

UNE AVENTURE POUR COMPRENDRE  
**LA DOULEUR**

**AUTEURS :**

FELIPE REIS, PHD

(IFRJ)

LEANDRO NOGUEIRA, PHD

(IFRJ/UNISUAM)

NEY MEZIAT-FILHO, PHD

(UNISUAM)

ADRIAAN LOUW, PHD  
(INTERNATIONAL SPINE  
AND PAIN INSTITUTE)

TONYA PALERMO, PHD

(SEATTLE CHILDREN'S  
RESEARCH INSTITUTE)

KELLY ICKMANS, PHD

(VRIJE UNIVERSITEIT)

**ILLUSTRATIONS :**

FLÁVIO ALMEIDA

(FLAVIOJTALMEIDA@GMAIL.COM)

**COLLABORATRICE :**

LOUISE ACALANTIS

**REMERCIEMENTS :**

FLÁVIA MEDEIROS, CARLOS CASTRO,  
ANAMARIA SIRIANI, JOSÉ LUIZ SIQUEIRA,  
BEATRIZ CARRAPATOSO, RODRIGO RIZZO,  
EDUARDO MARTINS, TIE PARMA YAMATO,  
ABRAHÃO BAPTISTA, JOSIMARI DE SANTANA,  
SARA ALMEIDA, JULIANA BARCELLOS,  
KORY ZIMNEY, AMY HOLLEY, ROSELIEN  
LAUREN HEATHCOTE, MIRA MEEUS E  
PAUL VAN WILGEN.

**SOUTIENS ET FINANCEMENTS :**

INSTITUTO FEDERAL DO RIO DE JANEIRO

FONDSWERVING.

INSTITUTO DE TRATAMENTO  
DA COLUNA VERTEBRAL

(ITC VERTEBRAL)

([HTTPS://WWW.ITCVERTEBRAL.COM.BR/](https://www.itcvertebral.com.br/))

**GROUPE DE RECHERCHE :**

PESQUISA EM DOR

([WWW.PESQUISAEMDOR.COM.BR](http://WWW.PESQUISAEMDOR.COM.BR))

**CONTACT :**

FELIPE.REIS@IFRJ.EDU.BR

**TRADUCTION ET PRODUCTION DE LA  
VERSION FRANÇAISE :**

SOFIA GUERIN: GUERINSOFIA@GMAIL.COM

& DR. THOMAS OSINSKI, MASSEUR

KINÉSITHÉRAPEUTE, PHD

THOMAS.OSINSKI@EFOM.FR



**SOUTIENS ET FINANCEMENT DE LA VERSION**

**FRANÇAISE :**

UN GRAND MERCI À LA FONDATION APICIL POUR  
SON SOUTIEN FINANCIER ESSENTIEL À LA  
RÉALISATION DE CE PROJET, AINSI QU'À LA  
FONDATION EFOM POUR SON ACCOMPAGNEMENT  
PRÉCIEUX.

  
**FONDATION  
APICIL**

ENGAGÉS POUR  
SOULAGER LA DOULEUR

**IFMK**  
FONDATION  
**EFOM**  
Boris DOLTO



# COMMENT UTILISER CE LIVRE ?

VOUS ÊTES PROBABLEMENT UN PARENT, UN AIDANT, UN MEMBRE DE LA FAMILLE OU UN AMI, ET VOUS VOUS INTÉRESSEZ À CE LIVRE PARCE QU'UN ENFANT QUI VOUS EST CHER SOUFFRE DE DOULEUR.

CE LIVRE ABORDERA PLUSIEURS SUJETS LIÉS À LA DOULEUR ET PROPOSERA DES STRATÉGIES COGNITIVES ET COMPORTEMENTALES POUR AIDER L'ENFANT DANS VOTRE ENTOURAGE QUI LUTTE CONTRE LA DOULEUR.

LE CONTENU EST ÉGALEMENT PERTINENT POUR UN LARGE ÉVENTAIL DE PROFESSIONNELS, NOTAMMENT LES MÉDECINS, KINÉSITHÉRAPEUTES, PSYCHOLOGUES ET SPÉCIALISTES EN SANTÉ MENTALE TRAVAILLANT DANS DES PROGRAMMES INTERDISCIPLINAIRES SUR LA DOULEUR.

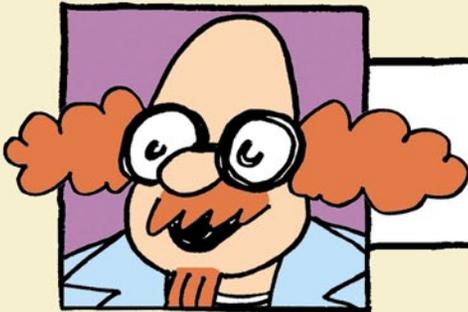
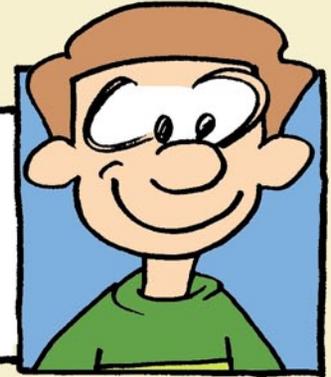
CE LIVRE VOUS AIDERA À COMPRENDRE LA DOULEUR, MAIS IL NE VISE PAS À SE SUBSTITUER À UN TRAITEMENT OU À UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ.





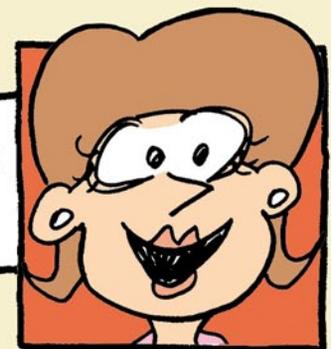
CLARA EST UNE FILLE TRÈS INTELLIGENTE QUI AIME APPRENDRE DE NOUVELLES CHOSES. FRED EST SON MEILLEUR AMI.

