

# J'ai des douleurs

Que faire?



© Mathilde Hubacher



## **Impressum**

Edition: 2014

**Editeur:** Croix-Rouge suisse  
Département Santé et intégration  
Service Santé et diversité  
Werkstrasse 18, 3084 Wabern  
Téléphone: 031 960 75 75  
[www.redcross.ch](http://www.redcross.ch)

**Texte:** Renate Bühlmann

**Traduction:** Service de traduction CRS

**Conception graphique:** graphic-print CRS

**Préresse:** [www.alscher.ch](http://www.alscher.ch)

### **Commande:**

BBL, Vertrieb Bundespublikationen, CH-3003 Bern  
[www.bundespublikationen.admin.ch](http://www.bundespublikationen.admin.ch)  
[verkauf.zivil@bbl.admin.ch](mailto:verkauf.zivil@bbl.admin.ch)  
Bestellnummer: 316.202.f

# Table

Pourquoi cette brochure?	4
Les différents types de douleur	5
Que faire pour rester actif malgré la douleur?	9
En cas de contractures musculaires	9
En cas de tension nerveuse et de stress	11
En cas de troubles du sommeil	13
Comment traiter la douleur chronique?	15
Demander conseil à son médecin de famille	15
Traitement psychologique	18
Physiothérapie	19
Thérapies alternatives, médecines complémentaires	20
Où trouver plus d'informations?	21

# Pourquoi cette brochure?

La douleur est une manifestation importante et utile de notre corps. C'est un signal d'alarme qu'il émet pour nous faire comprendre qu'il a un problème.

Seulement voilà, avoir mal est désagréable et nuit à la qualité de vie. Donc, quand on ressent une douleur, on veut s'en libérer au plus vite. L'objectif de la présente brochure est de vous aider à le faire.

- Comment naît la douleur?
- Que se passe-t-il dans le corps en cas de douleur?
- Quels sont les effets de la douleur sur le corps et sur la qualité de vie?
- Que peut-on faire soi-même contre la douleur et ses effets?
- Comment peut-on traiter la douleur?

Pour plus d'informations sur le sujet, vous trouverez une liste d'adresses utiles et de liens Internet à la fin de la brochure.

# Les différents types de douleur

## **La douleur aiguë**

Tout le monde connaît ce type de douleur. La cause de son apparition soudaine peut être une blessure, une maladie ou une sollicitation physique excessive. La douleur aiguë est en général limitée à une partie du corps, celle qui est blessée, malade ou trop sollicitée. Une fois la blessure guérie et la maladie soignée, la douleur diminue, preuve que le corps va mieux. Pour soulager cette douleur, il convient de ménager la partie du corps affectée, par exemple en immobilisant la jambe blessée ou, dans le cas d'un mal de tête, en allant s'allonger. De manière générale, ce type de douleur réagit aussi très bien aux antalgiques, mais il ne faut pas les prendre sur une période prolongée, car ils risquent alors de perdre de leur efficacité ou d'avoir des effets indésirables s'ils ne sont pas pris correctement.

