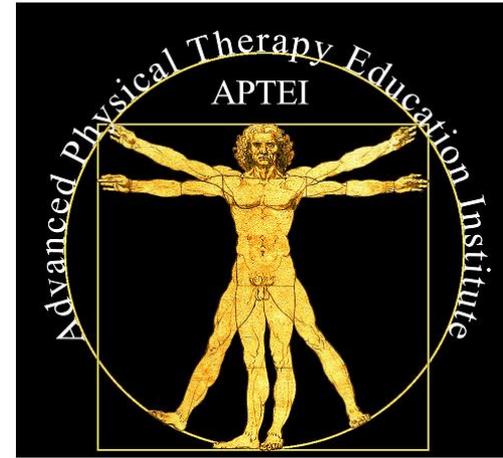
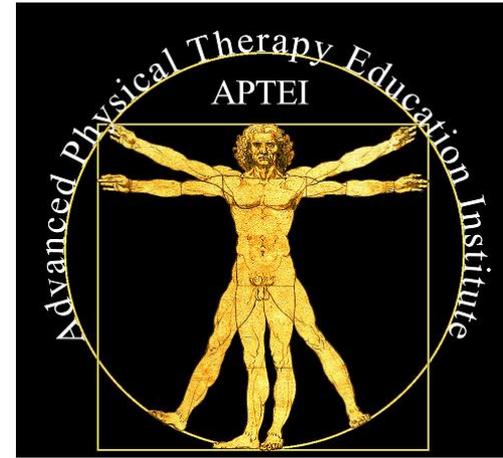


*Le test de La vérité à propos
de la douleur
... et rien de plus!*



20 Questions
Répondez au meilleur de vos
connaissances.

Le test de La vérité à propos de la douleur ... et rien de plus!



- Le but de ce quiz est d'aider ceux qui doivent jongler avec des douleurs persistantes, afin de mieux comprendre les raisons qui font que ces douleurs peuvent parfois rester.
- Les réponses et les références de ce quiz sont basées sur le livre et les vidéos : *La vérité à propos de la douleur... et rien de plus!*





Q1: Une douleur indique toujours qu'il y a quelque chose de blessé ou d'endommagé dans le corps

Vrai **Faux**



Q1: Une douleur indique toujours qu'il y a quelque chose de blessé ou d'endommagé dans le corps

Vrai Faux



Q1: Une douleur indique toujours qu'il y a quelque chose de blessé ou d'endommagé dans le corps

Vrai Faux

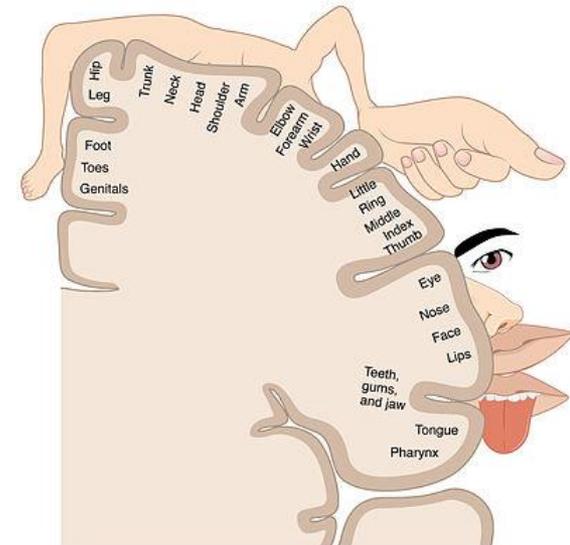
La douleur peut être présente sans dommage aux tissus!

- **Les faits:** Jusqu'à 70% des gens qui perdent un membre ou qui subissent une amputation ressentent des sensations telles que des brûlures ou des douleurs sévères dans la région inexistante, soit dans la main, la jambe ou le sein amputé. Ceci est appelé une **douleur fantôme...** et cette **douleur est RÉELLE!**

Q1: Une douleur indique toujours qu'il y a quelque chose de blessé ou d'endommagé dans le corps

Vrai Faux

La douleur peut être présente sans blessure tissulaire!





Q2: Le cerveau produit de la douleur uniquement s'il y a actuellement une blessure dans le corps

Vrai Faux



Q2: Le cerveau produit de la douleur uniquement s'il y a actuellement une blessure dans le corps

Vrai Faux

Q2: Le cerveau produit de la douleur uniquement s'il y a actuellement une blessure dans le corps

Vrai Faux

Les maux de tête peuvent être vraiment douloureux. En même temps, dans la grande majorité des cas, il n'y a aucune blessure et rien n'est endommagé.



Les crampes aux mollets peuvent être vraiment douloureuses, mais il n'y a aucune blessure ni dommage musculaire.



Il y a des tonnes d'autres exemples, mais ces 2 seront suffisants pour l'instant!



Q3: Une douleur persistante indique toujours que les tissus blessés ne sont pas encore guéris

Vrai Faux



Q3: Une douleur persistante indique toujours que les tissus blessés ne sont pas encore guéris

Vrai Faux

Les tissus guérissent!!!!

- **Les faits** : Les fractures osseuses, les entorses ligamentaires et les lésions aux muscles et aux tendons guérissent souvent dans une période de 4 à 8 semaines. Une douleur qui dure plus de 3 mois provient **rarement uniquement des tissus**, surtout si la douleur s'aggrave lors d'activités relativement légères ou si elle est présente même au repos!

Q3: Une douleur persistante indique toujours que les tissus blessés ne sont pas encore guéris

Vrai Faux

Les tissus guérissent!!!!



Q3: Une douleur persistante indique toujours que les tissus blessés ne sont pas encore guéris

Vrai

Faux

Les tissus guérissent!!!!