FRED EST UN GARÇON DE 8 ANS QUI SOUFFRE DE MAUX DE TÊTE PRESQUE TOUS LES JOURS DE LA SEMAINE. À CAUSE DE SA DOULEUR, IL A MANQUÉ DES JOURS D'ÉCOLE CETTE ANNÉE ET NE PEUT PLUS JOUER AU FOOTBALL. SES PARENTS L'ONT EMMENÉ VOIR PLUSIEURS SPÉCIALISTES ET IL A ESSAYÉ DE NOMBREUX MÉDICAMENTS, MAIS SA DOULEUR NE S'EST PAS AMÉLIORÉE.



LE PROFESSEUR DEXTER EST UN SCIENTIFIQUE TRÈS INTELLIGENT QUI PEUT EXPLIQUER BEAUCOUP DE CHOSES. IL TRAVAILLE DANS UN GRAND LABORATOIRE AVEC HENRY, SON SUPERORDINATEUR.

DONA ANNA EST LA MÈRE DE FRED. ELLE EST TRÈS INQUIÈTE À PROPOS DE SA DOULEUR ET FAIT TOUT CE QU'ELLE PEUT POUR L'AIDER.



DON EST LE PETIT CHIEN DE FRED.

FLAVIO

CLARA ET FRED SONT DE GRANDS AMIS  
QUI VIVENT DANS LE MÊME QUARTIER.



CLARA, FRED ET DON AIMENT FAIRE BEAUCOUP DE CHOSSES  
ENSEMBLE, ET ÇA NE SERA PAS DIFFÉRENT AUJOURD'HUI.

FRED!



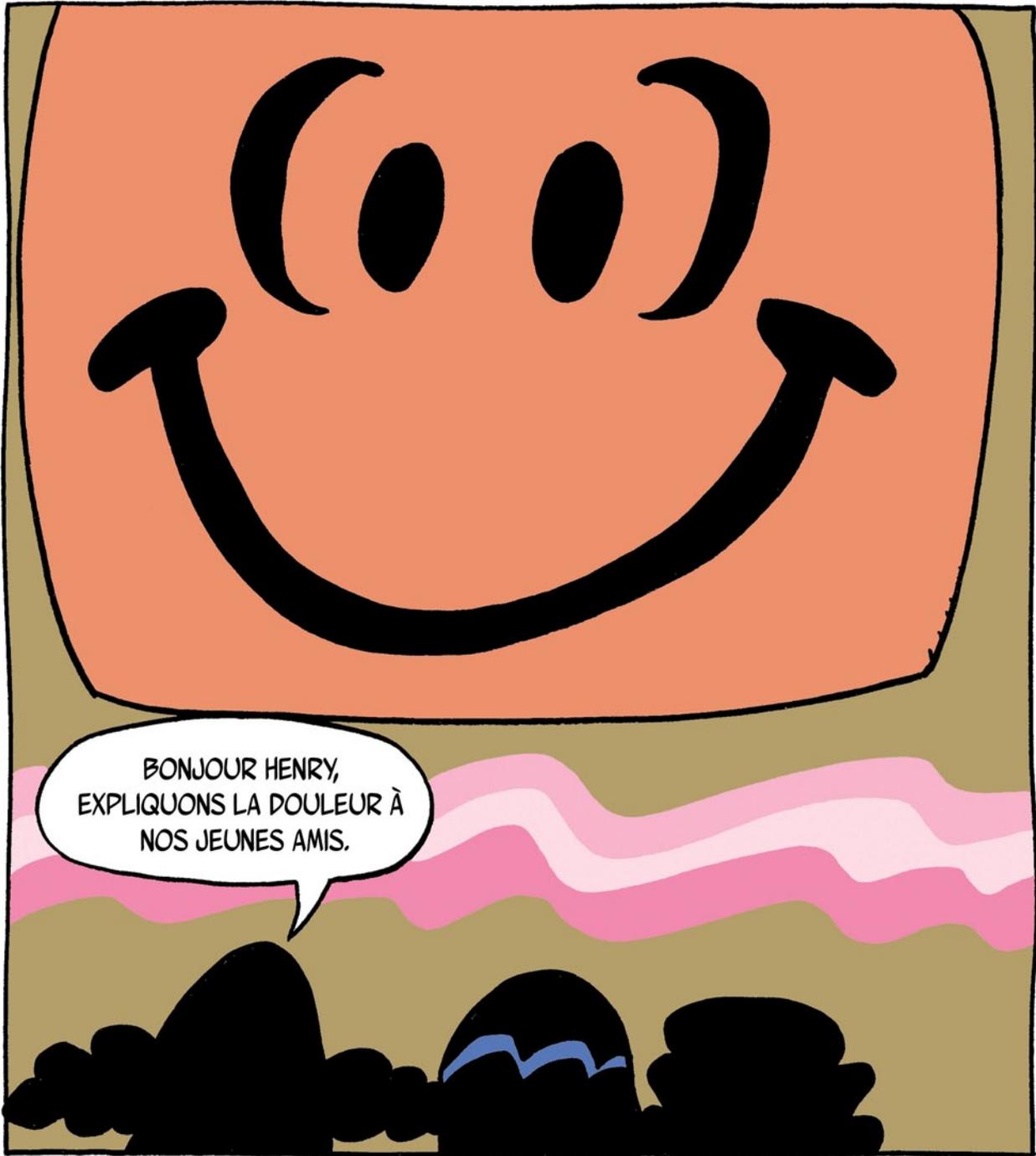
AUJOURD'HUI,  
C'EST DIMANCHE  
ET FRED EST À  
LA MAISON.  
FRED A ENCORE  
MAL À LA TÊTE.

