

Comment parler de votre douleur au personnel soignant ?



- **Description** : brûlures, décharges, coups de couteau, étau, fourmillements...
- **Chronologie** : y a-t-il des moments où vous avez plus / moins mal ?
- **Localisation** : où avez-vous mal ?
- **Emotions** : comment vous sentez-vous ?

Vos trucs et astuces pour gérer votre douleur

Étirements
Activités physiques
Massages
Positions
Techniques de relaxation
Contacts sociaux
Distractions
Froid ou chaud
Hobbies

A vous de sentir ce qui vous fait le plus de bien !

Mythe ou réalité ?

- ☐ La douleur, c'est dans ma tête. **(Faux)**
- ☐ Si j'ai mal, c'est que je suis forcément en danger. **(Faux)**
- ☒ Faire une activité qui me plaît peut diminuer l'intensité de ma douleur. **(Vrai)**
- ☐ La morphine, c'est uniquement pour la fin de vie. **(Faux)**

Cette brochure a été réalisée par l'équipe algologique multidisciplinaire (EAM), composée d'une psychologue, d'une pharmacienne, d'infirmières et de médecins en collaboration avec les patients partenaires. L'EAM vient en renfort auprès des équipes soignantes à leur demande.

Editeur responsable : Thomas De Nayer / Service de communication
Mise en page : Rudy Lechantre
Photos : Shutterstock

Cliniques universitaires Saint-Luc
Avenue Hippocrate, 10 – 1200 Bruxelles
saintluc.be

Membre du réseau
Lid van het netwerk

Huni

© Cliniques universitaires Saint-Luc
Vous souhaitez vous inspirer de cette brochure ?
Merci de nous contacter préalablement.

Fondation
SAINT-LUC
Cliniques universitaires SAINT-LUC
UCLouvain BRUXELLES

Soutenez notre hôpital
universitaire, faites un don
à la Fondation Saint-Luc

IBAN : BE41 1910 3677 7110
Communication spécifique :
« EAM »

Les dons de 40€ et plus sont
déductibles fiscalement.

D'ores et déjà merci !

COMMU-DSQ-590
Octobre 2025

Des douleurs ? Agressons ensemble

Vous vivez votre douleur, votre expertise est essentielle

Ensemble, gérons mieux la douleur durant votre hospitalisation, partageons nos expériences. Nous sommes là pour vous accompagner !



Mais au fond, pourquoi parler de la douleur ?

Lors de votre séjour, vous pourriez ressentir de l'inconfort ou des douleurs.

Cela peut survenir dans différents contextes : une intervention chirurgicale, des examens, des traitements, des soins...

Voici quelques clés pour y faire face ensemble.

Face à la douleur, chaque personne est différente.

On peut avoir une blessure sans avoir mal.

On peut avoir mal sans avoir de blessure.

On peut avoir une légère blessure et pourtant avoir très mal.

À quoi la douleur peut-elle bien servir ?

La plupart du temps, elle est utile car elle agit comme un **signal d'alarme**.

Elle se manifeste alors pour vous avertir d'un éventuel danger pour l'intégrité de votre corps.

Lorsque la douleur persiste, elle peut influencer votre rétablissement et votre qualité de vie.

Parlez-en pour éviter qu'elle ne s'installe.

La douleur a-t-elle un impact sur votre quotidien ?

- Comment est votre humeur ?
- Quelle est la qualité de votre sommeil ?
- Est-ce que vous restez en mouvement ?
- Comment est votre appétit ?
- Est-ce que vous parvenez à vous reposer ?
- Est-ce que vous restez autonome dans vos activités quotidiennes (travail, tâches...) ?
- Est-ce que vous vous sentez soutenu(e) ?

Identifiez-vous autre chose ?

Ces différentes dimensions pourraient également affecter votre douleur.



Face à la douleur, la collaboration patient-soignant est essentielle !