

Quand on souffre depuis des semaines ou des mois, expliquer sa douleur en quelques minutes peut être difficile. On cherche ses mots, on oublie des exemples, ou l'on minimise pour ne pas paraître excessif. Pourtant, le médecin a besoin de comprendre non seulement où et combien vous avez mal, mais aussi ce que la douleur change dans votre vie.



Il ne s'agit pas de « prouver » que vous souffrez comme on fournirait une preuve au tribunal. La douleur est une expérience subjective : il n'existe pas de mesure unique qui permette de la résumer entièrement. L'objectif est de rendre son retentissement concret, à partir de signes observables, de situations précises et de leur évolution. Ces informations peuvent aider à orienter l'évaluation et la prise en charge.

Voici une méthode pratique pour décrire votre douleur, documenter son impact sur le sommeil, l'impact sur le travail et les limitations quotidiennes, puis préparer un échange plus utile avec votre médecin.

## **Douleur aiguë ou douleur chronique : ce qu'il est utile de préciser**

Une douleur aiguë apparaît généralement dans un contexte identifiable — blessure, intervention, infection — et peut jouer un rôle de signal d'alerte. Elle nécessite parfois une évaluation rapide, surtout si elle est brutale, inhabituelle ou associée à d'autres symptômes préoccupants.

On parle souvent de douleur chronique lorsqu'elle persiste ou revient au-delà de trois mois. Cette durée est un repère fréquemment utilisé, mais elle ne signifie pas que la douleur est « dans la tête », ni qu'elle est forcément permanente ou identique chaque jour. Une douleur chronique peut fluctuer, se déplacer ou s'accompagner de périodes d'accalmie.

Pour aider le médecin à distinguer ces situations, notez :

- la date ou la période approximative du début ;
- si la douleur est continue, par crises ou présente certains jours seulement ;
- ce qui l'aggrave ou la soulage, même partiellement ;
- les symptômes associés : raideur, fatigue, nausées, engourdissement, par exemple ;
- les changements récents : intensité, fréquence, localisation ou caractère nouveau.

Une description simple est souvent plus parlante qu'une longue liste de qualificatifs. Par exemple : « Depuis quatre mois, j'ai une douleur au bas du dos presque tous les jours. Elle est plus forte après vingt minutes debout et me réveille trois nuits par semaine. »

## Décrire la douleur sans la réduire à une note sur dix

Une échelle de 0 à 10 peut donner un repère, mais elle ne raconte pas toute l'histoire. Un « 6 » ne signifie pas la même chose pour tout le monde, et la note peut varier selon l'heure, la fatigue ou l'activité. Vous pouvez l'utiliser, à condition de l'accompagner d'exemples concrets.

Précisez notamment :

- **l'endroit** : montrez la zone sur votre corps ou sur un schéma ;
- **la sensation** : brûlure, pression, élancement, tiraillement, décharge ;
- **la fréquence et la durée** : combien de fois, combien de temps ;
- **l'intensité et les variations** : le pire moment, le moment le plus supportable ;
- **les déclencheurs** : mouvement, position, repas, stress, froid, effort, sans conclure vous-même à une cause ;
- **les stratégies essayées** et leur effet : médicament, repos, chaleur, activité adaptée, ou absence de soulagement.

Vous pouvez dire : « La douleur est à 4 sur 10 au repos, mais elle monte à 7 quand je monte les escaliers. » Cette formulation situe la douleur dans une activité précise. Si les chiffres ne vous conviennent pas, dites-le : « Je préfère décrire ce que je ne peux plus faire plutôt que donner une note. »



## Rendre visible l'impact sur le sommeil

Le sommeil est souvent perturbé par la douleur, et un mauvais sommeil peut aussi rendre les journées plus difficiles. Pour que le médecin comprenne cet impact sur sommeil, évitez de vous limiter à « je dors mal ». Notez ce qui se passe concrètement :

- combien de nuits par semaine sont concernées ;
- si la douleur retarde l'endormissement ou provoque des réveils ;

- combien de temps vous restez éveillé, si vous avez une estimation ;
- si vous devez changer de position, vous lever ou prendre un traitement ;
- comment vous vous sentez le lendemain : fatigue, irritabilité, difficulté à réfléchir ou besoin de récupérer.

