La douleur aiguë est un message du corps qui indique une souffrance ou un dysfonctionnement. C'est un signal d'alerte, un peu comme les signaux orange et rouge sur le tableau de bord de votre véhicule.



Pour remettre les signaux au vert, nous avons besoin de vous, de votre participation active.

Aidez-nous à vous soulager :

- Appelez-nous
- Interpelez-nous
- Soyez précis dans la description de ce que vous ressentez



C'est ensemble que nous pourrons agir efficacement et durablement.

Cadre législatif:
Article L.1110-5 du code de la santé publique : « Toute personne a le droit de recevoir des soins visant à soulager sa douleur. Celle-ci doit être en toute circonstance prévenue, évaluée, prise en compte »

© Direction de la communication des Hôpitaux Champagne Sud - Comité de lutte contre la douleur (CLUD) - Septembre 2025

HÔPITAUX CHAMPAGNE SUD

GHAM GROUPEMENT HOSPITALIER AUBE-MARNE ROMILLY - SÉZANNE - NOGENT

Groupement Hospitalier Aube-Marne
Rue Paul Vaillant Couturier 10000 Troyes
Tél. Standard : 03 25 21 96 00 - www.gham.fr

COMITÉ DE LUTTE CONTRE LA DOULEUR

Des douleurs lors des soins
ou pendant votre hospitalisation ?
Parlons-en !



GHAM
GROUPEMENT HOSPITALIER
AUBE-MARNE
ROMILLY - SÉZANNE - NOGENT

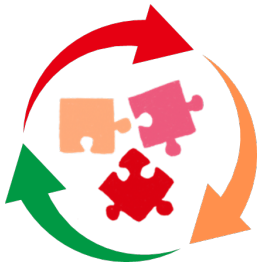
QU'EST-CE QUE LA DOULEUR ?

C'est une sensation désagréable perçue différemment par chacun. C'est un message du corps qui a différentes significations, selon l'origine de la douleur.

Il existe différents types de douleurs qui varient selon leur origine et leur durée. Votre vécu de la douleur influe également sur votre douleur actuelle.

Certains médicaments agissent sur un type de douleur et pas sur d'autres. C'est pourquoi il est primordial que vous soyez aussi précis que possible dans votre description des épisodes douloureux.

Une douleur insuffisamment soulagée peut avoir des répercussions multiples sur votre quotidien (vie personnelle et vie professionnelle : anxiété, irritabilité, déprime, troubles du sommeil, débordements émotionnels) qui, à leur tour, augmentent votre douleur. C'est un cercle vicieux.
Ainsi, la douleur peut devenir chronique si la douleur aiguë n'est pas traitée dès son apparition.



« Quand j'ai mal, je me crispe et cela entraîne des tensions, ce qui augmente ma douleur »

COMMENT NOUS SOULAGEONS VOTRE DOULEUR ?

Pour la soulager au mieux, nous avons besoin de votre participation active :

- Parlez-nous de vos peurs liées aux soins
- Indiquez-nous les soins, les actes et les positions qui vous font mal
- Dites-nous quand vous avez le plus mal
- Dites-nous ce qui a déjà permis de vous soulager
- Signalez-nous les effets des traitements (efficacité,
- effets secondaires, etc.)
- Informez-nous si la douleur s'atténue, persiste, change ou s'aggrave

QUAND ET À QUI PARLER DE VOTRE DOULEUR ?



- Dès votre consultation ou votre entrée en service ou aux urgences
- À chaque fois que vous voyez un soignant
- À chaque fois que vous le souhaitez
- Le jour et la nuit, même si vous pensez que vous pouvez gérer et que vous ne voulez pas « gêner les soignants pour ça ».

QUI PEUT PARLER DE VOTRE DOULEUR ?

Il n'y a que vous qui puissiez parler de votre douleur et décider de vos traitements avec les soignants, mais votre entourage peut nous alerter si vous le souhaitez.



POURQUOI ET COMMENT NOUS ÉVALUONS VOTRE DOULEUR ?



Nous l'évaluons plusieurs fois par jour. L'évaluation nous sert de référence pour vérifier régulièrement l'efficacité des traitements et pour les compléter si besoin, avec d'autres médicaments ou des techniques non médicamenteuses à visée antalgique.

Nous surveillons régulièrement l'évolution de la douleur, car son intensité peut varier tout au long de la journée et de la nuit Elle peut également se déplacer vers d'autres parties du corps.

Il existe plusieurs échelles d'évaluation, que nous adaptons à chaque patient et à chaque service.

La perception de la douleur étant personnelle et pluridimensionnelle, **nous avons besoin de vous pour personnaliser nos soins et vous soulager au mieux.** Vous seuls savez quand, où et comment vous avez mal.

Décrivez vos sensations douloureuses : fourmillements, picotements, décharges électriques, coups de poignard, brûlures, élancements, crampes, torsions, lourdeurs, piqûres...

Dites-nous depuis quand elles durent, quand elles ont commencé, ce qui les accentue et ce qui les atténue, etc.