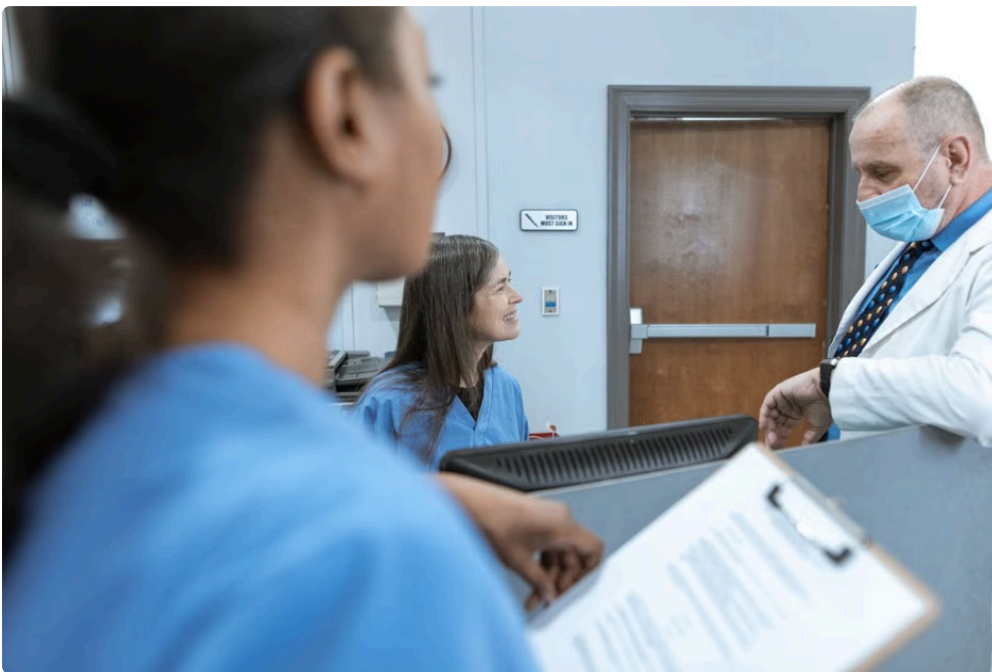


La douleur chronique est une réalité invisible et souvent méconnue qui affecte en France des millions de patients. Contrairement à la douleur aiguë, elle ne disparaît pas avec le temps et résiste souvent aux traitements traditionnels. Pourtant, le système de santé reste largement centré sur la prise en charge des douleurs aiguës, générant un sous-diagnostic, un sous-traitement, et un parcours de soins fragmenté. Dans ce contexte, il devient essentiel de solliciter une approche coordonnée auprès de son **médecin de premier recours**, habituellement son médecin traitant, pour améliorer sa qualité de vie.

Comprendre la douleur chronique invisible

La douleur chronique, par définition, persiste au-delà de trois à six mois. Elle peut affecter différentes parties du corps sans toujours s'accompagner de lésions visibles. Cette *douleur invisible* est souvent source de frustration pour les patients, qui rencontrent incompréhension, minimisation, voire suspicion, notamment parce que les examens médicaux standards ne retrouvent pas toujours de cause évidente.



Exemples fréquents de douleurs chroniques invisibles : fibromyalgie, douleurs neuropathiques, séquelles de pathologies inflammatoires, lombalgies chroniques...

Les biais du système centré sur la douleur aiguë

Notre système de santé est historiquement conçu pour répondre rapidement et efficacement aux urgences et douleurs aiguës. Cette organisation conduit à plusieurs difficultés :

- **Sous-diagnostic** : les douleurs chroniques sont souvent négligées ou attribuées à des causes psychologiques uniquement.
- **Sous-traitement** : les traitements proposés ne prennent pas en compte la complexité multidimensionnelle de la douleur chronique, entraînant parfois un recours excessif aux antalgiques puissants.
- **Parcours de soins fragmenté** : en l'absence de coordination entre les différents spécialistes (rhumatologues, neurologues, psychologues, kinésithérapeutes...), les patients se sentent parfois livrés à eux-mêmes.