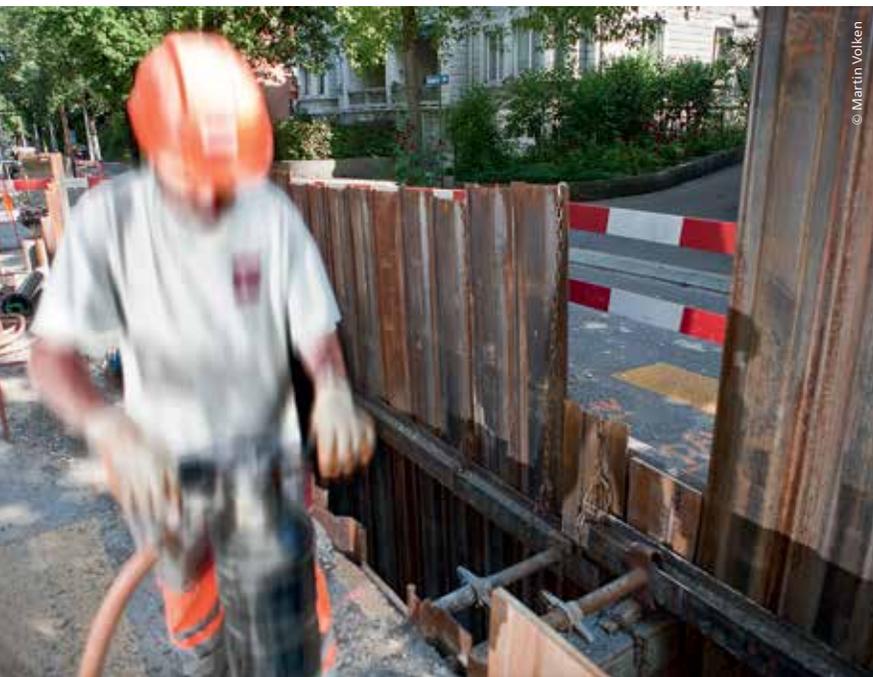
### **Bon à savoir**

Si elle n'est pas traitée par un spécialiste, une douleur aiguë risque de devenir chronique. Il vaut donc mieux consulter un médecin rapidement afin qu'il puisse déterminer l'origine de la douleur et vous prescrire un traitement. En cas de blessure, il est aussi recommandé de faire appel à un médecin, car il saura prendre les mesures nécessaires pour en assurer la bonne guérison.

## **La douleur chronique**

Une douleur chronique est une douleur persistant depuis au moins trois mois. Ce type de douleur est souvent le signe d'une maladie ou d'une blessure qui n'est pas entièrement guérie. Mais elle peut aussi avoir une origine psychologique.

Les personnes souffrant de douleurs chroniques se sentent déjà quelque peu soulagées quand elles savent pourquoi elles ont mal. Donc, là encore, il est important qu'elles en parlent à leur médecin afin qu'il puisse leur prescrire le bon traitement. Faute de quoi elles risquent de se replier sur elles-mêmes et de ne plus prendre part à la vie.



### **Douleur chronique due au stress**

Nombreux sont ceux qui souffrent de douleurs persistantes sans qu'une lésion physique puisse être mise en évidence. En effet, une douleur chronique peut aussi être consécutive à un stress constant dû à un contexte de vie difficile. C'est ce qui arrive par exemple à une personne qui s'éreinte au travail, mais gagne à peine de quoi subvenir à ses besoins et n'a aucun contact avec des proches sur qui elle pour-

rait compter pour la soutenir. Dans ce genre de cas, la douleur signale que sa résistance physique et psychique a été dépassée. Il peut même arriver que le corps tout entier devienne douloureux, ou que la douleur se déplace d'une zone du corps à une autre.

Des événements traumatisants (catastrophe naturelle, guerre, torture) peuvent aussi déclencher ce type de douleur: des personnes qui ont été soumises à la torture éprouvent une douleur aux endroits où leur corps a été supplicié, même si rien n'apparaît sur les radiographies.

Ces personnes souffrent en général aussi d'autres maux, tels que troubles du sommeil, épuisement, manque de concentration, irritabilité et contractures musculaires. De plus, elles ont souvent tendance à fuir famille et amis parce qu'elles n'ont pas la force de vivre au quotidien en relation avec autrui. En effet, leur douleur ou leur souffrance n'étant pas visible pour l'entourage, elle n'est pas prise au sérieux, ce qui constitue pour elles une épreuve supplémentaire au quotidien.

### **Bon à savoir**

Il est normal qu'avec ce type de douleur on ne puisse pas voir la moindre lésion, que ce soit au moyen d'une radiographie, d'un scanner ou même d'une IRM, car ces douleurs résultent d'une sollicitation excessive de tout le système nerveux. Il arrive souvent aussi dans ces cas-là que les antidouleurs conventionnels ne suffisent pas. Il est dès lors très important que les personnes touchées ne se résignent pas, mais qu'elles recourent à une aide médicale et/ou psychologique en vue de la prise en charge de leur douleur.

### **Mémoire de la douleur et maladie de la douleur**

Une douleur chronique rend le corps plus sensible. Il réagit plus vite et plus fort à des stimuli agressifs extérieurs. Dans des cas extrêmes, une sollicitation quotidienne normale des muscles, que ce soit au travail ou dans le ménage, voire un simple effleurement, peut déjà se révé-

ler douloureux. Cette réaction du corps s'explique par la mémoire qu'il a de la douleur.

