende compte et elles se répètent.

Ces pensées ont pour but d'expliquer les choses qui se passent autour de nous. Elles servent à nous faire réagir rapidement en cas de danger.

Toutefois, comme nous l'avons vu un peu plus tôt, il arrive que le cerveau se trompe. Il produit alors des pensées qui sont fausses.

Quand le cerveau se trompe souvent, les pensées fausses peuvent se transformer en croyances.

On parle alors de pensées automatiques nuisibles, c'est-à-dire qui causent du tort. Ces pensées peuvent avoir un impact négatif sur votre bien-être.

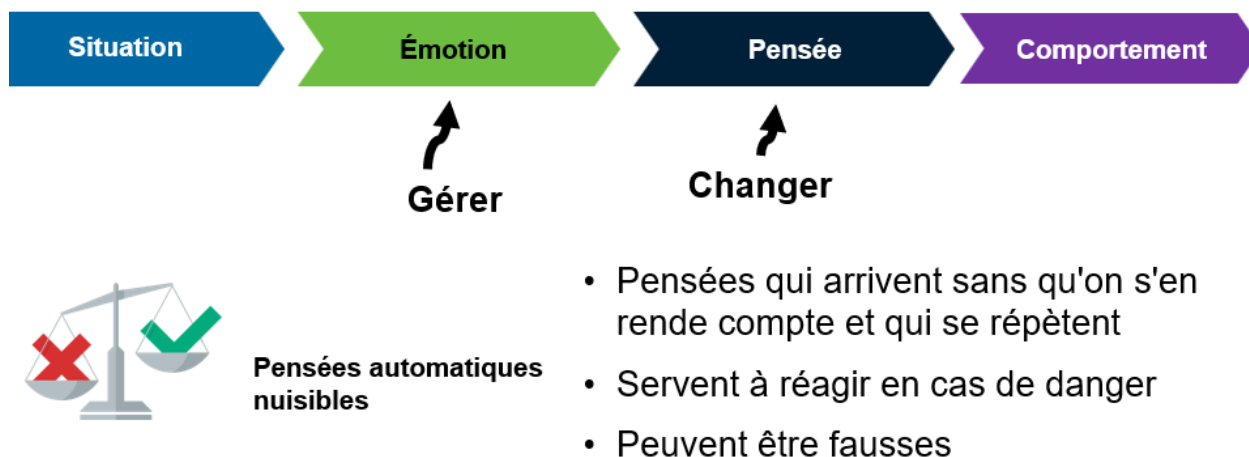
Il est donc important d'identifier les pensées fausses et de les remettre en question pour essayer de voir les choses autrement.

Cela peut vous aider à changer votre comportement et à vous adapter à la situation.

Nous allons vous parler de quelques-unes des pensées automatiques nuisibles parmi les plus fréquentes. Nous allons ensuite vous donner deux exemples vous montrant comment voir les choses autrement.

Attention : Voir les choses autrement peut être difficile. Nous vous conseillons de demander l'aide d'un professionnel de la santé mentale.

Voir les choses autrement



4.7.1. Pensées automatiques nuisibles

Voici quelques-unes des pensées automatiques nuisibles parmi les plus fréquentes.

- **Le blâme**

Penser que vous êtes responsable de tout ce qui arrive. Par exemple : « C'est de ma faute si j'ai mal parce que je n'ai pas fait attention. » Rappelez-vous que tout le monde fait des erreurs.

- **La pensée « tout ou rien »**

Penser que tout est noir ou blanc, jamais gris. Par exemple : « Même si ma douleur a diminué, je ne vais pas mieux. » Essayez de voir les petites améliorations quand elles se produisent.

- **Le catastrophisme**

Toujours imaginer le pire. Par exemple : « Je ne me remettrai jamais de la COVID longue. » Essayez de voir les choses de manière plus réaliste.

- **Le filtre négatif**

Voir seulement les côtés négatifs. Par exemple : « J'ai mal tous les matins, donc j'ai mal tout le temps. » Essayez de voir aussi les côtés positifs et célébrez vos petites victoires.

- **La pensée « Je devrais »**

Avoir des attentes qui ne sont pas réalistes. Par exemple : « Je devrais faire tout le ménage avant le souper. » Fixez-vous des objectifs réalistes.

- **La minimisation**

Réduire l'importance de vos succès. Par exemple : « Ce que je fais ne m'aide pas du tout. » Reconnaissez vos progrès quand vous en faites.

- **La disqualification du positif**

Rejeter vos réussites. Par exemple : « Ça ne changera rien. » Appréciez vos succès.

- **La surgénéralisation**

Tirer des conclusions générales de faits isolés. Par exemple : « C'est toujours comme ça. » Évaluez chaque situation de manière séparée.

- **Le raisonnement émotif**

Tenir pour acquis que vos sentiments représentent la réalité. Par exemple : « J'ai mal aujourd'hui alors ça veut dire que mon état s'aggrave. » Essayez d'examiner les faits en étant objectif.

Voici maintenant deux exemples qui montrent comment voir les choses autrement. Ces exemples peuvent vous inspirer si vous voulez essayer de changer votre manière de voir les choses.

- **Premier exemple : Le catastrophisme**

Comme nous l'avons vu, le catastrophisme est la tendance à imaginer toujours le pire.

C'est le cas de Marc, qui a très mal au dos et qui pense que sa douleur s'aggrave et ne s'améliorera jamais. Cette manière de penser négative augmente son stress et son anxiété.

Pour voir les choses autrement, Marc peut commencer par remettre en question ses pensées catastrophiques. Par exemple, en se demandant sur quoi il se base pour dire que sa douleur s'aggrave.

Marc peut aussi essayer de remettre les choses en perspective. Par exemple, en se disant qu'il traverse une période difficile, mais qu'il y a déjà eu des moments où sa douleur était plus facile à gérer.

Marc peut également prendre des moyens concrets pour gérer sa douleur. Par exemple, en suivant un plan de traitement, en apprenant des techniques de relaxation ou en faisant de la physiothérapie.

Enfin, Marc peut chercher du soutien auprès de ses proches et de ses amis. Parler avec son entourage de ce qu'il vit peut l'aider à voir les choses autrement.

- **Deuxième exemple : le raisonnement émotif**

Le raisonnement émotif, c'est prendre pour acquis que vos émotions représentent la réalité.