Q4: Ignorer la douleur et retourner rapidement aux activités régulières sont de bonnes façons de gérer la douleur persistante

Vrai **Faux**



Q4: Ignorer la douleur et retourner rapidement aux activités régulières sont de bonnes façons de gérer la douleur persistante

Vrai Faux



Q4: Ignorer la douleur et retourner rapidement aux activités régulières sont de bonnes façons de gérer la douleur persistante

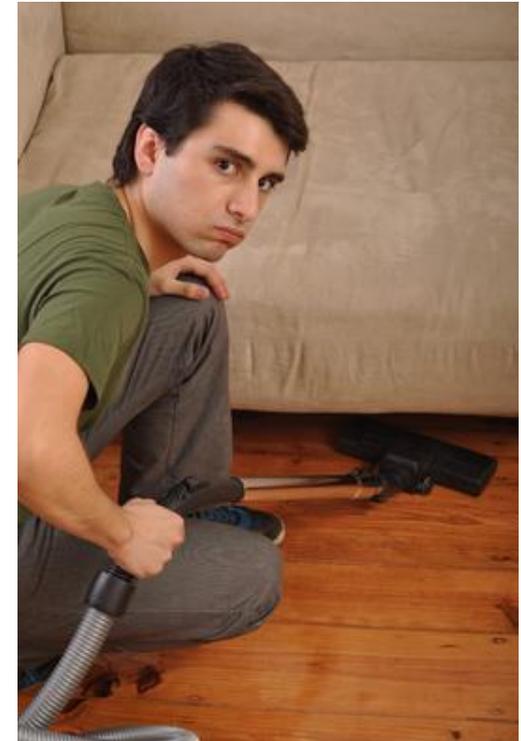
Vrai Faux

- Ignorer la douleur amène souvent le système nerveux à devenir encore plus protecteur et à vous faire ressentir une douleur encore plus intense lors de votre prochaine tentative à exécuter une activité.
- Ignorer la douleur ou prendre de la médication pour engourdir la douleur en plus de faire un surplus d'activités est une mauvaise idée.

Q4: Ignorer la douleur et retourner rapidement aux activités régulières sont de bonnes façons de gérer la douleur persistante

Vrai

Faux





Q5: Toute douleur est réelle; il n'y a pas de douleur imaginaire

Vrai Faux



Q5: Toute douleur est réelle; il n'y a pas de douleur imaginaire

Vrai Faux

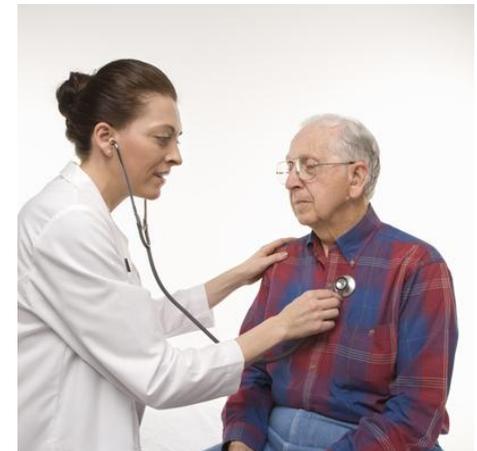
Toute douleur est RÉELLE à 100%

- **Les faits:** Il n'y a pas de douleur "imaginaire".
Si vous la ressentez, c'est qu'elle est vraie!

Q5: Toute douleur est réelle; il n'y a pas de douleur imaginaire

Vrai Faux

Toute douleur est **RÉELLE** à 100%





Q6: Il est possible de ressentir de la douleur sans avoir de blessure physique ou de dommage corporel

Vrai Faux



Q6: Il est possible de ressentir de la douleur sans avoir de blessure physique ou de dommage corporel

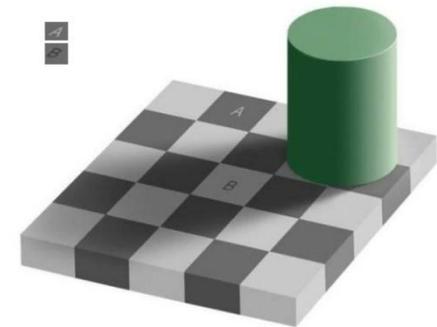
Vrai Faux

- **Les faits:** Le système nerveux peut ressentir de la douleur simplement s'il perçoit un danger potentiel de blessure ou de dommage corporel
- Il y a énormément d'expériences scientifiques lors desquelles des gens en santé se font "berner" en croyant qu'ils ressentiront une douleur, et ils la ressentent alors vraiment.

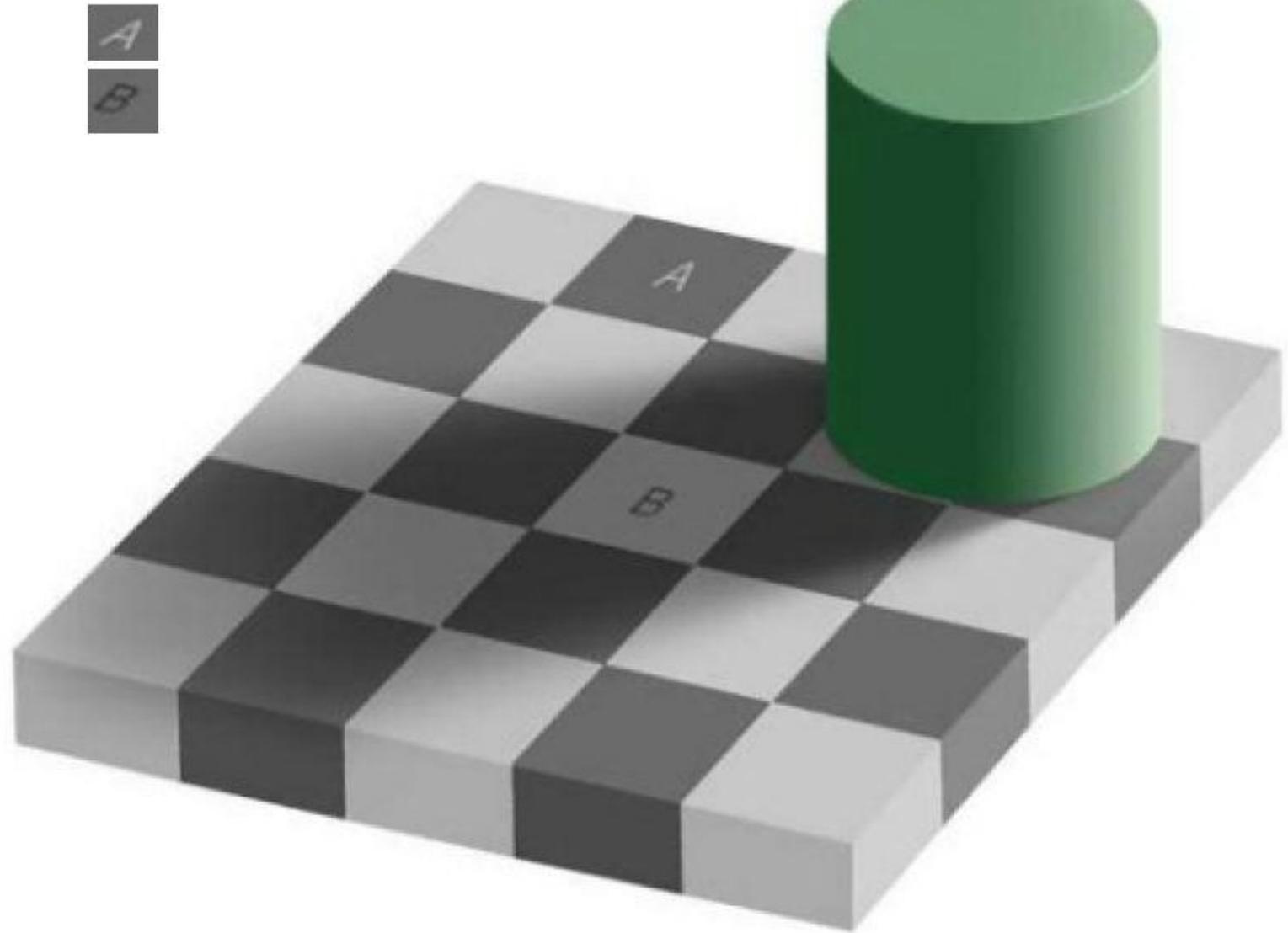
Q6: Il est possible de ressentir de la douleur sans avoir de blessure physique ou de dommage corporel