Si la douleur persiste sur une longue durée, elle peut se transformer en véritable maladie. On parle alors de maladie de la douleur. Les personnes qui en sont atteintes souffrent, mais il n'y a plus de cause physique à leur douleur. Une maladie de la douleur masque souvent un long historique de pathologies. Les patients souffrant d'une telle maladie ont besoin du soutien de spécialistes afin que leur douleur soit traitée de façon appropriée.

### **Bon à savoir**

On peut et on doit agir contre la douleur chronique. Son traitement dépend de sa cause et de son intensité et doit par conséquent être adapté à chaque cas particulier. Outre les possibilités thérapeutiques proposées par le médecin, il existe aussi un certain nombre de mesures que l'on peut prendre soi-même pour calmer la douleur. S'il s'agit d'une douleur ancienne, l'amélioration sera très progressive, ce qui exige des personnes concernées beaucoup de patience.

# Que faire pour rester actif malgré la douleur?

Vous trouverez ci-après diverses pistes quant à la façon de combattre les manifestations d'une douleur chronique. Mais ce qui est bon pour les uns ne l'est pas forcément pour les autres, et une méthode efficace au début peut ne plus l'être après un certain temps. De plus, vous devrez peut-être en essayer plusieurs avant de trouver la bonne.

## **En cas de contractures musculaires**

Une douleur chronique est souvent source de tension nerveuse et de stress, ce qui se traduit entre autres par des contractures musculaires, augmentant ainsi les sensations douloureuses des personnes touchées. Ces contractures sont du reste à l'origine de nombreuses douleurs dorsales et cervicales. Pour y remédier, il y a plusieurs méthodes qui, pour être efficaces, doivent être appliquées régulièrement et sur une période prolongée.

### *Appliquer du chaud pour détendre la musculature*

La chaleur constitue un bon remède, car elle détend les muscles. En plus, c'est une méthode facile à mettre en œuvre: vous pouvez par exemple mettre une bouillotte ou un coussin chauffant sur l'endroit contracté douloureux le soir devant la télévision, ou au lit avant de vous endormir. Pour un résultat durable, il faut que vous appliquiez ce traitement régulièrement et sur une période prolongée. Veillez à ce que la bouillotte ou le coussin ne soient pas trop chauds, afin d'éviter d'éventuelles brûlures.

Un bain chaud ou une visite aux bains thermaux aide aussi à relâcher les contractures musculaires.



### *Bouger pour détendre et renforcer la musculature*

Avoir une activité physique régulière est bénéfique pour le corps et pour le bien-être en général. Bouger détend les muscles contracturés, aide à diminuer le stress et améliore l'humeur et le sommeil. De plus, sortir et bouger permet d'être en contact avec d'autres personnes: se promener avec des amis ou des connaissances, ou jouer avec des enfants, ce n'est pas seulement bon pour le corps, mais aussi pour l'esprit.

Pour qu'une activité physique soit bénéfique, il n'est pas nécessaire de choisir un sport en particulier. Le plus important, c'est que vous ayez du plaisir à bouger et que vous pratiquiez une demi-heure d'activité physique 3-4 fois par semaine ou, mieux encore, tous les jours. Vous verrez vite une amélioration: vous aurez plus d'énergie, votre sommeil sera meilleur et vous supporterez mieux vos douleurs.

### *Comment bouger plus au quotidien*

Essayez autant que possible d'exercer votre activité physique en plein air et intégrez-la dans votre programme quotidien. Pourquoi ne pas faire une partie du trajet à pied ou en vélo quand vous allez faire vos courses ou que vous partez au travail? Dans la soirée, vous pouvez aussi faire une promenade dans le quartier pour finir la journée sur

une note de détente. Une bonne idée, c'est aussi de se retrouver avec quelqu'un pour exercer une activité physique régulière, car souvent c'est plus motivant.

Bougez, bougez, bougez! Et ne renoncez pas, même si au début vous avez plus mal qu'avant. Votre corps doit s'habituer à cette nouvelle activité physique, vos muscles doivent se décontracter et se renforcer. Tout cela prend du temps. Essayez de pratiquer votre nouvelle activité pendant trois mois. Vous constaterez une amélioration générale de votre bien-être et vous aurez plus de force. Votre médecin de famille peut aussi vous aider à trouver l'activité qui est la mieux adaptée à votre situation.