Reprenons le cas de Marc. Il se lève un matin avec une douleur encore plus intense au dos. Il se dit aussitôt que son état empire, qu'il ne s'en sortira jamais et que sa douleur va juste s'aggraver.

La peur et le désespoir qu'il ressent influencent sa façon de voir l'avenir.

Pour changer cette manière de voir les choses, Marc peut d'abord essayer d'examiner les faits. Par exemple, se rappeler des moments où sa douleur était plus facile à gérer et reconnaître que la douleur peut varier dans le temps.

Ensuite, il peut consulter un professionnel de la santé. Par exemple, aller voir son médecin pour qu'il évalue son état et lui propose des traitements.

Marc peut également essayer d'agir. Par exemple, faire des exercices ou apprendre des techniques de relaxation pour mieux gérer sa douleur.

Enfin, Marc peut chercher du soutien. Par exemple, se joindre à un groupe de soutien avec des personnes ayant vécu des expériences qui ressemblent à la sienne.

4.7.1.1. Exemples de pensées automatiques nuisibles chez les personnes atteintes de la COVID longue

Comme nous venons de le voir avec les deux exemples, certaines pensées automatiques nuisibles peuvent influencer la gestion de la douleur.

Nous allons maintenant parler de trois pensées automatiques nuisibles qui sont fréquentes chez les personnes atteintes de la COVID longue et qui peuvent avoir un impact sur la gestion de la douleur.

Il s'agit du sentiment de ne pas avoir de contrôle sur sa douleur, de l'impression de ne pouvoir rien faire en raison de la douleur et de l'idée que la douleur est causée par une nouvelle blessure qui n'a pas encore été identifiée.

Voici comment essayer de voir les choses autrement.

D'abord, le sentiment de ne pas avoir de contrôle sur sa douleur. Ce sentiment peut créer de l'anxiété, du stress et de la frustration. Pour voir les choses autrement, concentrez-vous sur ce que vous pouvez contrôler par rapport à votre douleur. Par exemple, suivre un plan de traitement ou apprendre des techniques de relaxation. Même de petits progrès peuvent vous redonner confiance en votre autonomie.

Ensuite, l'impression de ne pouvoir rien faire en raison de la douleur. Quand on se sent limité par la douleur, on peut facilement finir par croire que l'on ne peut rien faire. Pour voir les choses autrement, évaluez de nouveau vos capacités, fixez-vous des objectifs réalistes et adaptez vos activités. Même les petites victoires peuvent vous redonner confiance en vos compétences.

Enfin, l'idée que la douleur est causée par une nouvelle blessure qui n'a pas encore été identifiée. Il est important de savoir que la douleur peut durer même après la guérison de la blessure qui l'a causée. Parlez avec des professionnels de la santé pour trouver comment gérer la douleur sans nécessairement chercher une nouvelle blessure.

Reconnaître que ces pensées sont fausses et prendre des moyens concrets pour gérer votre douleur peut aider à améliorer votre bien-être.

4.7.2. Comportements nuisibles et aidants

En cas de douleur, certains comportements peuvent aggraver la situation. Il est important de les identifier et d'essayer de les remplacer par des comportements qui peuvent vous aider à mieux gérer votre douleur.

Voici quelques exemples.

- Éviter de bouger. Cela peut sembler un bon choix quand on a mal. Mais le manque d'exercice peut augmenter la douleur.

Essayez plutôt de rester actif. Choisissez des activités qui ne vous causent pas trop de douleur ou d'inconfort. Par exemple : des étirements doux ou une promenade.

- Dépasser vos limites. Cela peut aggraver votre douleur.

Essayez plutôt d'écouter votre corps et de respecter vos limites. Vous pouvez, par exemple, adapter vos activités et y aller plus lentement.

- Cesser toutes vos activités. Cela peut nuire à votre santé physique et mentale.

Essayez plutôt de garder un certain nombre d'activités à votre horaire, dans le respect de vos limites. Faites des activités que vous aimez et qui donnent du sens à votre vie. Cela peut vous permettre de trouver un équilibre entre gestion de la douleur et moments positifs.

- Avoir de mauvaises habitudes de sommeil et de vie. Cela peut avoir un impact sur votre douleur.

Essayez plutôt d'avoir un mode de vie sain. Par exemple, avoir une routine du sommeil et manger des repas équilibrés.

- Rester isolé. Cela peut rendre la gestion de la douleur plus difficile.

Essayez plutôt de vous entourer de personnes qui comprennent votre situation. Cela peut être vos proches, vos amis ou même des groupes de soutien. Parler de ce que vous vivez avec les autres peut vous encourager ou vous faire voir les choses autrement.

- Ne pas agir. Cela peut avoir un impact sur votre douleur.

Essayez plutôt de prendre en main la gestion de votre douleur. Parlez avec des professionnels de la santé pour trouver les meilleures solutions pour vous. Faites des essais et utilisez différentes approches, comme la thérapie physique, la relaxation et les techniques pour gérer le stress.

En changeant les comportements nuisibles pour de meilleurs comportements, vous pouvez améliorer la gestion de votre douleur et votre bien-être.

Voir les choses autrement

Comportements nuisibles

- Éviter de bouger
- Dépasser ses limites
- Cesser toutes ses activités
- Avoir de mauvaises habitudes de sommeil et de vie
- Rester isolé
- Ne pas agir

Comportements aidants

- Rester actif
- Respecter ses limites
- Garder un certain nombre d'activités
- Avoir une routine du sommeil et un mode de vie sain
- S'entourer de personnes compréhensives
- Prendre en main la gestion de sa douleur



Changer les comportements nuisibles pour de meilleurs comportements

4.8. Avoir de bonnes postures

Le huitième conseil pour mieux gérer la douleur liée à la COVID longue est d'avoir de bonnes postures.

Une posture, c'est la manière dont vous placez votre corps. Les postures que vous prenez peuvent influencer la façon dont vous ressentez la douleur. Quand on parle de postures, il y a trois choses qu'il est préférable d'éviter pour ne pas aggraver votre douleur.

- La **première** est de rester immobile pendant de longues périodes.
- La **deuxième** est d'avoir de la pression trop forte ou mal répartie sur certaines zones de votre corps. Cette pression peut être causée par une mauvaise posture ou un équipement de soutien qui ne conviennent pas. C'est ce qu'on appelle des points de pression inadéquats.
- La **troisième** est le manque de soutien. Cela arrive quand les surfaces ou les équipements que vous utilisez ne soutiennent pas correctement votre corps.