Vrai Faux

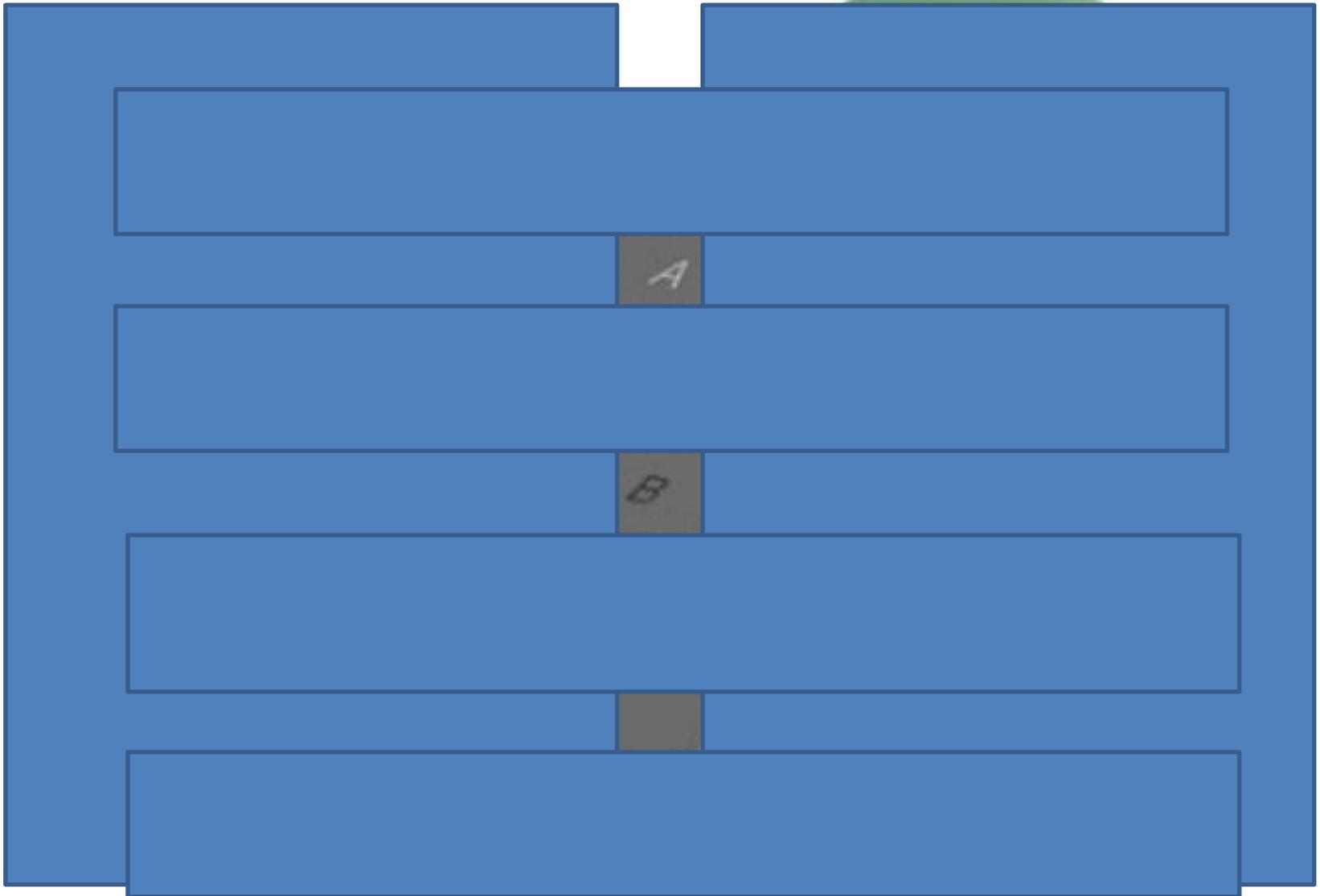
- **Les faits:** Le système nerveux peut ressentir de la douleur simplement s'il perçoit un danger potentiel de blessure ou de dommage corporel