### **En cas de tension nerveuse et de stress**

La douleur n'affecte pas seulement le corps, elle a un effet négatif sur le bien-être en général. Les tâches quotidiennes à la maison ou au travail deviennent des corvées – on se sent impuissant face à la douleur et on perd patience. Les personnes souffrant de douleurs chroniques remarquent souvent qu'elles sont devenues beaucoup plus sensibles et que, par exemple, elles supportent moins bien le bruit que font leurs enfants. La douleur peut nous remplir de colère ou de tristesse.



Elle pèse souvent sur les relations avec la famille, les amis ou les connaissances. Si tel est le cas, vous avez besoin d'un soutien. Parlez-en à votre médecin, il vous conseillera.

### *Ménager ses forces*

La gestion du quotidien peut être éprouvante pour une personne qui souffre de douleur chronique. Afin de pouvoir mener à bien vos tâches quotidiennes malgré la douleur, apprenez à ménager vos forces, à doser votre énergie. Interrompez régulièrement votre travail et répartissez les tâches de la journée en plusieurs petites portions de courte durée, sinon vous en paierez le prix par des douleurs plus fortes.

Octroyez-vous plusieurs pauses dans la journée et faites en sorte de ne pas être dérangé-e. Cela peut prendre la forme d'une pause-café pendant le ménage ou d'une courte sieste l'après-midi. Et après le travail, pensez à faire quelque chose que vous aimez et qui vous change les idées, par exemple parler de votre journée avec une personne qui vous est proche, lire un livre, écouter de la musique.

### *Se faire du bien*

Il arrive que les personnes souffrant de douleurs chroniques perdent le sens de leur propre bien-être, alors que des petits riens suffiraient à leur faire retrouver la joie de vivre. Essayez chaque jour de faire quelque chose que vous aimez. Se faire du bien permet de se détendre et d'oublier quelque peu la douleur. Demandez-vous ce qui vous fait le plus plaisir: une balade dans la nature, la compagnie d'autres personnes, un bon repas, une séance de soins et beauté du corps, écouter de la musique, dessiner, etc. Essayez de programmer des activités qui vous plaisent ou qui vous procurent du bien-être, de préférence tous les jours, et tenez-vous-y.

Une autre bonne idée, c'est de tenir un journal qui ne relate que les moments agréables de la journée. Ils peuvent être faits de tout petits riens, que ce soit un coup de téléphone inattendu, la victoire de son



équipe de foot, son émission préférée qui passe à la télévision ou le souvenir soudain d'un événement heureux. Ce genre de journal aide à prendre conscience des beaux moments de la journée et de s'en réjouir à nouveau. Faute de quoi, vos douleurs chroniques risquent de devenir obsédantes au point de vous faire tout voir à travers un prisme négatif.

### **En cas de troubles du sommeil**

Une douleur chronique peut provoquer des troubles du sommeil qui empêchent le corps et l'esprit de se reposer, de se ressourcer. A terme, c'est l'épuisement qui guette. Or une personne extrêmement fatiguée est moins efficace et se retrouve vite débordée, que ce soit à la maison, au travail ou dans ses relations avec son entourage en général.

Vous trouverez ci-après quelques suggestions qui vous aideront à améliorer la qualité de votre sommeil et à mieux récupérer durant la nuit. Mais si le problème persiste, il est préférable que vous demandiez conseil à votre médecin: il saura vous aider à traiter vos troubles du sommeil.

### *Ralentir le rythme et se détendre*

Pour un bon sommeil, il est important que les heures qui précèdent le coucher soient aussi paisibles que possible. Pendant la soirée, essayez de vous adonner à des activités calmes et plaisantes: écouter de la musique, bavarder avec une personne qui vous est proche, lire, faire des mots croisés, de la couture ou du bricolage, jouer à des jeux de société en famille, etc.