Pour vous aider, vous pouvez changer souvent de position. Vous pouvez aussi prendre des pauses toutes les 30 minutes pour faire des étirements doux.

Il vaut aussi mieux éviter de faire des mouvements répétitifs avec les parties de votre corps qui sont douloureuses.

Dans ce document, nous ajoutons des conseils qui ne se trouvent pas dans la vidéo pour avoir de bonnes postures dans quatre cas :

- Position debout sans bouger
- Position couchée
- Position assise
- Se pencher et ramasser, soulever et déplacer

4.8.1. Position debout sans bouger

Commençons par les conseils pour la position debout sans bouger.

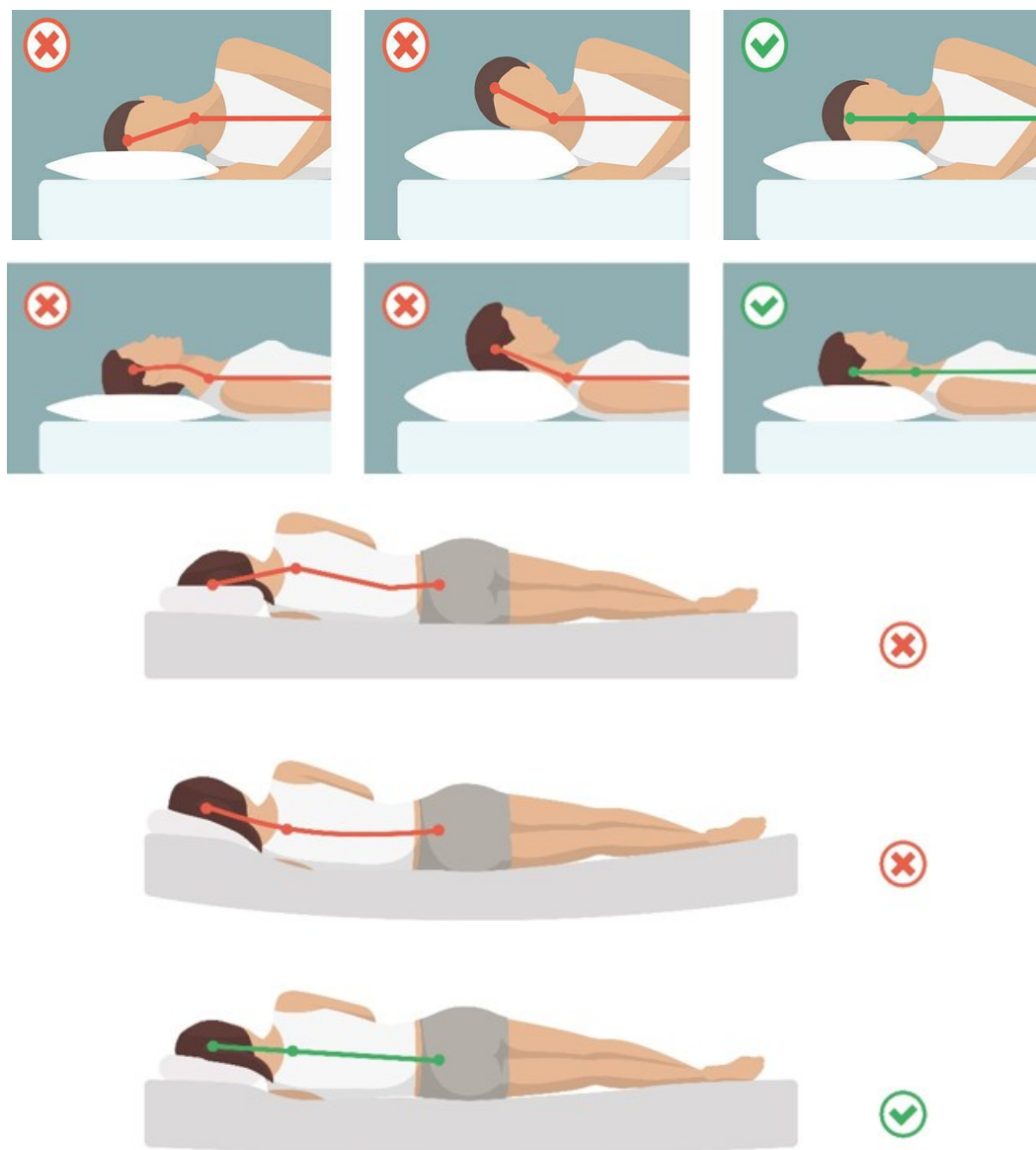
- Gardez votre dos droit. Cela permet d'éviter les tensions trop fortes.
- Écartez un peu les pieds et pliez un peu les genoux. Cela rend votre corps plus stable.
- Portez des souliers confortables qui soutiennent bien votre pied.
- Faites passer votre poids d'une jambe à l'autre de temps en temps. Cela permet de répartir la fatigue et la douleur entre les deux jambes.
- Vous pouvez surélever l'un de vos pieds en le plaçant sur un objet, comme une marche, le bas d'une armoire ou le barreau d'une chaise. Changez de pied de temps en temps.
- Vous pouvez aussi utiliser une chaise semi-assise.



4.8.2. Position couchée

Continuons avec des conseils pour la position couchée.

- Choisissez un matelas de qualité avec une fermeté adaptée à votre poids. Plus votre poids est élevé, plus votre matelas doit être ferme.
- Optez pour un oreiller qui permet à votre cou d'être en ligne droite avec le reste de votre corps. Vous devez éviter que votre cou soit trop plié ou trop tendu.
- Si vous avez mal au cou, prenez un oreiller cervical. C'est un oreiller spécialement conçu pour soutenir le cou et la colonne vertébrale. Pour faire un choix, vous devez tenir compte de la position dans laquelle vous dormez, votre poids, la courbe de votre cou et la fermeté de votre matelas. Visitez des boutiques spécialisées et demandez l'avis de leurs experts. Ils vous aideront à trouver le meilleur oreiller pour vous.