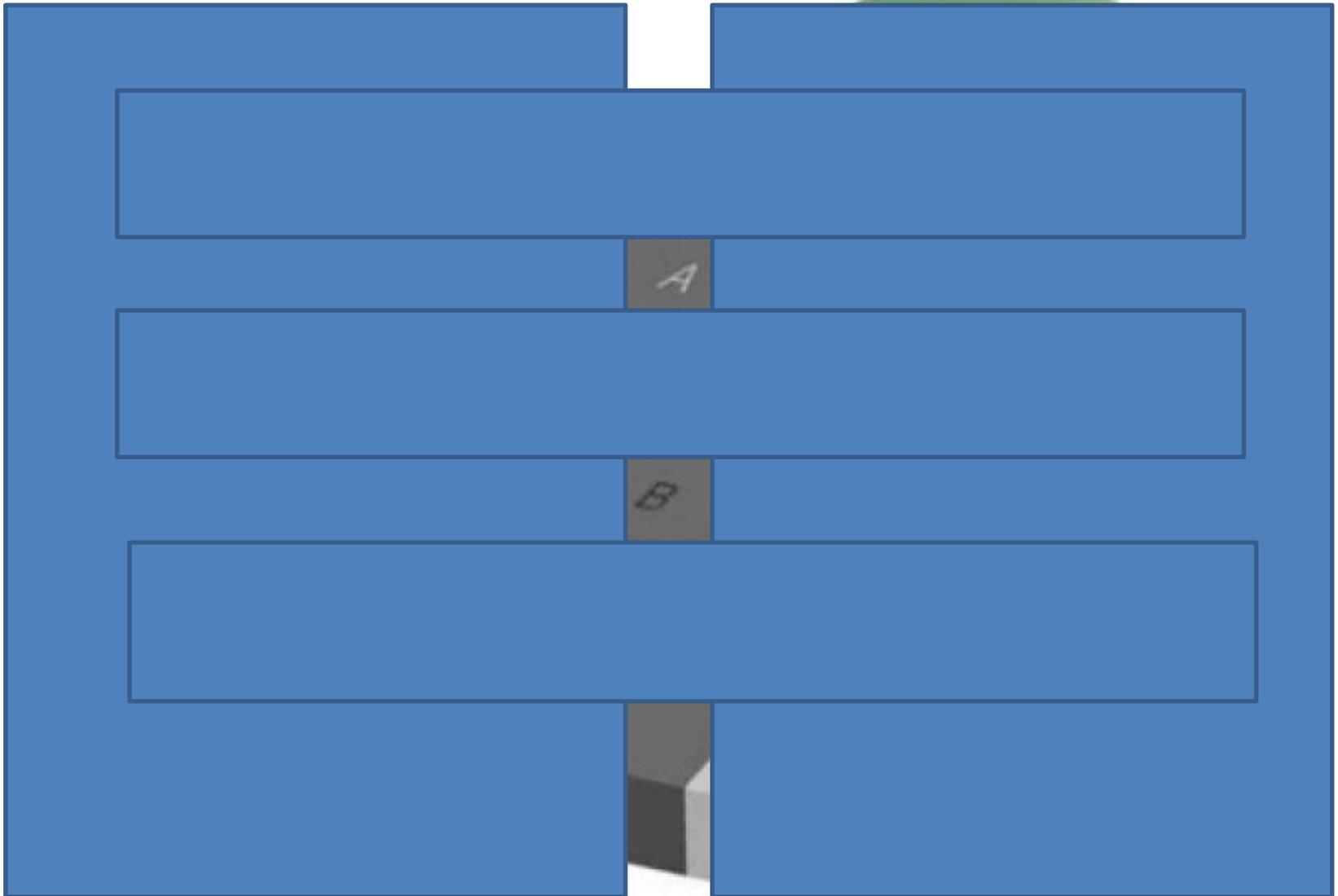
In the checkershadow illusion, square "A" appears darker than "B". They are the same colour.
Wikimedia Commons: Adrian Pingstone/Edward H Adelson



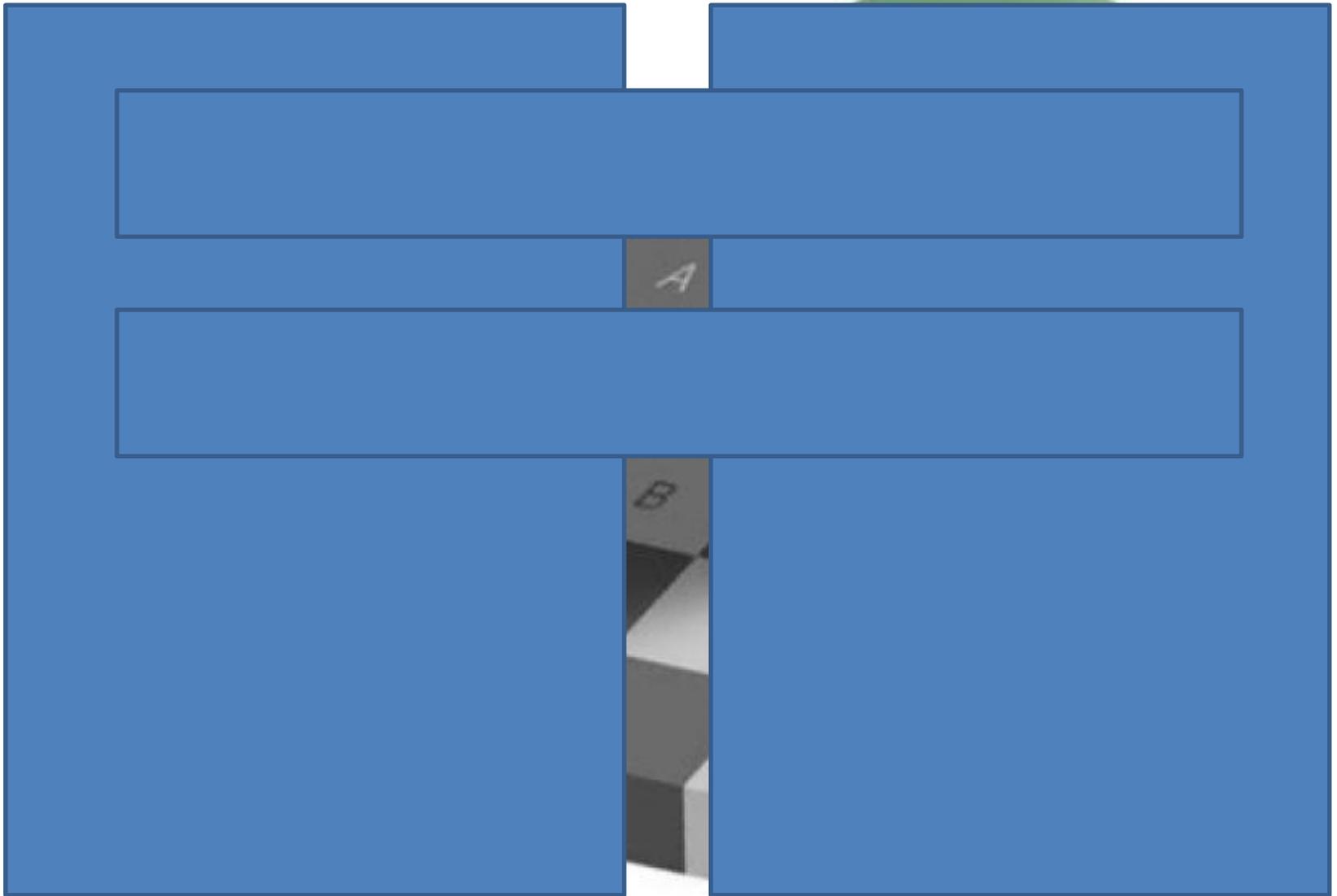
Dans l'illusion l'Échiquier d'Adelson, la case « A » apparaît plus foncée que « B ». En vérité, elles sont de la même couleur.