Le rôle du médecin de premier recours dans la coordination des soins

Le **médecin traitant** est le pivot incontournable du parcours de soins. Il est celui qui connaît l'histoire médicale complète du patient et qui peut orienter vers les ressources les plus adaptées. Cependant, il n'est pas toujours formé de manière spécifique à la prise en charge complexe de la douleur chronique ni suffisamment informé des dispositifs existants.

C'est pourquoi il est important pour le patient d'engager un dialogue clair et structuré afin de demander une démarche coordonnée et intégrée, impliquant à la fois :

- Des **consultations spécialisées** dans des **centres antidouleur** référencés par l'INSERM et sous surveillance de l'ANSM, où une expertise pluridisciplinaire est disponible.
- Des **thérapies cognitivo-comportementales (TCC)** pour mieux gérer l'impact psychologique et comportemental de la douleur.
- Une **médecine physique spécialisée** proposant des programmes personnalisés de réadaptation, kinésithérapie, et gestion fonctionnelle.

Comment aborder la demande d'une prise en charge coordonnée avec son médecin traitant ?

Voici quelques conseils fravue.fr concrets pour structurer votre échange :



1. **Préparez votre entretien** : Listez vos symptômes, les impacts sur votre vie quotidienne, vos attentes précises (réduction de la douleur, amélioration du sommeil, soutien psychologique...).
2. **Informez-vous sur les dispositifs locaux** : Des outils comme la plateforme d'information Releaf permettent de repérer les centres antidouleur, psychologues formés en TCC, et services spécialisés près de chez vous.
3. **Exprimez clairement votre besoin de coordination** : Soulignez que vous souhaitez que votre parcours de soins soit piloté en concertation afin d'éviter les consultations dispersées et redondantes.
4. **Demandez un bilan multidisciplinaire** : Insistez pour être orienté(e) vers un centre antidouleur proposant une évaluation complète et une prise en charge adaptée.
5. **Clarifiez les aspects pratiques** : Posez des questions sur les modalités de suivi, la fréquence des rendez-vous, mais aussi sur les questions financières (prise en charge par l'assurance maladie, mutuelle, éventuels dépassements).

Attention aux pièges : la transparence tarifaire

Un point souvent occulté dans les supports d'information est la **transparence des tarifs**. Beaucoup de patients rencontrent des surprises liées à des consultations ou dispositifs non pris en charge ou partiellement remboursés. Par exemple, certaines *thérapies cognitivo-comportementales* peuvent être proposées en clinique privée sans mention claire des coûts, ce qui complique la planification financière.

Il est crucial de demander explicitement les informations sur les tarifs au moment de la prise de rendez-vous et d'exiger des devis ou des informations écrites lorsque possible. Cette vigilance évite des situations d'incompréhension et des abandons prématurés des traitements recommandés.

Que peut faire concrètement un patient souffrant de douleur chronique ?

Pour récapituler, voici une liste d'actions à entreprendre afin d'optimiser sa prise en charge :

- Prendre rendez-vous avec son médecin traitant en préparant un compte rendu précis des douleurs et leurs répercussions.
- Utiliser des ressources fiables telles que la plateforme Releaf pour identifier les spécialistes, centres antidouleur et professionnels formés à proximité.
- Demander explicitement l'organisation d'une prise en charge multidisciplinaire et une coordination entre les professionnels.
- Poser des questions précises sur la couverture des soins et les tarifs pour éviter les mauvaises surprises.
- Envisager l'inclusion dans un parcours de soins intégrant les **thérapies cognitivo-comportementales** et la **médecine physique spécialisée** pour une approche globale.
- En cas de difficultés, solliciter des associations de patients ou des plateformes d'aide à la navigation dans le système de santé.

Conclusion

La douleur chronique est un défi de santé publique qui nécessite une refondation du parcours de soins. Les patients ont un rôle actif à jouer en demandant à leur **médecin de premier recours** une prise en charge coordonnée et multidisciplinaire. L'usage d'outils d'information fiables comme la plateforme Releaf allié à une communication transparente et une vigilance sur les coûts permet d'éviter le piège d'un parcours éclaté et d'intensifier la qualité de vie malgré la douleur invisible.

Enfin, se méfier des promesses simplistes et des solutions miracles, car la gestion de la douleur chronique repose sur une approche patiente, rigoureuse et adaptée à chaque profil.