4.8.2.1. Position couchée — douleur au cou

Si vous avez mal au cou lorsque vous êtes couché, voici des conseils pour vous :

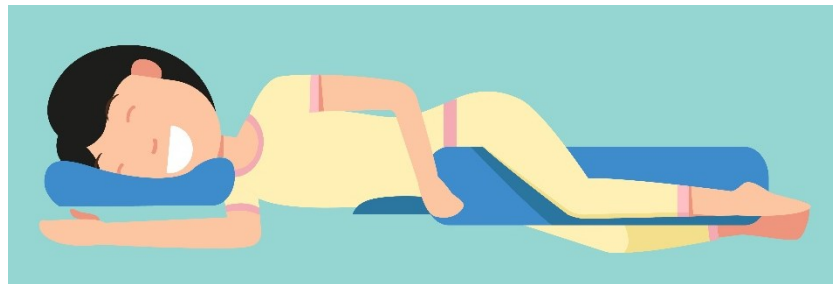
- Sur le dos, placez l'oreiller sous votre cou et non sous vos épaules.
- Sur le côté, ne mettez pas votre bras directement sous votre tête. Placez-le plutôt sous l'oreiller, devant votre tête.
- Évitez de dormir sur le ventre. Cette position peut causer plus de tensions sur le cou.

Il est recommandé d'opter pour un oreiller en latex ou en mousse mémoire.

4.8.2.2. Position couchée — douleur au dos

Si vous avez mal dans le bas du dos lorsque vous êtes couché, voici des conseils pour vous :

- Sur le dos, placez un oreiller sous vos genoux. Cela réduit la pression dans le bas de votre dos. Vous pouvez aussi mettre une serviette roulée dans le bas de votre dos pour plus de soutien.
- Sur le côté, mettez un oreiller entre vos genoux pour garder vos jambes et vos chevilles alignées. Votre bras ne doit pas être directement sous votre tête. Vous pouvez le placer sous l'oreiller devant votre tête.
- Évitez de dormir sur le ventre. Cette position peut augmenter les tensions dans le bas du dos.



4.8.2.3. Position couchée — douleur aux épaules

Si vous avez mal aux épaules lorsque vous êtes couché, voici des conseils pour vous :

- Sur le dos, placez des oreillers sous vos bras pour les soutenir sans surélever vos épaules. Cela permet de réduire la pression sur vos épaules.
- Sur le côté, utilisez un oreiller cervical avec des courbes pour soutenir votre cou. Cela donnera aussi de l'espace à votre épaule pour ne pas qu'elle soit écrasée contre le matelas.
- Vous pouvez également utiliser un oreiller de corps. Un oreiller de corps est un long coussin en forme de cylindre. Placez l'oreiller de corps entre vos jambes et sous le bras qui ne touche pas au matelas. Ainsi, la jambe et l'épaule qui ne touchent pas au matelas seront mieux soutenues.

- Vous pouvez aussi prendre une serviette, la rouler et la placer autour de votre épaule sur le matelas. L'espace créé par la serviette empêche votre épaule d'être écrasée contre le matelas. Cela réduit la pression sur l'épaule.

4.8.2.4. Se lever du lit

Quand on vit avec de la douleur, il peut être difficile de se lever de son lit.

Pour vous lever de votre lit de manière sécuritaire, suivez ces étapes :

- Tournez-vous sur le côté.



© CHUM, 2020

- Glissez vos jambes pour les faire sortir du lit. Elles doivent pendre à l'extérieur du matelas, proche du sol.



© CHUM, 2020

- Pour lever le haut de votre corps, poussez avec le coude du bras qui est en contact avec le matelas. En même temps, placez la main de votre autre bras sur le matelas et poussez. Vous pouvez utiliser un appui pour vous aider à vous redresser. Par exemple, le bord du lit.



© CHUM, 2020

Cette façon de vous lever réduit les risques de douleur, de tension et d'étourdissement.

Pour en savoir plus, lisez la fiche santé **Me lever et bouger après mon opération**. Le lien vers la version électronique de la fiche se trouve aussi dans la section « Ressources » de ce document.

4.8.3. Position assise

Voici maintenant des conseils pour être plus confortable et réduire la douleur lorsque vous êtes en position assise :

- Assurez-vous que le bas de votre dos a un bon soutien afin de garder sa courbe naturelle. Placez un coussin dans le bas du dos, au besoin.
- Utilisez une chaise avec des appuie-bras. Si ce n'est pas possible, placez un oreiller, un manteau ou un sac sous vos avant-bras pour les soutenir. Cela permet de relâcher les épaules et le cou.
- Utilisez un appui-pied, un livre ou un autre objet pour soutenir vos pieds. Cela vous aide à avoir une bonne position assise et à éviter la douleur dans le bas du dos.
- Placez vos jambes pour qu'elles forment un angle de 90 degrés. Cela permet d'éviter la douleur dans le bas du dos.
- Si vous avez mal aux fesses, placez un coussin en mousse mémoire ou gonflé sur votre siège.
- Il est important de bien répartir la pression entre les différentes parties du corps. Au besoin, vous pouvez pencher le dossier de votre siège vers l'arrière.

4.8.4. Se pencher et ramasser, soulever et déplacer

Passons aux conseils pour éviter d'avoir mal ou de vous blesser quand vous vous penchez, ramassez des objets au sol ou soulevez et déplacez des objets lourds.

- Si vous devez vous pencher, pliez les genoux et baissez-vous en gardant le dos droit. Au besoin, appuyez-vous sur un meuble.
- Éviter de soulever des charges trop lourdes. Séparez une charge lourde en plusieurs petites charges ou demandez l'aide d'un proche.
- Si vous transportez un objet lourd, gardez-le près de votre corps. Si vous transportez plusieurs objets lourds, répartissez le poids. Par exemple, prenez un sac d'épicerie dans chaque main ou utilisez un sac à dos avec une attache à la taille.
- Faites aussi attention de ne pas tordre votre dos en prenant un objet lourd. Placez-vous face à l'objet plutôt que de côté.
- Pour déplacer un objet lourd, poussez dessus au lieu de le tirer. Cela réduit la tension sur votre dos et vos bras.
- Pensez également à utiliser les articulations plus fortes de votre corps. Par exemple, pour soulever un objet lourd, pliez les genoux et utilisez la force de vos jambes plutôt que celle de votre dos.
- Assurez-vous que vos articulations sont toujours bien alignées. Par exemple, quand vous soulevez un objet lourd, pliez un peu vos coudes et gardez-les alignés avec vos épaules.

Il existe des objets qui peuvent vous aider à faire vos activités plus facilement. On les appelle des « aides matérielles ».