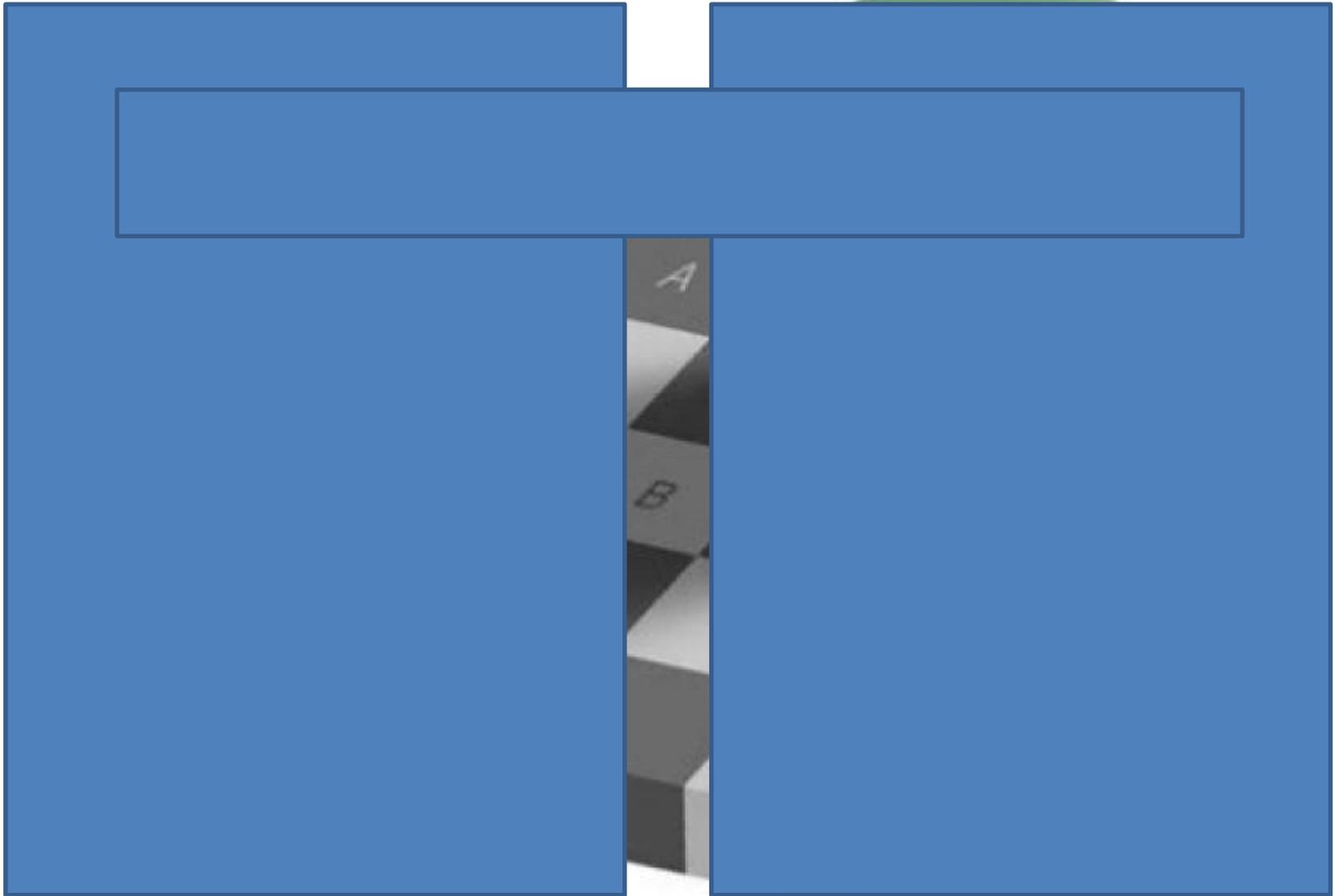
Dans l'illusion l'Échiquier d'Adelson, la case « A » apparaît plus foncée que « B ». En vérité, elles sont de la même couleur.