Exemple : « Je me réveille deux ou trois fois par nuit à cause de la douleur dans la hanche. Le matin, j'ai besoin d'une heure avant de pouvoir commencer mes activités. » Ce niveau de détail permet de distinguer une gêne occasionnelle d'un problème qui pèse régulièrement sur vos journées.

## **Expliquer l'impact sur le travail et la concentration**

L'impact sur travail ne se résume pas à un arrêt maladie. On peut continuer à travailler tout en devant ralentir, éviter certaines tâches ou dépenser beaucoup d'énergie pour tenir jusqu'à la fin de la journée. Dire « je travaille encore » ne signifie donc pas que la douleur est sans conséquence.

Décrivez les changements observés, sans vous sentir obligé de justifier votre valeur professionnelle :

- tâches devenues difficiles ou impossibles ;
- temps supplémentaire nécessaire pour les accomplir ;
- pauses plus fréquentes ou besoin de changer de position ;
- absences, retards ou horaires aménagés ;
- difficultés de concentration, de mémoire ou de prise de décision ;
- conséquences après le travail : besoin de vous allonger, annulation d'activités ou récupération le lendemain.

Une formulation prête à dire : « Je peux encore travailler, mais je ne tiens plus une réunion assise de plus de trente minutes. Je dois ensuite m'allonger, et je ne peux plus faire les courses le soir. » Si votre poste est physique, précisez les gestes concernés : porter, rester debout, conduire, répéter un mouvement ou travailler les bras levés.

## **Nommer les limitations quotidiennes**

Les limitations quotidiennes peuvent être plus faciles à décrire que l'intensité de la douleur. Pensez aux gestes ordinaires : vous habiller, vous laver, cuisiner, conduire, porter un sac, marcher, jouer avec vos enfants, voir des proches ou sortir de chez vous.

Pour chaque difficulté, essayez de préciser :

- ce que vous faisiez avant et ce que vous faites maintenant ;
- la durée ou la distance tolérée ;
- l'aide dont vous avez besoin ;
- la récupération nécessaire après l'activité ;
- ce que vous avez cessé de faire, même si cela vous manque.

Par exemple, « je marche moins » est utile, mais « je dois m'arrêter après dix minutes et rester assis ensuite » donne un repère plus exploitable. Vous pouvez aussi préciser les activités que vous maintenez au prix d'un effort important. La douleur n'empêche pas toujours une action ; parfois, elle la rend possible seulement avec un coût élevé.

## **Tenir un relevé sans transformer sa vie en tableau de bord**

Un carnet peut aider à retrouver des exemples lors de la consultation, surtout quand les symptômes varient. Il n'est pas nécessaire de tout consigner ni de remplir des cases chaque heure. Quelques notes pendant une à deux semaines peuvent suffire pour faire apparaître des tendances.

À noter Exemple concret Moment et durée Douleur du cou en fin de journée, environ deux heures Contexte Après une heure devant l'ordinateur Effet sur l'activité Pause nécessaire, difficulté à terminer un dossier Sommeil Deux réveils, rendormissement difficile Mesure essayée Changement de position : soulagement partiel pendant vingt minutes

Gardez aussi une liste des médicaments et autres approches essayés, avec les doses prescrites, la durée et les effets indésirables éventuels. Ne modifiez pas un traitement sans en parler au professionnel qui vous suit. Une note « aucun effet » mérite parfois d'être précisée : aucun effet sur la douleur, sur le sommeil, ou seulement pendant une courte période ?

Si la prise de notes augmente votre anxiété ou devient trop lourde, simplifiez-la. Votre relevé est un support de conversation, pas un examen à réussir.

## Quand la douleur ne se voit pas : parler des biais et de l'errance diagnostique

Une douleur peut être importante sans signe visible. L'absence de lésion évidente sur un examen ou le fait de garder une apparence calme ne suffisent pas à mesurer le retentissement. Certaines personnes ont aussi appris à minimiser leurs symptômes, par habitude, par peur de ne pas être crues ou parce qu'elles doivent continuer à assurer leurs responsabilités.