Voici quelques exemples :

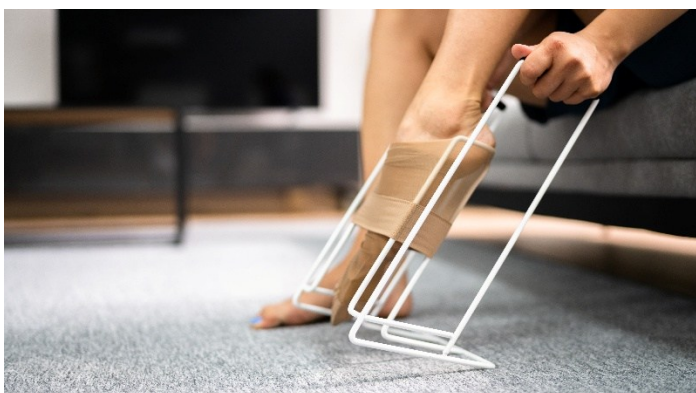
- Un petit chariot à roulettes pour transporter l'épicerie



- Une pince à long manche pour ramasser les objets au sol



- Un enfile-bas, un chausse-pied ou un enfile-chaussure pour mettre les bas et les souliers



- Une éponge au bout d'un long manche pour se laver



Pour en savoir plus, consultez un ergothérapeute. Il pourra vous proposer des aides matérielles adaptées à votre situation.

4.9. Prendre des médicaments

Le neuvième conseil pour mieux gérer sa douleur est de prendre des médicaments.

Il est important d'avoir des attentes réalistes par rapport aux médicaments.

En effet, leur efficacité peut varier beaucoup. Dans certains cas, le soulagement peut être immédiat. Parfois, quand la douleur est complexe, qu'elle dure dans le temps ou est anormale, leur efficacité peut être limitée.

Il faut donc voir les médicaments comme un complément aux autres conseils pour bien gérer la douleur. De plus, chaque médicament agit de manière différente.

- Par exemple, les médicaments contre la douleur, comme l'acétaminophène ou l'ibuprofène, agissent sur les organes et les muscles.
- Les médicaments contre la dépression et ceux contre les convulsions agissent sur le cerveau.
- Les médicaments de la famille du cannabis agissent sur la moelle épinière.
- Enfin, certains médicaments peuvent agir sur plusieurs parties du corps en même temps.

Il peut être nécessaire d'essayer plusieurs médicaments avant de trouver la bonne combinaison.

4.9.1. Bien gérer ses médicaments

Bien gérer ses médicaments est très important.

- Vous devez faire attention à ne pas prendre plus de médicaments que nécessaire. C'est ce qu'on appelle la « **surmédication** ». Elle peut se produire quand on a trop de prescriptions ou qu'on prend un médicament qui ne convient pas à nos symptômes.

La surmédication peut causer des effets secondaires dangereux. Elle peut aussi faire en sorte qu'un médicament change l'effet d'un autre médicament, ce qu'on appelle des « **interactions médicamenteuses** ».

- Quand on prend des médicaments, il faut aussi faire attention à l'**effet de rebond**. Cela se produit quand la douleur augmente après l'arrêt d'un médicament contre la douleur. Souvent, cet arrêt a été trop brusque ou n'a pas été fait comme il le faut. La douleur qui avait été temporairement masquée par le médicament réapparaît donc.
- Il faut également faire attention aux **effets secondaires graves**. Ces réactions désagréables ou nuisibles peuvent avoir un impact important sur la santé.
- Même chose pour les **interactions entre les médicaments et les produits naturels** que vous pourriez aussi prendre.
- Enfin, **dépasser les doses recommandées** ou **combinaison plusieurs médicaments** en vente libre peut aussi être risqué.

Pour éviter ces risques, consultez un professionnel de la santé avant de prendre un médicament et suivez ses indications.

4.9.2. Quand consulter

Même si vous appliquez les conseils que nous venons de donner, il peut arriver que la douleur ne s'améliore pas. Il peut donc être nécessaire de consulter un médecin.

Consultez un médecin dès que possible si :

- Vous avez une douleur qui dure depuis plus de trois mois sans raison apparente.
- Les traitements prévus dans votre plan de gestion de la douleur ne la soulagent pas.
- La douleur vous empêche de faire vos activités de tous les jours.
- La douleur vous cause de l'anxiété ou de la dépression.
- La douleur pourrait être causée par un problème de santé qui n'a pas encore été évalué par un médecin.
- La douleur augmente malgré les traitements.

Consultez un médecin d'urgence si vous avez un ou plusieurs des signes suivants :

- Engourdissements ou picotements
- Douleur soudaine et intense
- Douleur qui s'aggrave rapidement
- Douleur insupportable
- Fièvre, envie de vomir ou vomissements

4.10. Conseils pour les proches

Nous allons terminer cette section avec des conseils pour les proches de personnes qui vivent de la douleur liée à la COVID longue.

Voici quelques trucs pour aider une personne atteinte de la COVID longue à mieux gérer sa douleur.

Gérer le sommeil et conserver l'énergie

- Encourager la personne à avoir une routine de sommeil régulière. Par exemple, en l'aidant à se coucher et à se lever aux mêmes heures.
- Créer un environnement favorable au sommeil. Par exemple, en s'assurant que la chambre de la personne est sombre, calme et fraîche.
- Aider la personne à conserver son énergie. Par exemple, en l'encourageant à faire souvent des pauses.

Faire de l'exercice physique

- Proposer à la personne des exercices doux, comme la marche, le yoga ou des étirements légers.
- Surveiller les signes de fatigue et aider la personne à les reconnaître et à adapter ses activités.

Soulager rapidement la douleur

- Proposer à la personne des techniques de relaxation, comme la respiration profonde, la méditation et l'écoute de musique douce.
- Utiliser des moyens physiques, comme appliquer des compresses chaudes ou froides sur les parties du corps qui font mal.

Faire des activités stimulantes

- Proposer des activités stimulantes. Par exemple : la lecture, les casse-têtes, le dessin ou la peinture.
- Favoriser la vie sociale de la personne. Par exemple, en organisant des appels vidéo ou des visites avec des amis et des membres de la famille.

Gérer le stress

- Encourager la personne à utiliser des techniques de gestion du stress, comme la méditation, le yoga ou des exercices de respiration.
- Créer un environnement calme. Par exemple, en réduisant les sources de stress.

Gérer les émotions

- Offrir un soutien émotionnel. Par exemple, en étant à l'écoute et en permettant à la personne de parler de ses émotions.
- Encourager la personne à suivre une thérapie ou à trouver un groupe de soutien si nécessaire.