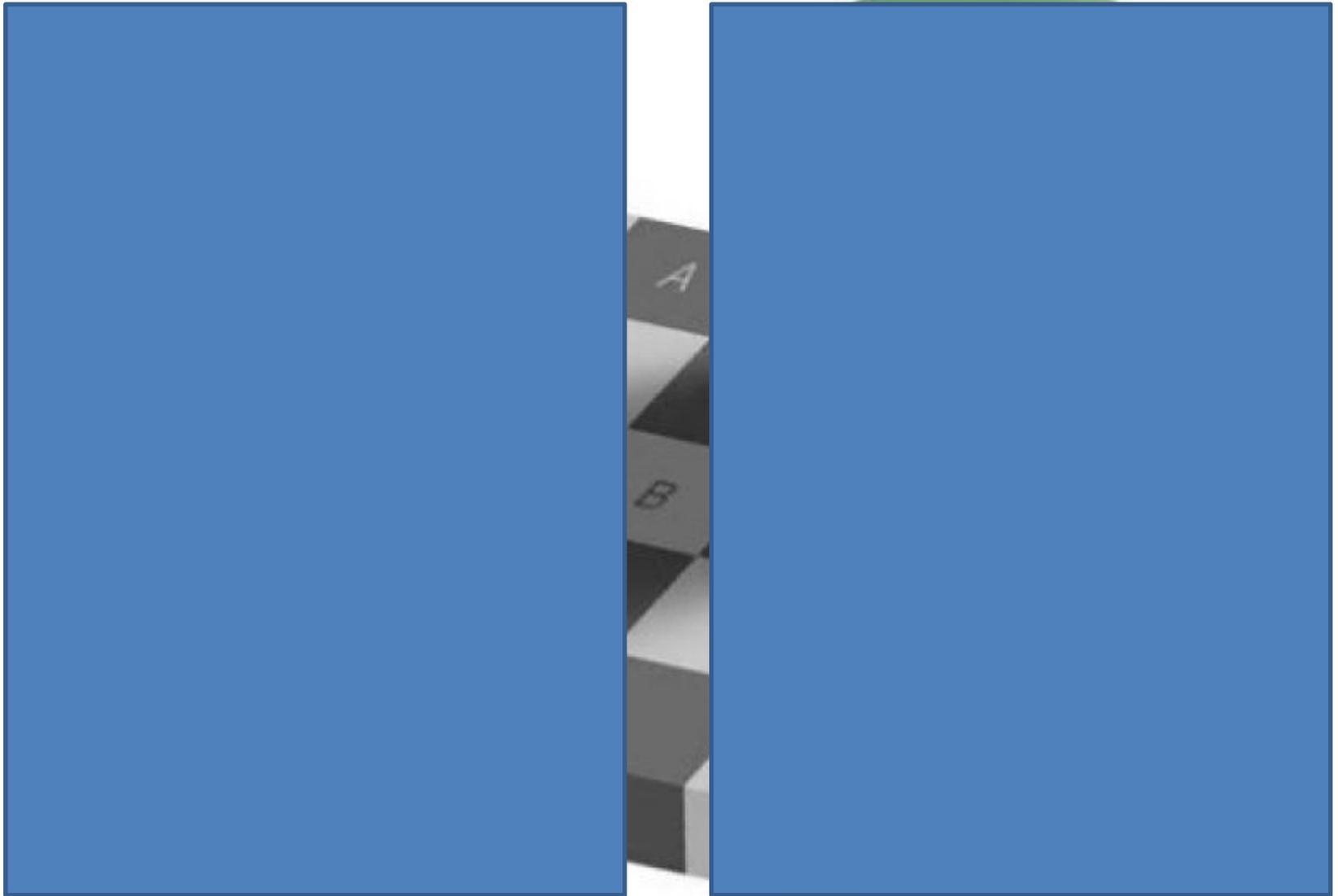
Dans l'illusion l'Échiquier d'Adelson, la case « A » apparaît plus foncée que « B ». En vérité, elles de la même couleur.



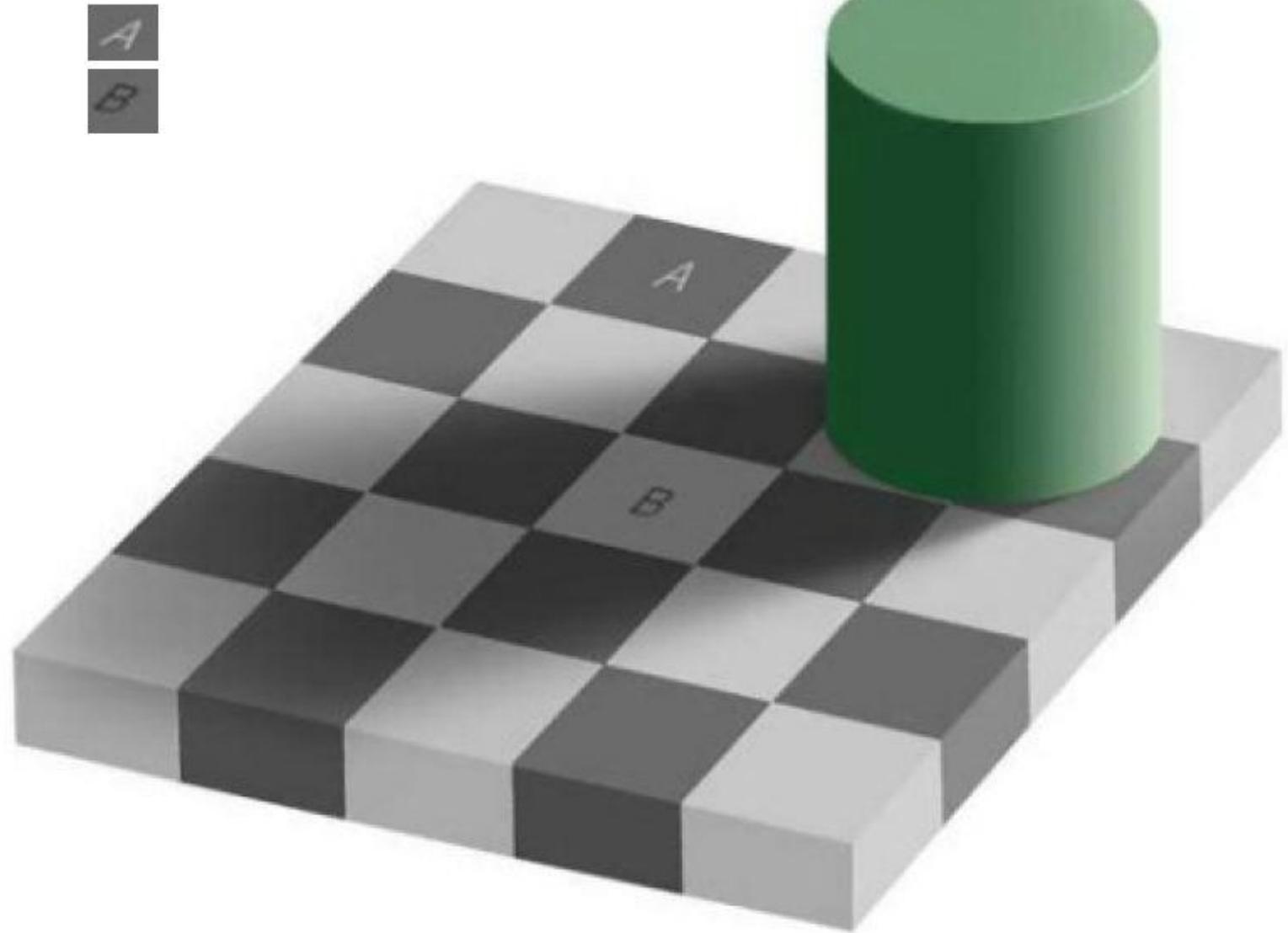
Dans l'illusion l'Échiquier d'Adelson, la case « A » apparaît plus foncée que « B ». En vérité, elles sont de la même couleur.



