



Douleur Canada

Notre réseau d'action canadien

LA STIGMATISATION

On parle de stigmatisation lorsqu'une personne est traitée injustement en fonction de sa culture, de son genre, de sa race, de son niveau d'argent, etc. Les personnes souffrant de douleurs chroniques sont stigmatisées par leur famille, leurs amis, leurs collègues et, sans doute le plus difficile, par les fournisseurs de soins de santé.

LA STIGMATISATION ET LA DOULEUR CHRONIQUE

- Les fournisseurs de soins de santé comprennent encore mal la douleur chronique. Cette situation peut donc représenter un obstacle pour les personnes qui veulent accéder à des traitements contre la douleur.
- Sans une formation appropriée sur la douleur chronique, un fournisseur de soins de santé peut avoir des stéréotypes négatifs ou de fausses croyances. Par conséquent, le fournisseur risque de répandre la stigmatisation et donner à la personne souffrant de douleurs chroniques l'impression que sa douleur n'est « que dans sa tête ».

QUELS SONT LES EFFETS?

- La stigmatisation a des répercussions différentes sur chacun.
- La stigmatisation de la douleur chronique peut entraîner une perte de statut, de travail, de relations et d'accès aux soins de santé. La stigmatisation peut rendre les gens moins enclins à se faire soigner ou à poursuivre un traitement.
- La crise des surdoses en Colombie-Britannique a entraîné une hausse de la stigmatisation des personnes vivant dans la douleur. Par exemple, des personnes qui dépendent de médicaments opioïdes pour bien vivre se sont vu retirer leurs médicaments ou réduire la quantité sans qu'on leur donne d'autres options pour gérer leur douleur.

MESURES POUR RÉDUIRE LA STIGMATISATION

C'est à nous tous de lutter contre la stigmatisation. Si vous subissez la stigmatisation, ou si vous êtes témoin de la propagation de la stigmatisation, voici quelques moyens d'agir :

- **Communiquez avec d'autres personnes** : Rencontrer d'autres personnes qui ont vécu la stigmatisation peut vous aider à vaincre la solitude.
- **N'oubliez pas que votre maladie NE vous définit PAS** : Ne vous laissez pas définir par votre douleur. Vous vivez dans la douleur, vous n'êtes pas votre douleur!
- **Racontez votre propre expérience de la douleur** : L'éducation est un outil puissant pour lutter contre la honte et l'incompréhension.
- **Réagissez** : Lorsque vous entendez des personnes dire des stéréotypes ou des faussetés sur les personnes qui vivent avec la douleur, parlez-en.

RESSOURCES (en anglais seulement)

- [Ressources du site LivePlanBe sur l'autogestion](#)
- [How to end the stigma of pain](#)
- <https://www.cmaj.ca/content/190/7/E204>
- [Acknowledging stigma: Its presence in patient care and medical education](#)



Ce programme est réalisé grâce à une contribution financière de Santé Canada. Les opinions exprimées ici ne représentent pas nécessairement celles de Santé Canada.