Changer la manière de penser

- Avoir une attitude positive et aider la personne à changer sa manière de penser pour remplacer les pensées négatives par des pensées positives.
- Informer la personne sur la douleur liée à la COVID longue afin de réduire son anxiété.

Avoir une bonne posture

- Aider la personne à avoir une bonne posture en position assise et debout.
- Fournir à la personne des aides matérielles si nécessaire.

Prendre des médicaments

- Aider la personne à prendre ses médicaments selon les indications données par les professionnels de la santé.

- Surveiller les effets secondaires et communiquer avec des professionnels de la santé si nécessaire.

En appliquant ces conseils, les proches de personnes vivant avec de la douleur liée à la COVID longue peuvent aider ces dernières à améliorer leur bien-être.

5. Passez à l'action !

Nous venons de voir neuf conseils pour mieux gérer la douleur liée à la COVID longue.

C'est le temps de passer à l'action et d'essayer de mettre les conseils en pratique.

Pour vous aider, nous vous proposons un exercice et un outil, soit un plan de traitement pour gérer la douleur et un aide-mémoire pour vous aider à savoir quoi dire aux professionnels de la santé quand vous les consultez pour de la douleur liée à la COVID longue.

Nous allons maintenant vous dire comment faire l'exercice et comment utiliser l'outil.

5.1. Exercice — Plan de traitement pour gérer la douleur

Commençons par l'exercice : le plan de traitement pour gérer la douleur.

Le plan de traitement sert à identifier les douleurs liées à la COVID longue et à essayer de nouveaux moyens pour les réduire.

Il sert aussi à évaluer si ces nouveaux moyens sont efficaces.

Le plan de traitement se présente sous la forme d'un tableau à remplir.

Vous pouvez utiliser le tableau à remplir qui se trouve au point 5.1.2. de ce document.

5.1.1. Exercice — Comment remplir le plan de traitement pour gérer la douleur

Voici comment remplir le tableau.

- La **première colonne** sert à décrire la douleur.

Dans cette colonne, écrivez quelle région du corps est touchée et quelle forme prend la douleur. Précisez aussi si la douleur est toujours présente ou si elle apparaît et disparaît. Vous pouvez également noter si votre douleur change dans le temps.

Par exemple : Douleur à l'épaule droite, sensation de brûlure, toujours présente. Plus forte en fin de journée avec sensation de battements.

- La **deuxième colonne** sert à préciser l'intensité de la douleur avant l'essai de nouveaux moyens pour la réduire.

Dans cette colonne, évaluez votre douleur sur une échelle de 0 à 10, où 0 veut dire « aucune douleur » et 10, « la pire douleur imaginable ». Notez l'intensité la plus basse et l'intensité la plus élevée de la journée puis faites une moyenne.

Par exemple : Douleur varie entre 3 et 8 selon les activités et le moment de la journée pour une moyenne de 6.

- La **troisième colonne** sert à identifier les choses qui peuvent déclencher ou aggraver votre douleur. Cela peut être une posture, un mouvement ou un moment de la journée.

Par exemple : Être assis à l'ordinateur, faire un mouvement brusque ou une rotation avec le bras droit, lever le bras droit plus haut que la taille. Douleur plus présente le soir.

- La **quatrième colonne** sert à noter les moyens que vous utilisez déjà pour réduire votre douleur.

Par exemple : Repos, chaleur appliquée sur l'épaule droite, changement de posture et activités stimulantes.

- La **cinquième colonne** sert à indiquer les nouveaux moyens que vous voulez essayer. Vous pouvez vous inspirer des conseils donnés dans ce document.

Par exemple : techniques de relaxation, étirements doux et massage.

- Enfin, la **sixième et dernière colonne** sert à indiquer si les nouveaux moyens sont efficaces. Pour le faire, vous devez cocher la case qui correspond le mieux aux résultats.

Si la douleur a diminué, cochez la case « oui ». Si la douleur n'a pas changé, cochez la case « non ». Si la douleur s'est un peu améliorée, cochez la case « un peu efficace ».

Le meilleur moment pour évaluer l'efficacité d'un moyen dépend du temps nécessaire pour qu'il fasse effet.

Pour les moyens rapides, comme mettre de la glace ou changer la posture, vous pouvez évaluer le moyen dès que vous l'appliquez.

Pour les moyens qui prennent un peu plus de temps à agir, comme la gestion du sommeil, la relaxation ou certains médicaments, attendez quelques semaines.

Pour les moyens à plus long terme, comme changer la manière de penser, il vaut mieux attendre quelques mois avant d'évaluer leur efficacité.

Pour vous aider à évaluer l'efficacité des nouveaux moyens, vous pouvez comparer l'intensité de la douleur après leur application avec celle écrite à la deuxième colonne du tableau.

Si vous avez plusieurs douleurs à gérer, utilisez un tableau par douleur.

Une fois le tableau rempli, vous pouvez le partager avec vos professionnels de la santé. Ils pourront vous aider à améliorer votre plan de traitement.

5.1.1 Exercice — Comment remplir le plan de traitement pour gérer la douleur (Suite)

Description de la douleur	Intensité	Déclencheurs et facteurs aggravants	Moyens déjà en place	Nouveaux moyens à essayer	Efficacité
- Région du corps - Forme - Présence - Changement dans le temps	Sur une échelle de 0 à 10 0 = aucune douleur 10 = pire douleur imaginable	- Posture - Mouvement - Moment de la journée			Cocher la case qui correspond le mieux aux résultats.
Exemple : - Épaule droite - Sensation de brûlure - Toujours présente - Plus forte en fin de journée avec sensation de battements	Exemple : Varie entre 3 et 8 pour une moyenne de 6/10	Exemple : - Être assis à l'ordinateur - Faire un mouvement brusque ou de rotation avec le bras droit - Lever le bras droit plus haut que la taille - Douleur plus présente le soir	Exemple : - Repos - Chaleur appliquée sur l'épaule droite - Changement de posture - Activités stimulantes (Distraction cognitive : lecture e souper de famille)	Exemple : Moyen 1 Techniques de relaxation Moyen 2 Étirements doux Moyen 3 Massage	Exemple : Moyen 1 ☒ oui ☐ non ☐ un peu efficace Moyen 2 ☐ oui ☒ non ☐ un peu efficace Moyen 3 ☐ oui ☐ non ☒ un peu efficace