Si vous êtes nerveux/-se ou tendu-e, pensez à faire une promenade vespérale. Un bain chaud est aussi très relaxant, et on peut y ajouter des produits de bain dont le parfum, comme la lavande, la mélisse ou la fleur d'oranger, augmente la détente procurée par l'eau chaude. Une boisson chaude avant d'aller dormir a également un effet calmant. Mais évitez le café, le thé noir et le thé vert qui ont un effet stimulant sur l'organisme. Choisissez plutôt des tisanes relaxantes, voire sédatives. N'hésitez pas à demander conseil à votre droguiste, il saura vous conseiller la tisane qui vous convient le mieux.

### *Se lever en cas d'insomnie*

Si vous êtes sujet-te aux insomnies, n'allez pas vous coucher trop tôt, mais attendez d'avoir vraiment sommeil.

Si vous n'arrivez pas à vous endormir ou que vous vous réveillez au milieu de la nuit dans un état de tension nerveuse qui vous empêche de vous rendormir, il vaut mieux que vous vous releviez. Impossible en effet de se reposer si on reste couché à ressasser ses souffrances et soucis – du reste, les problèmes paraissent toujours plus grands et insolubles la nuit que le jour. Il faut se changer les idées: écouter de la musique, lire, écrire des lettres ou des courriels aux parents et amis, faire de la peinture ou du dessin. Ce qui compte, c'est que cela vous fasse plaisir. Faites-le jusqu'à ce que vous soyez à nouveau fatigué-e et, alors seulement, allez vous recoucher. Au réveil, vous vous sentirez bien plus reposé-e que si vous étiez resté-e des heures à vous retourner dans votre lit sans dormir.

# Comment traiter la douleur chronique?

Le traitement de la douleur chronique doit être adapté à chaque cas et résulte en général de la combinaison de plusieurs méthodes, selon la cause et l'intensité de la douleur. Un des objectifs du traitement est aussi d'apprendre à composer avec la douleur et à la maîtriser.

## **Demander conseil à son médecin de famille**

Le médecin de famille joue ici un rôle essentiel, car c'est lui qui vous aidera à trouver le traitement qui sera le meilleur pour vous et le plus efficace contre votre type de douleur.

Quand on souffre de douleurs chroniques, il est très important d'avoir des rapports de confiance avec son médecin. Il faut se sentir à l'aise pour lui parler de sa souffrance en particulier et de sa vie en général.



Autrement dit, mieux vous connaissez votre médecin de famille, et mieux il vous connaît, plus il sera en mesure de vous aider à trouver les solutions qui vous conviennent. En outre, si le traitement l'exige, votre médecin pourra décider de vous adresser à un spécialiste.

Dans le même ordre d'idée, plus vous en savez sur vos douleurs, mieux vous pouvez les combattre. Donc, n'hésitez pas à poser toutes les questions que vous voulez à votre médecin, tant sur vos douleurs que sur leur traitement. Si vous avez l'impression que vos connaissances linguistiques sont insuffisantes pour avoir un dialogue satisfaisant et constructif avec votre médecin, essayez de trouver une personne de confiance qui pourrait jouer le rôle d'interprète. Sinon, vous pouvez aussi vous renseigner auprès des hôpitaux et des cliniques, car il leur arrive de travailler avec des interprètes professionnels ou, également, avec le Service national d'interprétariat téléphonique.

Pour préparer votre visite chez le médecin, posez-vous les questions listées ci-après. En y répondant, vous saurez comment décrire vos douleurs avec précision.

## **Préparation à la consultation médicale**

### **Où ai-je mal exactement?**

- Où sur mon corps ou dans mon corps la douleur siège-t-elle?
- Où la douleur est-elle la plus forte?

### **A quoi ressemble cette douleur?**

- Comment pourrais-je décrire cette douleur?
- A quelle sensation me fait-elle penser: une brûlure, une piqûre, une crampe, un élancement?

### Depuis quand ai-je cette douleur?

- Quand ai-je ressenti cette douleur pour la première fois?
- En réfléchissant bien, pourrai-je trouver la cause de cette douleur? Quelle est son origine (blessure, maladie, stress, etc.)?

### A quelle fréquence cette douleur se manifeste-t-elle?

- Tous les jours, une fois par semaine, une fois par mois?
- Y a-t-il un moment dans la journée où j'ai moins mal?
- Y a-t-il certains jours de la semaine où j'ai moins mal?

