

# Caractéristiques et impact des programmes d'autogestion chez les personnes atteintes de douleur chronique: Une revue systématique et méta-analyse

## Résumé

Les résultats de cette revue démontrent la grande variété non seulement des conditions visées par les programmes d'autogestion de la douleur mais aussi la diversité des stratégies d'autogestion mises de l'avant dans ces programmes, des modalités de livraison ainsi que la durée et l'intensité des programmes.

Malgré cette grande variété, nous avons observé un impact faible mais significatif des programmes d'autogestion comparativement à l'absence d'intervention ou aux soins usuels, surtout à court terme.

## Implications

Les programmes d'autogestion de la douleur chronique ont eu des effets significatifs sur plusieurs issues de santé à court et à moyen terme. Ces résultats soutiennent l'utilisation de l'autogestion comme option de traitement viable. Les personnes atteintes de douleur chronique sont susceptibles d'améliorer leur santé physique et mentale en participant à un programme d'autogestion de la douleur chronique.

## Pour plus d'information, veuillez contacter :

Annie LeBlanc, PhD  
 annie.leblanc@fmed.ulaval.ca

## Quelle est la situation actuelle ?

Un meilleur accès aux programmes d'autogestion de la douleur chronique les plus efficaces et basés sur les données probantes est nécessaire dans le but de d'aider les patients à mieux faire face à leur condition.

## Quel est l'objectif ?

Évaluer les caractéristiques et l'impact des programmes d'autogestion chez les personnes âgées de 14 ans et plus et atteintes de douleur chronique

## Comment la revue a-t-elle été menée ?

Nous avons effectué une revue systématique dans les bases bibliographiques MEDLINE, CINAHL et PsycINFO et dans deux sources de littérature grise. Des méta-analyses ont été effectuées pour évaluer l'impact des programmes d'autogestion chez les personnes atteintes de douleur chronique.

## Quels sont les résultats de la revue ?

- 158 articles décrivant 104 programmes d'autogestion ont été inclus dans la revue. Parmi ces articles, 57 étaient des essais contrôlés randomisés et ont été inclus dans les méta-analyses.
- La majorité des études provenaient des États-Unis (33%), de l'Australie (17%), du Royaume-Uni (9%) et du Canada (8%) et ont été publiées entre 2010 et 2019 (67%).
- 42% des programmes s'adressaient à des individus avec de la douleur chronique de manière générale et 33% avec une douleur musculosquelettique chronique.
- Les sujets les plus souvent abordés étaient les approches corps-esprit (89%), l'activité physique (83%), l'éducation à la douleur (80%), l'éducation psychologique (75%) et l'éducation sur les saines habitudes de vie (54%).
- Parmi les stratégies d'autogestion les plus souvent mises de l'avant dans les programmes, l'établissement d'objectifs était la plus rapportée (75%), suivie de l'adaptation du rythme d'activité ( *pacing* ) (52%), la résolution de problèmes (44%) ainsi que la mise en place de plans d'action (33%).
- Les psychologues (37%), les physiothérapeutes (35%), les infirmières (23%) et les ergothérapeutes (11%) étaient les animateurs de programmes les plus fréquents.
- Plus de la moitié des programmes livraient leur contenu sous forme de cours (56%) et pouvaient inclure des discussions en groupe (34%) ou des rencontres individuelles (24%).
- Comparativement aux soins usuels, les programmes d'autogestion ont significativement amélioré à court terme (0-3 mois) l'interférence liée à la douleur, la qualité de vie liée à la santé physique, l'anxiété, le stress et la catastrophisation chez les participants.
- Bien que faible, cet effet était présent à moyen terme (4-6 mois) pour l'interférence liée à la douleur, la dépression, l'anxiété, la catastrophisation et l'auto-efficacité.