5.1.2. Exercice — Mon plan de traitement pour gérer la douleur — À remplir

Description de la douleur (Région du corps, forme, présence, changement dans le temps)	Intensité (Sur une échelle de 0 à 10 0 = aucune douleur 10 = pire douleur imaginable)	Déclencheurs et facteurs aggravants (Posture, mouvement, moment de la journée)	Moyens déjà en place	Nouveaux moyens à essayer	Efficacité Cocher la case qui correspond le mieux aux résultats.
				Moyen 1	Moyen 1 ☐ oui ☐ non ☐ un peu efficace
				Moyen 2	Moyen 2 ☐ oui ☐ non ☐ un peu efficace
				Moyen 3	Moyen 3 ☐ oui ☐ non ☐ un peu efficace

5.2. Outil — Quoi dire à mon professionnel

Parlons maintenant de l'outil que nous vous proposons : l'aide-mémoire pour savoir quoi dire aux professionnels de la santé quand vous les consultez pour des douleurs liées à la COVID longue.

Cet aide-mémoire sert à noter les informations importantes sur vos douleurs. Par exemple, la durée de vos douleurs, leur intensité, les choses qui les augmentent, les choses qui les réduisent et leur impact sur votre vie de tous les jours.

Vous pourrez partager ces informations avec les professionnels de la santé pour qu'ils vous aident à trouver des moyens pour réduire vos douleurs.

L'aide-mémoire se présente sous la forme d'un tableau à remplir.

Vous pouvez utiliser le modèle à remplir qui se trouve au point 5.2.2. de ce document.

5.2.1. Outil — Comment le remplir — Exemple

Voici comment remplir l'aide-mémoire.

Faites-le juste avant un rendez-vous avec un professionnel. Vous pouvez utiliser les informations déjà données dans le tableau du plan de traitement pour gérer la douleur.

Si vous avez plusieurs douleurs, utilisez un aide-mémoire par douleur.

- La **première section** de l'aide-mémoire sert à décrire votre douleur.

Vous devez indiquer depuis quand vous avez cette douleur, quel endroit de votre corps elle touche, quelle forme elle prend et si elle change dans le temps.

Par exemple : Vous avez mal à l'épaule droite depuis un an. La douleur prend la forme de sensations de brûlure ou de battements. Elle est toujours présente, mais devient plus forte en fin de journée.

- Dans la **deuxième section**, vous devez indiquer l'intensité la plus basse, l'intensité la plus élevée et l'intensité moyenne de votre douleur au cours des deux dernières semaines. Vous devez évaluer l'intensité selon la même échelle de 0 à 10 utilisée dans le plan de traitement pour gérer la douleur.

Par exemple, l'intensité la plus basse de votre douleur est de 3 et la plus haute est à 8, pour une moyenne de 6.

- Dans la **troisième et dernière section**, vous devez noter ce qui réduit votre douleur, ce qui l'augmente et l'impact qu'elle a sur votre vie de tous les jours.

Par exemple, le repos, la relaxation, la chaleur appliquée sur l'épaule, le changement de posture et les activités stimulantes réduisent votre douleur. Par contre, être assis à l'ordinateur, faire une rotation ou un mouvement brusque avec le bras droit, lever le bras droit plus haut que la taille et la fin de la journée augmentent votre douleur.

Cette douleur a un impact sur votre travail parce que vous ne pouvez pas rester assis plus que 15 minutes à votre ordinateur. Elle a aussi un impact sur votre vie personnelle parce que vous avez du mal à mettre un chandail, à vous brosser les dents et à vous peigner. Enfin, elle a un impact sur votre environnement parce qu'elle vous empêche de faire des tâches ménagères comme la vaisselle et passer la balayeuse.

Description de la douleur	
Depuis quand ?	1 an, 4 mois, 2 semaines, 3 jours
Endroit du corps touché	Épaule droite
Sensations	Exemples : Brûlure et battements Décrire sensations : Brûlure, écrasement, choc électrique, poignard
Changements	Toujours présente ou quelques heures par jour, plus forte en fin de journée
Intensité (2 dernières semaines)	Intensité la plus basse : 3/10 Intensité la plus haute : 6/10 Intensité moyenne : 8/10

Ce qui réduit ma douleur	Exemples : Repos, relaxation, chaleur sur l'épaule, changement de posture et activités stimulantes
Ce qui augmente ma douleur	Décrire : Activités, contexte, stress, positions, mouvements, durée ou intensité d'une activité Exemples : Être assis à l'ordinateur, rotation ou mouvement brusque avec bras droit, lever bras droit plus haut que la taille, fin de journée
Impacts sur la vie de tous les jours	Décrire les impacts sur les différents aspects de la vie de tous les jours, tels que le travail, la vie familiale, les soins personnels, les loisirs, les déplacements, les courses, le sommeil, les repas, les tâches domestiques et l'humeur Exemples : Travail : Pas plus de 15 minutes assis devant l'ordinateur Personnel : Difficile de mettre un chandail, de se peigner et de se brosser les dents Environnement : Difficile de faire des tâches ménagères

5.2.2. Outil — Quoi dire à mon professionnel — À remplir

Cet outil sert à noter les informations importantes sur vos douleurs. Par exemple, la durée de vos douleurs, leur intensité, les choses qui les réduisent, les choses qui les augmentent et leur impact sur votre vie de tous les jours. Vous pourrez partager ces informations avec les professionnels de la santé pour qu'ils vous aident à trouver des moyens pour réduire vos douleurs.

Description de la douleur	
Depuis quand ?	
Endroit du corps touché	
Sensations	
Changements	
Intensité (2 dernières semaines)	Intensité la plus basse : Intensité la plus haute : Intensité moyenne :
Ce qui réduit ma douleur	

Ce qui augmente ma douleur	
Impacts sur la vie de tous les jours	

6. Conclusion

En résumé, il est possible d'apprendre à mieux gérer la douleur liée à la COVID longue.

- Pour y arriver, un bon point de départ est d'adopter de **bonnes habitudes de vie**. Par exemple, avoir une routine de sommeil.
- Apprendre à **conserver votre énergie** pour ne pas dépasser votre seuil de tolérance et rester dans votre zone de confort est aussi important.
- Faire de **l'exercice physique** adapté à votre état est également une bonne façon d'essayer de mieux gérer votre douleur.
- **Réduire votre stress** est aussi essentiel. Pour vous aider, la méditation et le yoga peuvent être des solutions.
- Si vous avez du mal à **gérer vos émotions** par rapport à votre douleur, suivre une thérapie et vous joindre à un groupe de soutien peut vous aider.
- Enfin, travailler sur votre **posture** et prendre des **médicaments** peuvent également améliorer la gestion de votre douleur.