### Quelles répercussions cette douleur a-t-elle sur ma vie, sur mon travail et sur ma famille?

- Me cause-t-elle des troubles du sommeil, de la concentration, de la mémoire?
- Me suis-je replié-e sur moi? Est-ce que je sors moins souvent de la maison?
- Ai-je perdu la faculté de me réjouir de quelque chose?
- Suis-je devenu-e irritable à la maison ou au travail à cause de la douleur?

### Qu'ai-je fait jusqu'ici contre cette douleur?

- Y a-t-il des choses qui me procurent un soulagement? Si oui, quoi?
- Y a-t-il quelque chose qui augmente la douleur? Si oui, quoi?

### Qu'est-ce qui me cause le plus d'inquiétude ou de crainte par rapport à cette douleur?

### Quelles questions aimerais-je poser à mon médecin?

- Comment mon médecin explique-t-il cette douleur?
- Quel traitement existe-t-il pour cette douleur?
- Quelle part active puis-je prendre à ce traitement?

## Traitement psychologique

La douleur chronique finit par avoir un effet néfaste sur le psychisme. De plus, certaines douleurs sont d'origine essentiellement psychique. C'est là qu'un traitement psychothérapeutique (une psychothérapie) est tout indiqué. N'hésitez jamais à demander une aide psychologique – même les sportifs d'élite et les dirigeants le font.



Comme la douleur chronique est souvent associée à un stress, un des objectifs principaux d'une psychothérapie est d'apprendre à gérer son stress. Un autre objectif est d'apprendre à ne pas être livré-e sans défense à la douleur. La thérapie aide aussi à déterminer la place qu'occupe la douleur dans sa vie et à découvrir comment organiser son quotidien pour qu'il soit plus détendu et supportable.

La psychothérapie peut se faire soit individuellement, soit en groupe. On y apprend par exemple différentes techniques de relaxation qui aident à maîtriser la douleur. En outre, cela fait parfois tout simplement du bien de parler avec des personnes qui ont les mêmes problèmes, d'écouter comment ils contrôlent leur douleur et de découvrir ce qui les soulage.

Si vous pensez qu'une psychothérapie pourrait vous être utile, parlez-en avec votre médecin. Il pourra vous aider à trouver un psychothérapeute ou un traitement psychologique qui vous conviendra.

## **Physiothérapie**

Le but de la physiothérapie est de détendre ou de fortifier le corps malade ou blessé. Or, pour traiter la douleur chronique, la physiothérapie dispose de plusieurs ressources. C'est pourquoi, avant de commencer le traitement, le physiothérapeute déterminera précisément les types de traitement qui sont le plus adaptés dans votre cas.

Vous pouvez consolider le bénéfice de votre traitement en faisant régulièrement chez vous les exercices que votre physiothérapeute vous aura montrés. Il pourra aussi vous expliquer comment économiser vos forces, que ce soit dans l'exercice de votre profession ou dans le ménage à la maison, et donc protéger votre corps des faux mouvements et des sollicitations excessives.



## Bon à savoir

En physiothérapie, il n'est pas rare que la douleur augmente au début. C'est normal, car les muscles contracturés ou raccourcis doivent d'abord s'habituer aux nouveaux mouvements. Si les exercices sont faits régulièrement, la douleur diminue au fil du temps et de la thérapie, car les muscles apprennent à se détendre.

## Thérapies alternatives, médecines complémentaires

Les médecines complémentaires et les thérapies alternatives peuvent aussi être utiles dans le traitement de la douleur chronique. Parmi elles, citons la phytothérapie, qui utilise les principes actifs des plantes pour traiter un certain nombre de symptômes, les enveloppements, les massages, l'ostéopathie et l'acupuncture. Là encore, c'est votre médecin qui pourra le mieux vous conseiller. Si vous connaissez d'autres personnes souffrant de douleurs chroniques, demandez-leur quelles expériences elles ont faites avec les méthodes de soins parallèles. Notez que les traitements relevant de la médecine alternative ou complémentaire ne sont que partiellement remboursés par l'assurance-maladie de base. Donc, avant de vous soumettre à un tel traitement, renseignez-vous auprès de votre assureur sur les modalités de prise en charge des coûts.