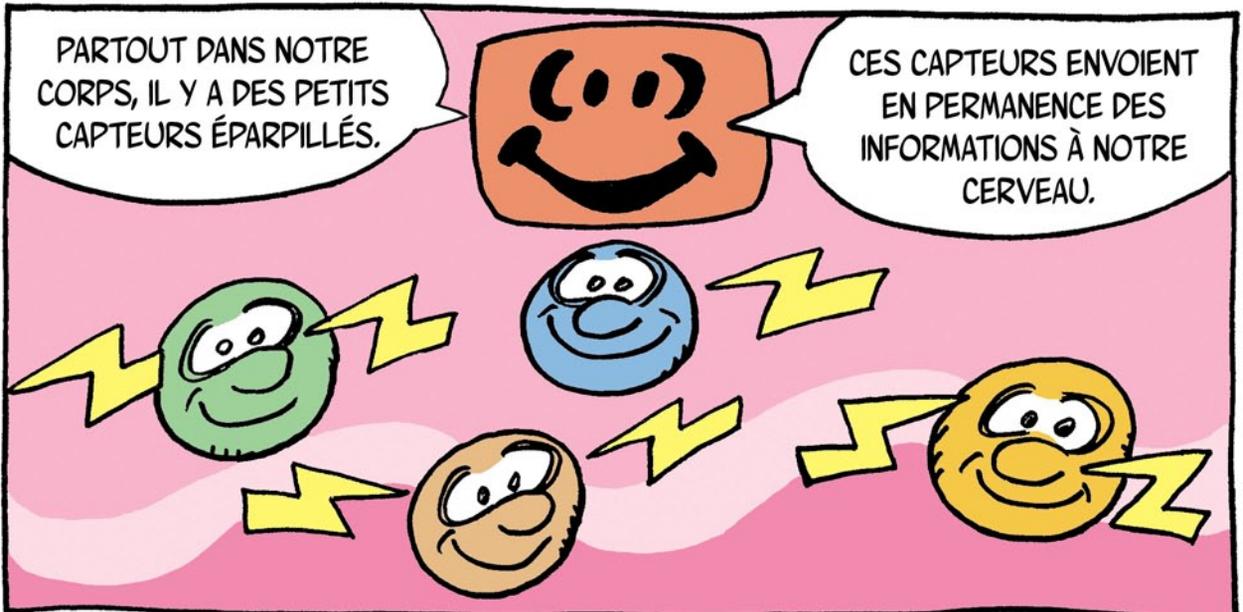
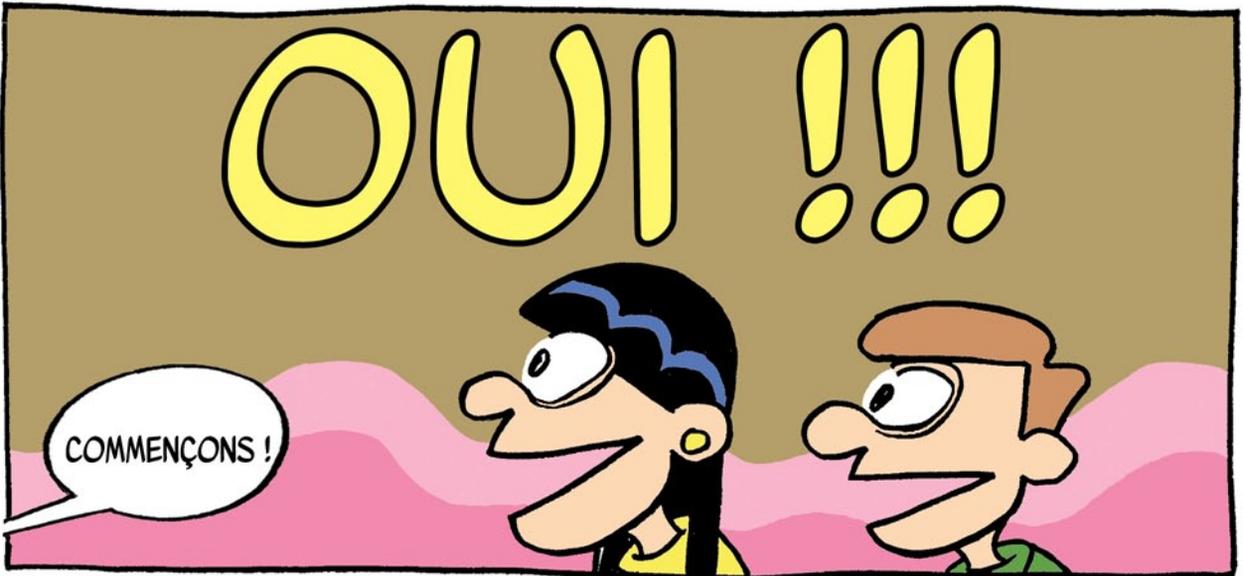


