

La douleur chronique reste encore trop souvent invisible aux yeux du système de santé français, malgré l'existence de nombreuses ressources et centres spécialisés. Cette souffrance prolongée, qui affecte plusieurs millions de personnes dans notre pays, fait face à un paradoxe cruel : alors que des solutions comme les centres antidouleur, les thérapies cognitivo-comportementales (TCC) ou la médecine physique spécialisée sont disponibles, elle est largement sous-diagnostiquée et sous-traitée. Pourquoi un problème si urgent et prévalent est-il si mal pris en charge ? Ce billet vous propose un état des lieux réaliste et critique, loin des promesses simplistes ou des jargon trop lissé, pour comprendre les racines de ce sous-traitement et mettre en lumière le rôle des nouveaux outils d'information, à l'image de la plateforme Releaf.

Douleur chronique invisible : un phénomène sous-estimé

La douleur chronique est par définition une douleur qui persiste au-delà de trois mois, souvent sans cause unique identifiable immédiatement. Contrairement aux douleurs aiguës, qui déclenchent une réaction rapide du corps médical, elle ne se voit pas, ni à l'œil nu ni à travers des anomalies simples sur des examens. Ce caractère « invisible » est une première barrière au soin :

- Les patients souffrent en silence, parfois longtemps avant d'être entendus.
- Les signes cliniques sont subjectifs, ce qui complique le diagnostic.
- Les médecins, très souvent débordés, peuvent sous-estimer ou interpréter ces douleurs comme psychosomatiques.

C'est ainsi qu'une majorité des patients restent sans traitement adapté, aggravant leur qualité de vie et augmentant le risque de désinsertion sociale ou professionnelle.

Sous-diagnostic et sous-traitement : un cercle vicieux

Le sous-diagnostic est à la fois cause et conséquence du sous-traitement. Le système de santé en France est fortement centré sur la prise en charge de l'aigu, là où le problème est identifié et les solutions souvent pragmatiques. La douleur chronique, qui nécessite un suivi long, [rehabilitation douleur chronique guide](#) multidisciplinaire et adapté, souffre donc d'un défaut de reconnaissance institutionnelle et pratique :



- **Manque de formation et sensibilisation auprès des professionnels** sur ce type de douleur.
- **Fragmentation du parcours de soins**, où le patient passe d'un spécialiste à l'autre sans coordination ni suivi global.
- **Rareté des centres antidouleur malgré leur importance** dans une prise en charge multidisciplinaire.

En outre, le recours à des modèles uniquement biomédicaux, laissant peu de place aux approches psychologiques ou physiques, limite l'efficacité des traitements. Pourtant, les thérapies cognitivo-comportementales (TCC) ont démontré leur utilité dans la modulation de la douleur et la meilleure gestion du vécu patient.

Le rôle crucial des centres antidouleur et des TCC

Les centres antidouleur sont des lieux spécialisés, soumis à des normes encadrées notamment par l'Agence nationale de sécurité du médicament (ANSM), où patients et professionnels travaillent de concert pour offrir une prise en charge globale. Leur approche pluridisciplinaire — incluant médecins spécialistes, kinésithérapeutes, psychologues et autres — permet :

1. Un diagnostic précis, combinant évaluation médicale, psychologique et fonctionnelle.
2. Un suivi personnalisé tenant compte de la complexité de chaque cas.
3. L'accès à des traitements variés, notamment la médecine physique spécialisée (rééducation, stimulation nerveuse) et la mise en place de TCC pour apprendre à gérer la douleur et réduire l'impact anxieux.

La mise en œuvre des TCC chez ces patients est particulièrement intéressante car elle agit sur la perception de la douleur, souvent amplifiée par un cercle vicieux émotionnel. En travaillant sur les pensées, émotions et comportements, les TCC aident à rompre ce cercle et à regagner confiance en ses capacités.

La fragmentation du parcours de soins, un frein majeur

Un autre problème structurel majeur est l'absence de coordination entre praticiens. Le patient avec douleur chronique doit souvent naviguer entre généralistes, spécialistes, psychologues, et autres intervenants, sans véritable fil conducteur. Cette situation :

- Entrave l'élaboration d'un projet thérapeutique cohérent.
- Conduit à des redondances d'examens et traitements, voire des contradictions.
- Engendre une fatigue et une démotivation croissantes chez le patient.

Les centres antidouleur tentent justement de répondre à cette problématique en constituant une sorte de hub centralisé, mais leur nombre reste insuffisant, et leur accessibilité parfois complexe. D'autant plus que la question des tarifs et des coûts reste floue, un problème fréquent dans les communications autour de ces structures, qui devrait être clarifié pour contribuer à une meilleure information et orientation des patients.

Releaf : une plateforme d'information au service des patients

Face à cette complexité et au manque d'information claire, la plateforme Releaf apparaît comme une ressource précieuse. Ce site propose :

- Des informations précises et vulgarisées sur les différents types de douleurs chroniques.
- Une présentation des approches thérapeutiques validées comme les TCC, la médecine physique spécialisée, et le rôle des centres antidouleur.
- Des moyens pour identifier des centres et professionnels adaptés, facilitant ainsi le parcours.

Sans fantaisie ni promesse de guérison miracle, cette plateforme tente d'orienter efficacement les patients en quête de solutions, tout en insistant sur la nécessité d'un suivi rigoureux et pluridisciplinaire.

Les erreurs courantes à éviter dans la communication et la prise en charge

Il est fréquent de trouver des contenus ou prises en charge proposant des solutions à distance ou simplement « il suffit de » suivre un protocole simple. Or :

- Le diagnostic à distance de la douleur chronique est, à ce jour, insuffisant sans examen clinique approfondi.
- Les formules vagues ou les promesses de résultats rapides entretiennent les désillusions et découragent les patients.
- L'absence de transparence sur les coûts, notamment dans les centres ou thérapies, crée un frein supplémentaire à l'accès aux soins.

Conclusion et pistes d'action concrètes

Le sous-traitement de la douleur chronique est un problème majeur de santé publique, aggravé par la nature invisible et complexe de la douleur, la focalisation du système de santé sur l'aigu, et la fragmentation du parcours de soins. Heureusement, des solutions existent et se développent :



- **Renforcer la formation des professionnels** sur la douleur chronique et ses approches multidisciplinaires.
- **Développer et mieux financer les centres antidouleur** pour une meilleure accessibilité.
- **Intégrer systématiquement les thérapies cognitivo-comportementales (TCC)** dans la prise en charge, en complément des traitements médicaux.
- **Améliorer la coordination du parcours de soins** grâce à une meilleure communication entre professionnels et à l'utilisation de plateformes comme Releaf.
- **Transparence complète sur les tarifs et les modalités d'accès** aux différentes offres de soins.

Face à la douleur chronique, il ne suffit pas d'attendre un miracle, mais de construire un accompagnement adapté, humain, et fondé sur des preuves. La mobilisation collective et l'utilisation d'outils d'information et de coordination

sont essentiels pour mieux soulager ces millions de patients aujourd'hui trop souvent laissés pour compte.