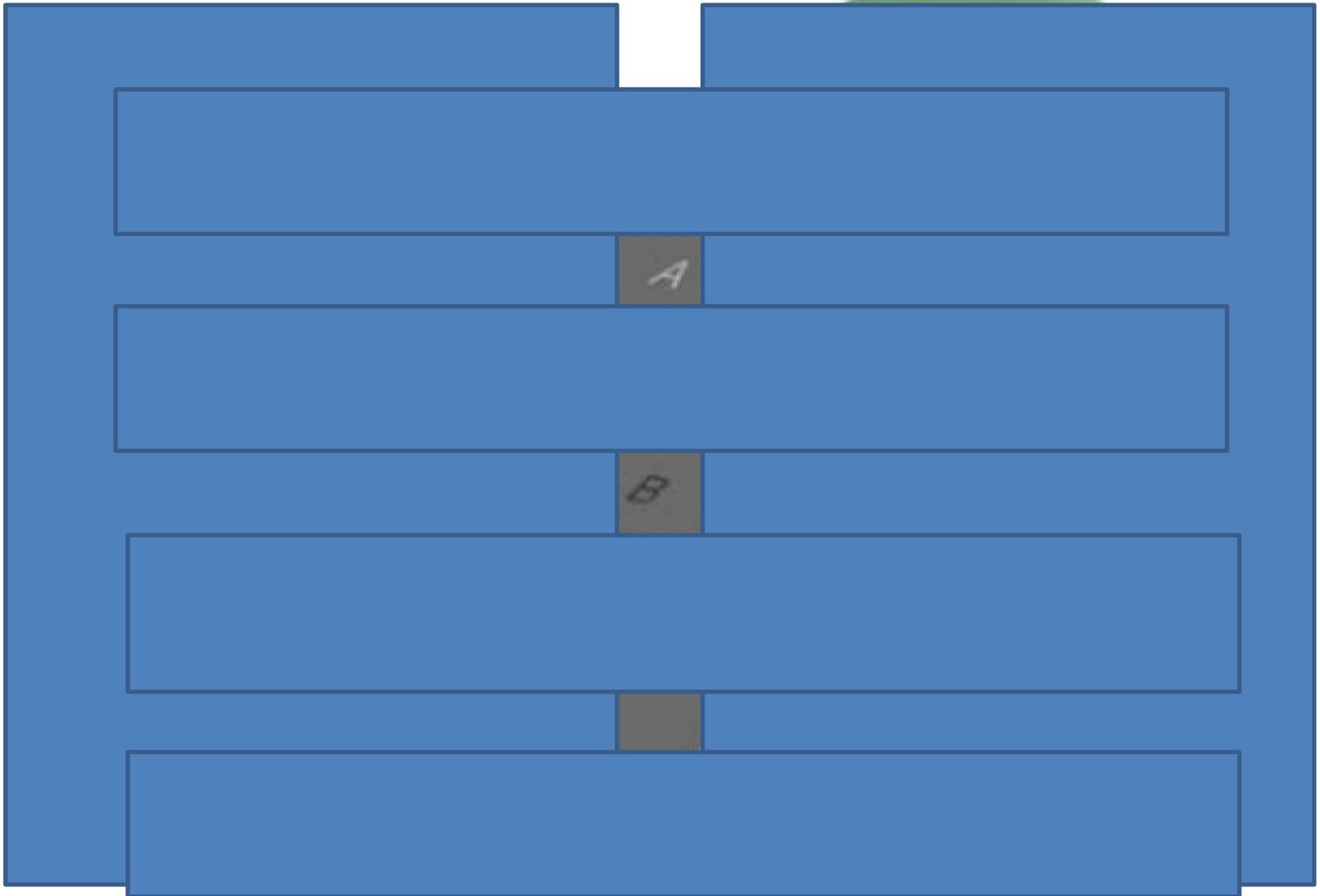
Dans l'illusion l'Échiquier d'Adelson, la case « A » apparaît plus foncée que « B ». En vérité, elles sont de la même couleur.