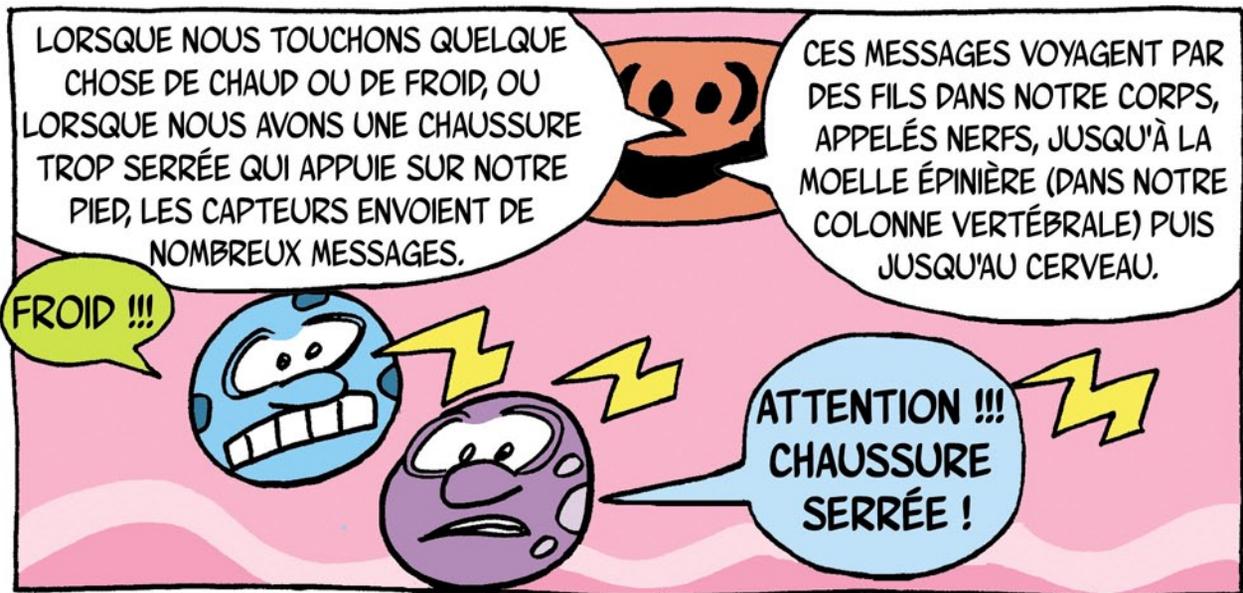








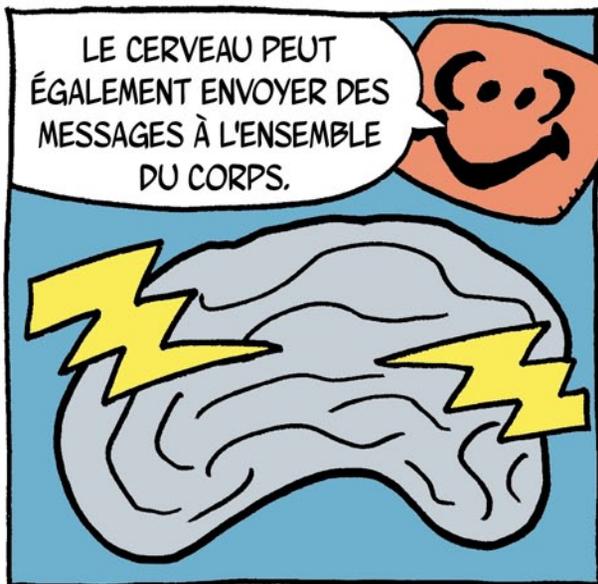


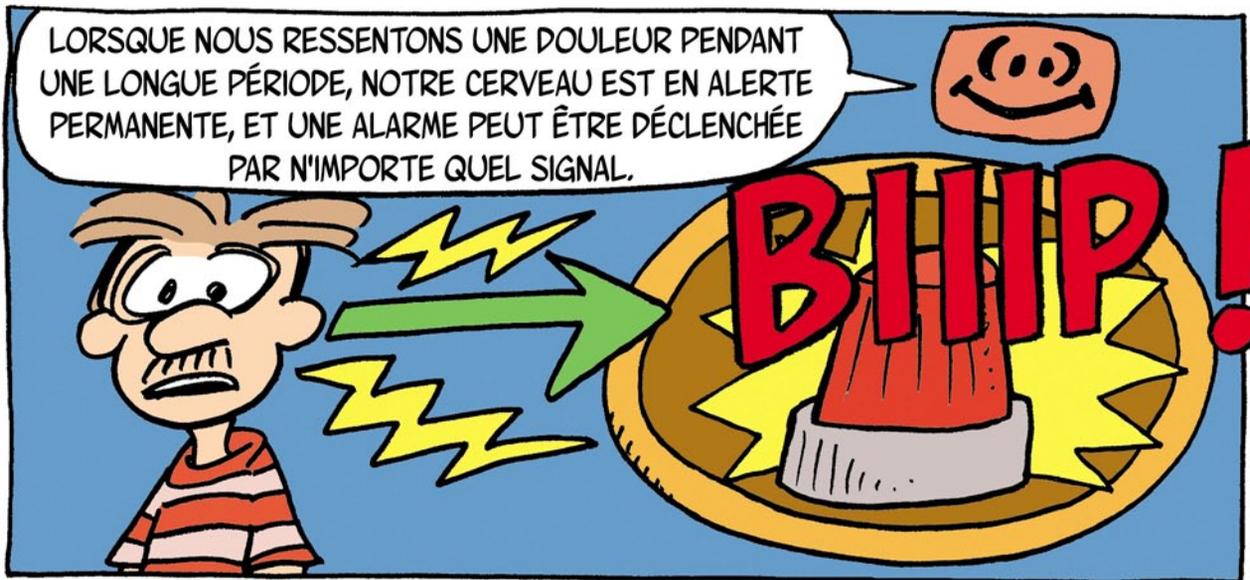




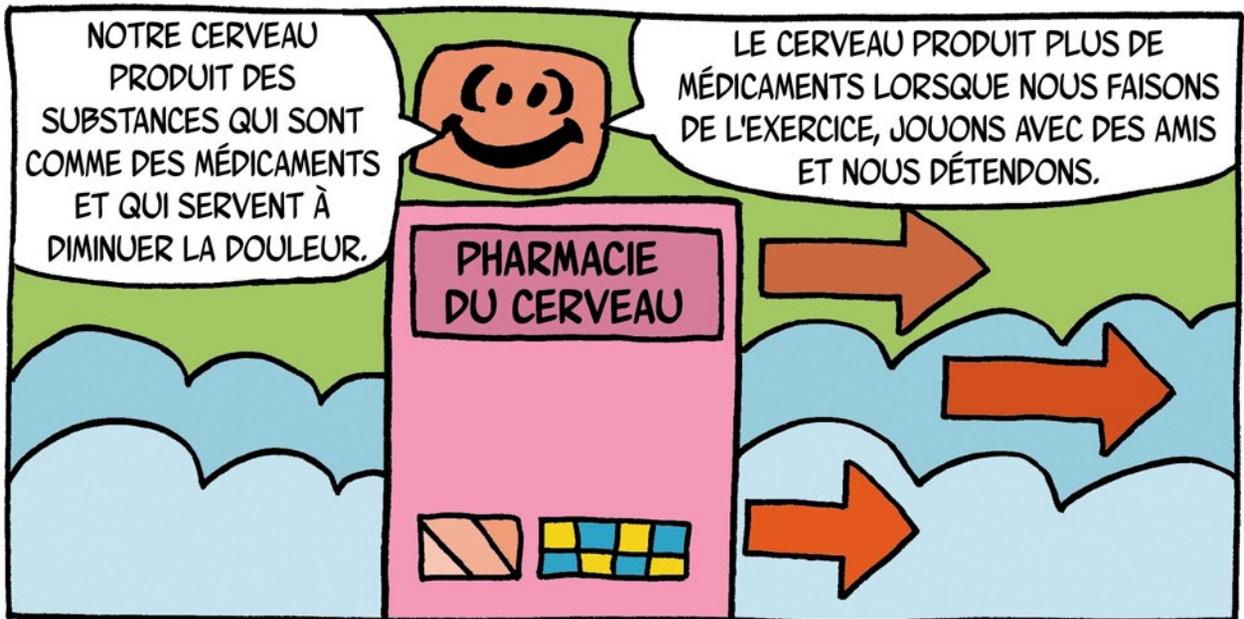












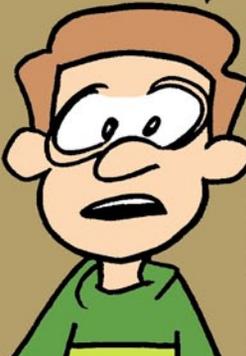
PROFESSEUR, NOTRE CERVEAU CHOISIT-IL LE MOMENT DE DÉCLENCHER L'ALARME ?