En conclusion, on peut voir la douleur comme un système de protection dont le but est d'assurer la survie. Mais il arrive parfois que ce système se mette à mal fonctionner et devienne surprotecteur. Cela peut faire en sorte que la douleur soit présente sans qu'il y ait de blessure réelle. Comme la douleur est produite par le cerveau, elle est personnelle à chacun et peut être modifiée.

Elle peut aussi être influencée par les émotions, les pensées, les croyances et les comportements.

Une bonne gestion de la douleur demande de réentraîner le cerveau.

Avec du temps, de la patience, un bon soutien et les conseils donnés dans ce document, vous pouvez améliorer la gestion de votre douleur.

Par contre, si votre douleur reste un problème même après la mise en place de ces conseils, consultez des professionnels de la santé.

Merci d'avoir lu ce document. N'hésitez pas à la partager avec vos proches. Prenez soin de vous !

À propos des images — Crédits visuels

Les icônes et les images utilisées dans la vidéo et le document « **La gestion de la douleur en contexte de COVID longue** » sont sous licence de Shutterstock.com.

7. Ressources

7.1. Sites Web

- Site Web de l'Association québécoise de la douleur chronique (AQDC) [AQDC](#)
- Site Web de [La Société canadienne de la douleur](#)
- Site Web [Gérer ma douleur](#)
- Site Web [Manage your pain with LivePlanBe](#) (Anglais)
- Site Web [Douleur Canada](#)

7.2. Outil

- [COVID-19 : Déconstruire son stress, un ingrédient à la fois](#)

7.3. Livre

- Dionne, F. (2017). *Libérez-vous de la douleur par la méditation et l'ACT*. Payot et Rivages. Paris.

7.4. Vidéos

- [Comprendre la douleur chronique — Adaptation québécoise](#)
- [Comment se lever et bouger après mon opération](#) et une fiche d'information complémentaire [Me lever et bouger après mon opération](#)

7.5. Application mobile

- [Bearable Symptom Tracker App | Track Pain, Mood & Medication](#) (Anglais)

8. Bibliographie

Abc clinique santé (2022) [Site Web]. <https://abccliniquesante.com/sante-des-pieds/le-cycle-de-la-douleur-chronique/>

Beaulieu, P. (2013). *La douleur en mouvement*. Montréal : Presse de l'Université de Montréal, 164 p.

Berna, C. et Desmeules, J. (2009). Modulation cognitive et émotionnelle de la douleur : mécanismes de certaines approches cliniques révélés par les neurosciences. *Rev Med Suisse*, 5, 1352–1355.

Centre hospitalier de l'Université de Montréal. (2020). *Vivre avec une douleur chronique*. [Fiche d'information destinée aux patients]. Québec, Canada. <https://www.chumontreal.qc.ca/sites/default/files/2020-07/505-1-vivre-avec-une-douleur-chronique.pdf>

Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Ouest. (2024). *COVID longue. Retrouver l'équilibre un pas à la fois. Atelier gestion de la douleur* [Formation destinée aux patients]. Québec, Canada.

Cosio D, Lin E. (2018). Role of Active Versus Passive Complementary and Integrative Health Approaches in Pain Management. *Global Advances in Health and Medicine*, 7. <https://journals.sagepub.com/doi/epub/10.1177/2164956118768492>

Gérer ma douleur [Site Web]. <https://gerermadouleur.ca/>

Khera T and Rangasamy V (2021) Cognition and Pain: A Review. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.673962/full>

Laverdure, A., (2023). *Projet de stage — La douleur en oncologie*. [Document inédit]. CHUM.

Masse, J., Martin, M. (2023). *La contribution unique de l'ergothérapie en gestion de la douleur chronique*. [PowerPoint]. École de réadaptation, Programme d'ergothérapie. Université de Montréal.

McMahon, S.B., Koltzenburg, M. et Tracey, I. (2022). *Wall and Melzack's Textbook of Pain* (6e éd.). Elsevier/Saunders.

Moseley, G.L. et Butler, D.S. (2015). Fifteen Years of Explaining Pain: The Past, Present and Future. *The Journal of Pain*, 16(9), 807–813. <https://doi.org/10.1016/j.jpain.2015.05.005>

National Center for Complementary and Integrative Health (2023) [Site Web]. <https://www.nccih.nih.gov/health/chronic-pain-what-you-need-to-know#:~:text=Chronic%20Pain%20in%20General&text=There%20was%20evidence%20that%20acupuncture,a%20patient's%20need%20for%20opioids.>

OpenAI. (2025). *ChatGPT 5* [modèle d'intelligence artificielle générative]. <https://chatgpt.com/>

Organisation internationale du travail (2023) [Site Web]. https://training.itcilo.org/actrav_cdrom2/fr/osh/ergo/ergonomi.htm

Plinsinga ML, Vuvan V, Maclachlan L, Klyne D, Graven-Nielsen T, Vicenzino B, Hodges P, Bjarke Vaegter H. (2023). Pain-related cognitions and emotional distress are not associated with conditioned pain modulation: an explorative analysis of 1142 participants with acute, subacute, and chronic pain. *Pain*. 164 (7), 1593–1599.

Ramaswamy, S. (2023). Patients in pain. Dans *Hutchison's Clinical Methods*, Twenty Fifth Edition.
<https://www.clinicalkey.com/#!/content/book/3-s2.0-B9780702082658000118?scrollTo=hl0000298>

St-Germain, G. (2019). *Contrôle de la douleur avec l'Hygiène posturale-Conseils en ergothérapie*. [Document inédit]. CHUM.

Vargas-Schaffer, G. (2023). *Impact de l'infection à la COVID-19 sur la douleur*. [PowerPoint]. Département d'Anesthésiologie, Centre de Gestion de la douleur du CHUM. Université de Montréal.

Yoshino, A., Okamoto, Y., Doi, M. *et al.* Regional brain functions in the resting state indicative of potential differences between depression and chronic pain. *Sci Rep* 7, 3003 (2017). <https://doi.org/10.1038/s41598-017-03522-1>