Des inégalités et des biais de genre peuvent influencer la manière dont les symptômes sont entendus ou interprétés. Cela ne permet pas de présumer ce qui se passe dans une consultation donnée, mais rappelle l'intérêt de décrire précisément les faits et de demander une explication lorsque votre inquiétude reste sans réponse. Les personnes dont les symptômes correspondent moins aux représentations habituelles d'une maladie peuvent également rencontrer des obstacles à l'évaluation.

L'errance diagnostique — la période durant laquelle une personne cherche une explication ou attend une orientation adaptée — peut être éprouvante. Les délais varient selon les symptômes, les examens nécessaires et l'accès aux soins. Une démarche qui prend du temps ne signifie pas que la douleur est imaginaire. Si une hypothèse n'est pas retenue, vous pouvez demander ce qui a été écarté, ce qui reste à explorer et à quel moment reconsulter.

En consultation, vous pouvez dire :

- « Je comprends que l'examen ne montre pas forcément toute la douleur. Voici ce qu'elle m'empêche de faire. »
- « Pouvez-vous m'expliquer ce que les résultats permettent de conclure, et ce qu'ils ne permettent pas de conclure ? »
- « Quelle est la prochaine étape si les symptômes continuent ? »
- « À quels signes dois-je consulter plus rapidement ? »
- « Est-il possible de noter dans mon dossier l'effet de la douleur sur mon sommeil et mon travail ? »

## Préparer une consultation qui ne s'arrête pas à « ça fait mal »

Le temps médical est parfois court. Arriver avec trois priorités peut aider [prise en charge douleur chronique France](#) à ne pas repartir avec vos questions essentielles oubliées. Vous pouvez préparer une page avec : le début et

l'évolution de la douleur, les deux ou trois conséquences les plus importantes, et ce que vous souhaitez obtenir de la consultation — une évaluation, une explication des examens, un plan de suivi ou des options pour mieux fonctionner au quotidien.

1. **Commencez par le changement principal :** « Depuis janvier, la douleur est devenue presque quotidienne. »
2. **Donnez deux exemples fonctionnels :** « Je me réveille la nuit et je ne peux plus rester debout longtemps. »
3. **Présentez les mesures déjà essayées :** ce qui a aidé, peu aidé ou entraîné un effet indésirable.
4. **Posez une question de suivi :** « Que fait-on si cela ne s'améliore pas ? »

Si vous craignez d'oublier, vous pouvez lire vos notes ou demander à une personne de confiance de vous accompagner, si cela vous convient. Vous pouvez aussi demander au médecin de reformuler le plan à la fin : cela aide à vérifier que vous avez compris les prochaines étapes.

## À quoi peut servir la plateforme Releaf

La plateforme Releaf peut être utilisée comme ressource d'information et de préparation à une discussion avec le médecin. Elle peut vous aider à organiser vos questions ou à réfléchir aux effets de la douleur sur votre quotidien. Elle ne remplace ni une consultation, ni un examen médical, ni un diagnostic. Pour toute information de santé, vérifiez les sources et discutez de votre situation personnelle avec un professionnel de santé.

## À retenir

Pour rendre l'impact de la douleur plus compréhensible, reliez les symptômes à des faits : une nuit interrompue, une tâche abandonnée, une distance de marche réduite, une journée de travail terminée au prix d'une longue récupération. Les notes n'ont pas besoin d'être parfaites et la douleur n'a pas à être spectaculaire pour être prise au sérieux.

Si la douleur change brutalement, s'accompagne de symptômes nouveaux ou vous inquiète particulièrement, contactez rapidement un professionnel de santé ou les services d'urgence selon la situation. Pour le reste, quelques exemples précis et une question claire peuvent déjà rendre la consultation plus utile — sans vous demander de convaincre à tout prix, mais en donnant au médecin des éléments concrets pour vous écouter et décider de la suite avec vous.