OUI, CLARA.



ALORS, EST-CE QUE NOTRE CERVEAU COMMANDE TOUT ?



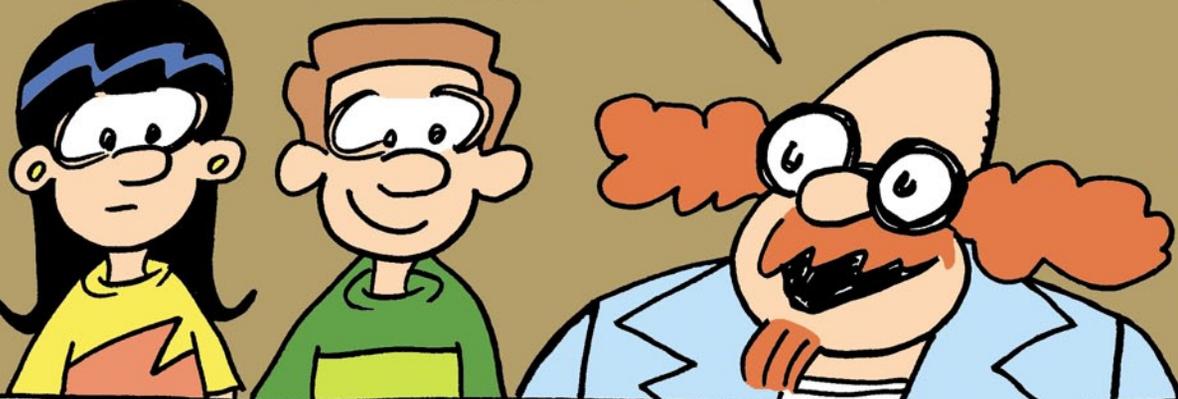
TRÈS MALIN, FRED.

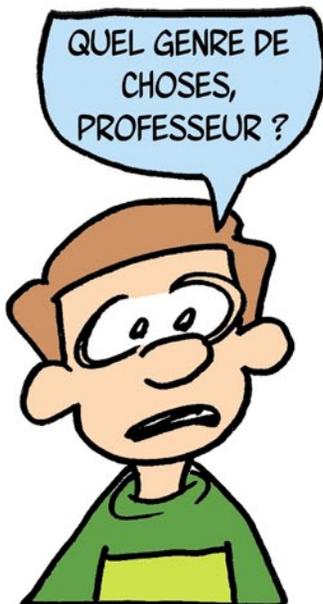


HÉ FRED, REGARDE COMME LE CERVEAU EST INTÉRESSANT !



LA DOULEUR PEUT S'AGGRAVER QUAND ON NE DORT PAS BIEN, QUAND ON NE FAIT PAS D'EXERCICE, OU QUAND ON EST ANXIEUX, EN COLÈRE OU STRESSÉ.