# Où trouver plus d'informations?

- **Schweizerische Gesellschaft zum Studium des Schmerzes**  
**Société Suisse pour l'Etude de la Douleur**  
Ce site Internet (fr et de) fournit de nombreuses informations sur le thème de la douleur et sur les possibilités thérapeutiques, ainsi que des adresses de groupes d'entraide: [www.pain.ch](http://www.pain.ch)
- **Ligue suisse contre le rhumatisme**  
Ce site Internet donne des pistes en français, allemand et italien pour apprendre à vivre avec une douleur chronique: [www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch)
- **Guide de santé** (18 langues)  
Cette brochure vise à familiariser ses lecteurs avec les spécificités du système de santé suisse, par exemple en ce qui concerne la prise en charge médicale et les prestations des caisses-maladie. Gratuit, ce guide est disponible en 18 langues. Il peut être commandé ou téléchargé au format PDF sur [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch)
- **migesplus.ch** (9 langues)  
Ce site Internet donne des informations (brochures, fiches descriptives, etc.) sur différents sujets de santé, notamment celui de la douleur. Le site est traduit en neuf langues et la plupart de ses documents informatifs peuvent être commandés gratuitement ou téléchargés au format PDF sur [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch)
- **Le mouvement, c'est la vie** (10 langues)  
Cette brochure donne des idées et fournit des informations approfondies ainsi que des pistes utiles sur la manière d'intégrer le mouvement dans la vie quotidienne. Elle peut être commandée gratuitement ou téléchargée au format PDF sur [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch) (→ Publications)

- **Crise psychique - que faire?** (9 langues)  
 Cette brochure donne des informations sur la souffrance psychique, propose des pistes de traitement et fournit des adresses utiles. Elle peut être commandée gratuitement ou téléchargée au format PDF sur [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch) (→ Publications)
- **Quand le passé résiste à l'oubli** (5 langues)  
 Cette brochure est destinée à des femmes, des hommes et des enfants qui ont été exposés à un traumatisme, ainsi qu'à leurs proches. A l'aide d'exemples concrets, cette brochure donne un aperçu des conditions d'apparition de l'état de stress post-traumatique, de ses séquelles et des moyens de le surmonter. Elle peut être commandée gratuitement ou téléchargée au format PDF sur [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch) (→ Publications)
- **Liste des médecins de la FMH**  
 Sur ce site en quatre langues (fr, de, it, en), vous pouvez trouver un médecin par région, spécialisation et langue: [www.doctorfmh.ch](http://www.doctorfmh.ch)
- **Fédération Suisse des Psychologues (FSP)**  
 Sur ce site en trois langues (fr, de, it), vous pouvez trouver un psychologue par région, spécialisation et langue: [www.psychologie.ch](http://www.psychologie.ch)
- **Services ambulatoires pour victimes de la torture et de la guerre**  
 Travaillant de manière interdisciplinaire, les quatre services ambulatoires pour victimes de la torture et de la guerre de Genève, Lausanne, Berne, et Zurich offrent des prestations combinant médecine, psychothérapie, thérapie corporelle et kinésithérapie, ainsi qu'un conseil et un suivi psychosocial. Plus d'informations sur: [www.torturevictims.ch](http://www.torturevictims.ch) (site en trois langues: fr, de, en)
- **Groupes d'entraide**  
 Il existe des groupes d'entraide pour la douleur chronique dans plusieurs cantons. Vous trouverez informations et adresses sur le site Internet «Fondation Info-Entraide Suisse»: [www.selbsthilfeschweiz.ch](http://www.selbsthilfeschweiz.ch) (site en trois langues: fr, de, it).



Deutsch, allemand, tedesco

**Französisch, français, francese**

Italienisch, italien, italiano

Albanisch, albanais, albanese

Spanisch, espagnol, spagnolo

Portugiesisch, portugais, portoghese

Türkisch, turc, turco

Kroatisch, croate, croato / Serbisch, serbe, serbo /

Bosnisch, bosniaque, bosniaco

Informations et commande:

[www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch) – la plate-forme Internet d'information sur la santé en plusieurs langues

La présente publication a été réalisée avec le soutien technique et financier de migesplus dans le cadre du Programme national «Migration et santé» de l'office fédéral de la santé publique.