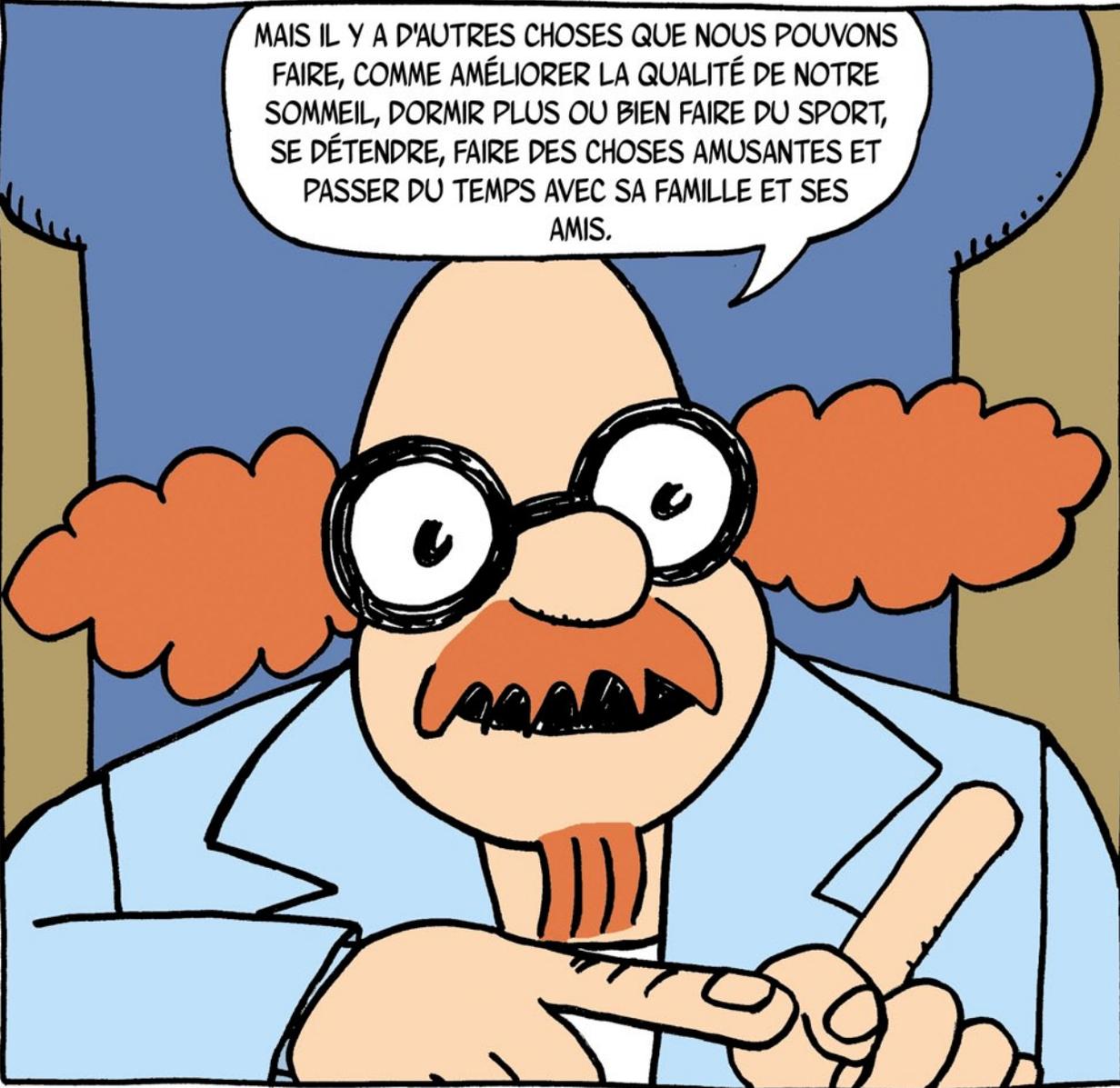




LA DOULEUR PEUT SURVENIR  
MÊME S'IL N'Y A PAS DE  
BLESSURE OU DE MALADIE.



NOUS DEVONS ÉVALUER CE  
QUE NOUS SOMMES CAPABLES  
DE FAIRE OU DE NE PAS FAIRE  
LORSQUE NOUS AVONS  
DE LA DOULEUR.

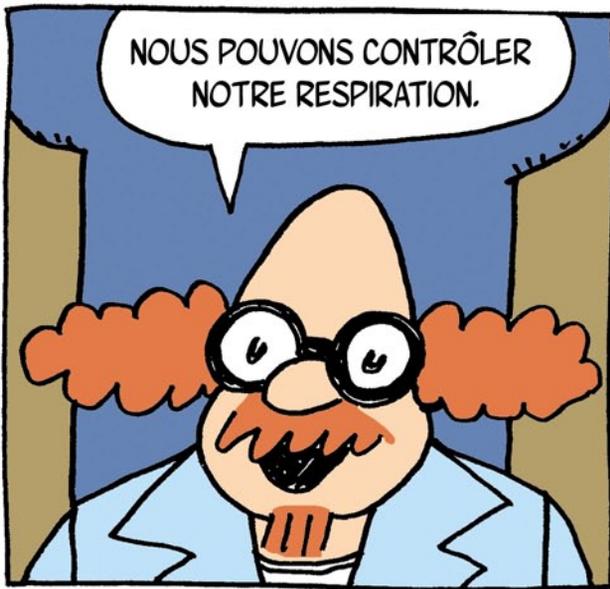


MAIS IL Y A D'AUTRES CHOSES QUE NOUS POUVONS  
FAIRE, COMME AMÉLIORER LA QUALITÉ DE NOTRE  
SOMMEIL, DORMIR PLUS OU BIEN FAIRE DU SPORT,  
SE DÉTENDRE, FAIRE DES CHOSES AMUSANTES ET  
PASSER DU TEMPS AVEC SA FAMILLE ET SES  
AMIS.













QUAND J'AI MAL, JE N'AI ENVIE DE RIEN FAIRE.



PARFOIS, LA DOULEUR EST SI INTENSE QU'ELLE NOUS EMPÊCHE DE FAIRE QUOI QUE CE SOIT. MAIS D'AUTRES FOIS, NOUS POUVONS ENCORE FAIRE BEAUCOUP DE CHOSES, MÊME ALLER À L'ÉCOLE.



CELA M'EST ARRIVÉ, MAIS J'AI ESSAYÉ D'ALLER À L'ÉCOLE MÊME SI J'AVAIS MAL. QUAND JE SUIS ARRIVÉE À L'ÉCOLE, J'AI PASSÉ UN SI BON MOMENT QUE LA DOULEUR A DISPARU.



NOUS DEVRIONS TOUJOURS ESSAYER DE SUIVRE NOTRE ROUTINE EN ALLANT EN CLASSE, EN FAISANT DU SPORT ET EN RENCONTRANT NOS AMIS.



LORSQUE NOUS AVONS MAL, NOUS POUVONS ESSAYER DE FAIRE NOS ACTIVITÉS EN PETITES QUANTITÉS.

IMAGINEZ QUE VOUS DEVEZ MANGER UNE PASTÈQUE. PERSONNE NE PEUT MANGER UNE PASTÈQUE ENTIÈRE EN UNE SEULE FOIS.







MAINTENANT, JE SAIS BEAUCOUP DE CHOSES SUR LA DOULEUR. LORSQUE JE SUIS BLESSÉ, MES CAPTEURS ENVOIENT DES MESSAGES À MON CERVEAU. QUAND ON A MAL PENDANT LONGTEMPS, NOTRE SYSTÈME D'ALARME PEUT SONNER TOUT LE TEMPS.



NOUS DEVONS RENTRER À LA MAISON, CLARA. NOUS DEVONS ÉTUDIER POUR DEMAIN.



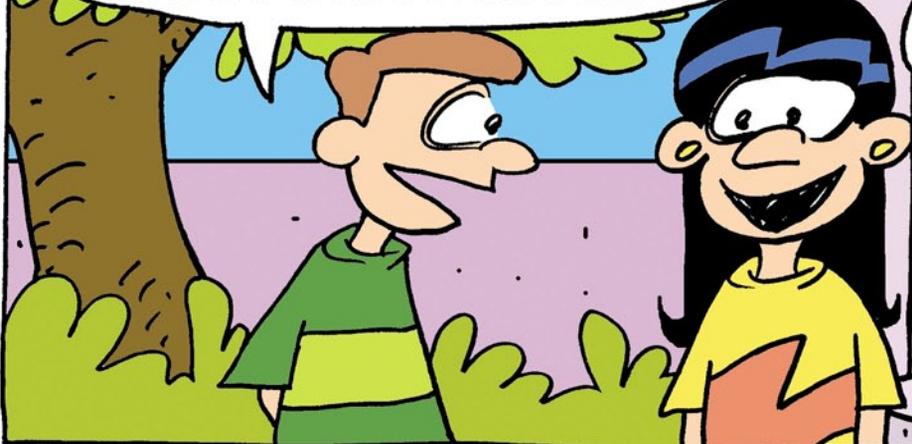
AU REVOIR, PROFESSEUR !



AU REVOIR, LES ENFANTS. VOUS ÊTES TOUJOURS LES BIENVENUS.

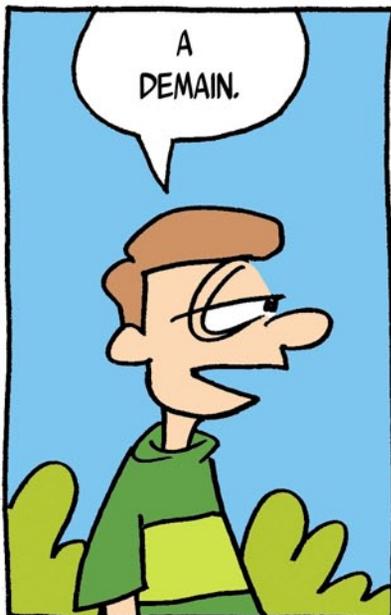


CLARA, MERCI DE M'AVOIR ACCOMPAGNÉ CHEZ LE PROFESSEUR DEXTER. MAINTENANT, JE COMPRENDS BEAUCOUP DE CHOSES SUR LA DOULEUR.

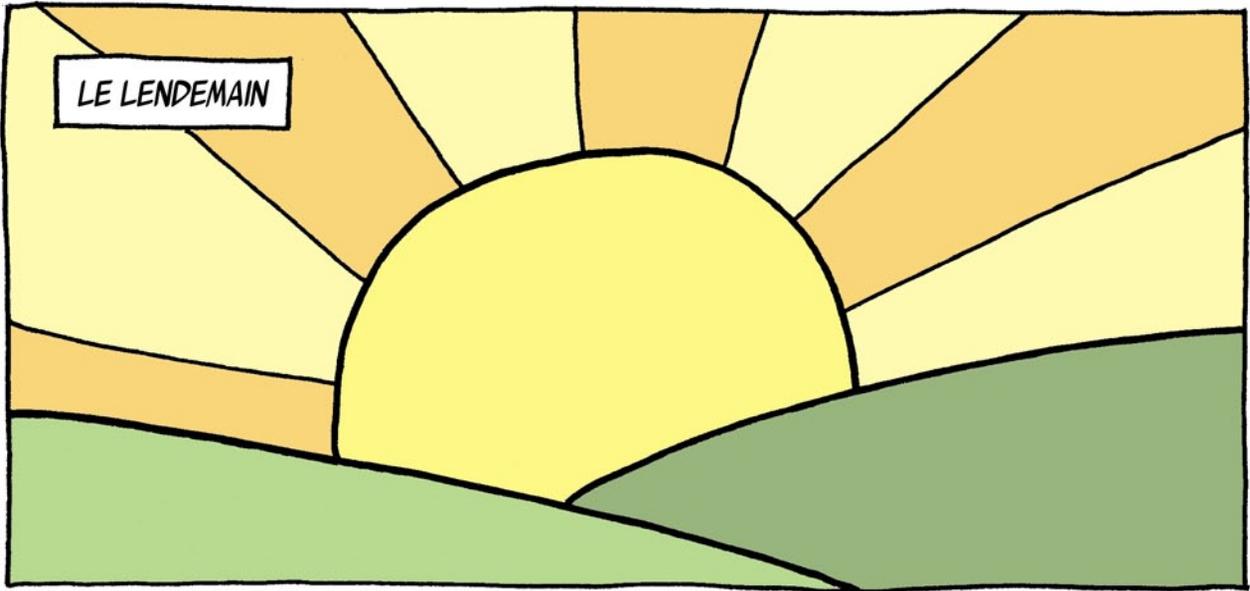


DE RIEN, FRED. C'ÉTAIT AMUSANT.









LE LENDEMAIN



BONJOUR, FRED. IL EST TEMPS DE PARTIR.



BONJOUR, CLARA.



JE SUIS PRÊT POUR L'ÉVALUATION DE MATHS. APRÈS LA LEÇON SUR LA DOULEUR QUE NOUS AVONS EUE AVEC LE PROFESSEUR DEXTER, JE ME SUIS RÉVEILLÉ EN ME SENTANT BEAUCOUP MIEUX.





BONJOUR. DANS L'HISTOIRE D'AUJOURD'HUI, NOUS AVONS VU COMMENT LA DOULEUR PERTURBAIT LA VIE DE FRED. PRENONS QUELQUES NOTES IMPORTANTES SUR LA DOULEUR.

- 1 SAVEZ-VOUS QU'IL EXISTE UN TYPE DE DOULEUR APPELÉ DOULEUR AIGUË ? CETTE DOULEUR DURE JUSQU'À DEUX MOIS. ELLE SURVIENT LORSQUE NOUS NOUS BLESSONS, COMME LORSQUE CLARA A MARCHÉ SUR UN CLOU.
- 2 ET SAVEZ-VOUS QU'IL EXISTE AUSSI UN TYPE DE DOULEUR APPELÉ DOULEUR CHRONIQUE ? ELLE DURE PLUS LONGTEMPS (PLUS DE TROIS MOIS). ELLE PEUT CONTINUER MÊME QUAND ON N'EST PLUS BLESSÉ, ET ELLE PEUT AUSSI SURVENIR À CAUSE D'UNE MALADIE (COMME QUAND LES ENFANTS SONT À L'HÔPITAL).
- 3 CERTAINES MALADIES PEUVENT PROVOQUER DES DOULEURS PENDANT LONGTEMPS, ET DANS CE CAS, IL EST IMPORTANT DE VÉRIFIER S'IL N'Y A PAS DE PROBLÈME DANS NOTRE CORPS.
- 4 CERTAINS TYPES DE DOULEURS SONT FRÉQUENTS CHEZ LES ENFANTS, COMME LES DOULEURS AU VENTRE, À LA TÊTE, OU LES DOULEURS DANS LES OS ET LES MUSCLES.
- 5 LE SYSTÈME D'ALARME LE PLUS PUISSANT DE NOTRE CORPS SERT À NOUS ALERTER LORSQUE NOTRE CORPS EST EN DANGER.
- 6 NOTRE PEAU EST DOTÉE DE CAPTEURS QUI ENVOIENT AU CERVEAU DES MESSAGES DE CHALEUR, DE FROID, DE TENSION OU DE DÉMANGEAISON.
- 7 LES NERFS SONT LES MESSAGERS DE NOTRE CORPS. ILS TRANSMETTENT LES MESSAGES DES CAPTEURS À LA MOELLE ÉPINIÈRE (QUI SE TROUVE À L'INTÉRIEUR DE LA COLONNE VERTÉBRALE).
- 8 LA MOELLE ÉPINIÈRE REÇOIT TOUS LES MESSAGES ET LES ENVOIE À NOTRE SUPERORDINATEUR, LE CERVEAU.
- 9 LORSQU'ON SE BLESSE, PAR EXEMPLE EN NOUS COUPANT LE DOIGT, LES CAPTEURS ENVOIENT DE NOMBREUX MESSAGES À LA MOELLE ÉPINIÈRE ET AU CERVEAU.



- 10 LE CERVEAU, NOTRE SUPERORDINATEUR, ANALYSE TOUS LES MESSAGES QUI LUI ARRIVENT EN LES COMPARANT À CEUX QU'IL A DÉJÀ DANS SES FICHIERS. ET, SI C'EST NÉCESSAIRE, IL DÉCLENCHE L'ALARME.

**11** APRÈS AVOIR ANALYSÉ SES FICHIERS, LE CERVEAU PEUT ENVOYER UN SIGNAL À LA MOELLE ÉPINIÈRE POUR QU'ELLE CESSE D'ENVOYER DES MESSAGES OU QU'ELLE EN ENVOIE D'AVANTAGE.

**12** LORSQUE LE CERVEAU DÉCLENCHE L'ALARME, NOUS RESSENTONS UNE DOULEUR.

**13** LA QUANTITÉ OU L'INTENSITÉ DES MESSAGES DANS LE CERVEAU AUGMENTE LORSQUE NOUS DORMONS MAL, NE FAISONS PAS D'EXERCICE, NE JOUONS PAS, AVONS LES MUSCLES TENDUS, OU LORSQUE NOUS SOMMES TRISTES, STRESSÉS OU INQUIETS.

**14** LE CERVEAU PEUT DÉCLENCHER L'ALARME POUR DE NOMBREUSES RAISONS.

**15** POURQUOI LA DOULEUR DURE-T-ELLE PARFOIS SI LONGTEMPS ? LES SCIENTIFIQUES ONT DÉCOUVERT QUE LA DOULEUR PEUT MODIFIER NOS CAPTEURS, NOTRE MOELLE ÉPINIÈRE ET NOTRE CERVEAU.

**16** LORSQUE LA DOULEUR DURE LONGTEMPS, LES CAPTEURS, LA MOELLE ÉPINIÈRE ET LE CERVEAU RESTENT EN ALERTE EN PERMANENCE. LE SYSTÈME D'ALARME EST AINSI PRÊT À SE DÉCLENCHER À TOUT MOMENT.

**17** BIEN DORMIR, FAIRE DE L'EXERCICE, JOUER AVEC DES AMIS ET MARCHER PEUT AIDER À CONTRÔLER NOTRE SYSTÈME D'ALARME.

**18** LA DOULEUR PEUT EXISTER MÊME SI TOUS LES MÉDECINS DISENT QUE TOUT EST NORMAL DANS VOTRE CORPS. TOUTE DOULEUR EST RÉELLE.

**19** CACHER LA DOULEUR N'EST PAS LA MEILLEURE SOLUTION. IL EST IMPORTANT DE CHERCHER DE L'AIDE EN PARLANT AVEC TES PARENTS.

**20** IL SE PEUT QUE TU AIES UNE ÉQUIPE QUI T'AIDE À TRAITER TA DOULEUR. CETTE ÉQUIPE PEUT COMPRENDRE TES PARENTS ET D'AUTRES PERSONNES, COMME DES MÉDECINS, DES KINÉSITHÉRAPEUTES, DES PSYCHOLOGUES, DES INFIRMIÈRES ET DES ERGOTHÉRAPEUTES. C'EST BIEN D'AVOIR TOUT CE SOUTIEN.





J'ESPÈRE QUE VOUS AVEZ APPRÉCIÉ L'HISTOIRE ET QUE VOUS AVEZ APPRIS BEAUCOUP DE CHOSES SUR LA DOULEUR. FAISONS UN PETIT QUIZ.

1 IL EST POSSIBLE D'AVOIR MAL SANS LE SAVOIR.

( ) VRAI ( ) FAUX

3 LA MOELLE ÉPINIÈRE ENVOIE DES MESSAGES AU CERVEAU.

( ) VRAI ( ) FAUX

5 LE CERVEAU DÉCIDE QUAND TU VAS SENTIR LA DOULEUR.

( ) VRAI ( ) FAUX

7 LE CORPS POSSÈDE DES RÉCEPTEURS QUI DÉTECTENT LA DOULEUR.

( ) VRAI ( ) FAUX

9 LA DOULEUR CHRONIQUE VEUT DIRE QU'UNE BLESSURE N'A PAS GUÉRI CORRECTEMENT.

( ) VRAI ( ) FAUX

11 LA DOULEUR EST NORMALE, PERSONNELLE ET TOUJOURS RÉELLE.

( ) VRAI ( ) FAUX

2 LE SYSTÈME D'ALARME SE DÉCLENCHE SEULEMENT QUAND TU ES BLESSÉ.

( ) VRAI ( ) FAUX

4 LE CORPS PRÉVIENT LE CERVEAU QUAND TU RESENS DE LA DOULEUR.

( ) VRAI ( ) FAUX

6 APPRENDRE À PROPOS DE LA DOULEUR ET COMMENT LA GÉRER PEUT T'AIDER À TE SENTIR MIEUX.

( ) VRAI ( ) FAUX

8 QUAND TU TE BLESSES, DES RÉCEPTEURS SPÉCIAUX ENVOIENT UN MESSAGE DE DANGER AU CERVEAU.

( ) VRAI ( ) FAUX

10 LA DOULEUR SE PRODUIT QUAND TU ES BLESSÉ.

( ) VRAI ( ) FAUX

12 LA DOULEUR FONCTIONNE COMME UNE ALARME POUR TON CORPS.

( ) VRAI ( ) FAUX