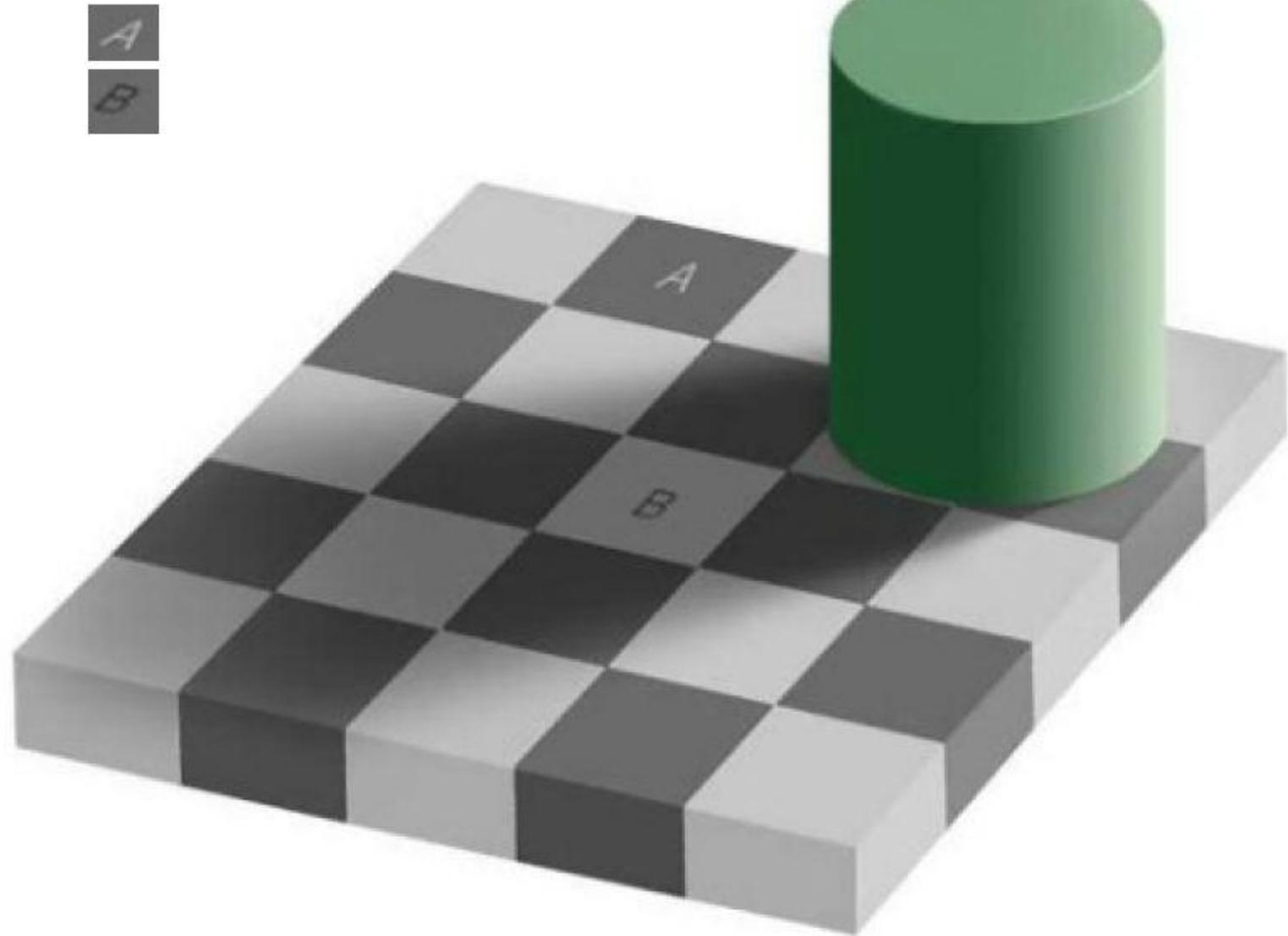
Dans l'illusion l'Échiquier d'Adelson, la case « A » apparaît plus foncée que « B ». En vérité, elles sont de la même couleur.



Dans l'illusion l'Échiquier d'Adelson, la case « A » apparaît plus foncée que « B ». En vérité, elles sont de la même couleur.



Dans l'illusion l'Échiquier d'Adelson, la case « A » apparaît plus foncée que « B ». En vérité, elles sont de la même couleur.



Dans l'illusion l'Échiquier d'Adelson, la case « A » apparaît plus foncée que « B ». En vérité, elles sont de la même couleur.



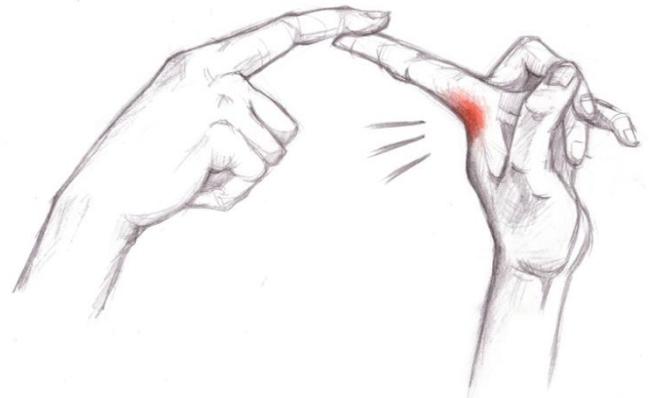
Q7: La douleur est un système d'alarme qui avertit le corps d'un danger actuel ou perçu

Vrai Faux

Q7: La douleur est un système d'alarme qui avertit le corps d'un danger actuel ou perçu

Vrai Faux

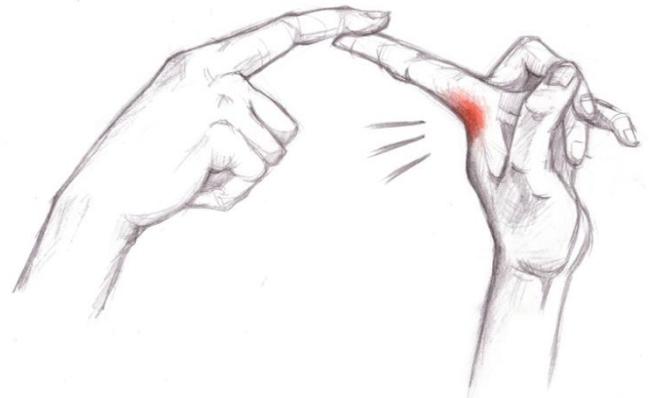
Les faits: Le système nerveux n'a qu'à percevoir un possible danger et il nous fait alors ressentir une douleur.



Q7: La douleur est un système d'alarme qui avertit le corps d'un danger actuel ou perçu

Vrai Faux

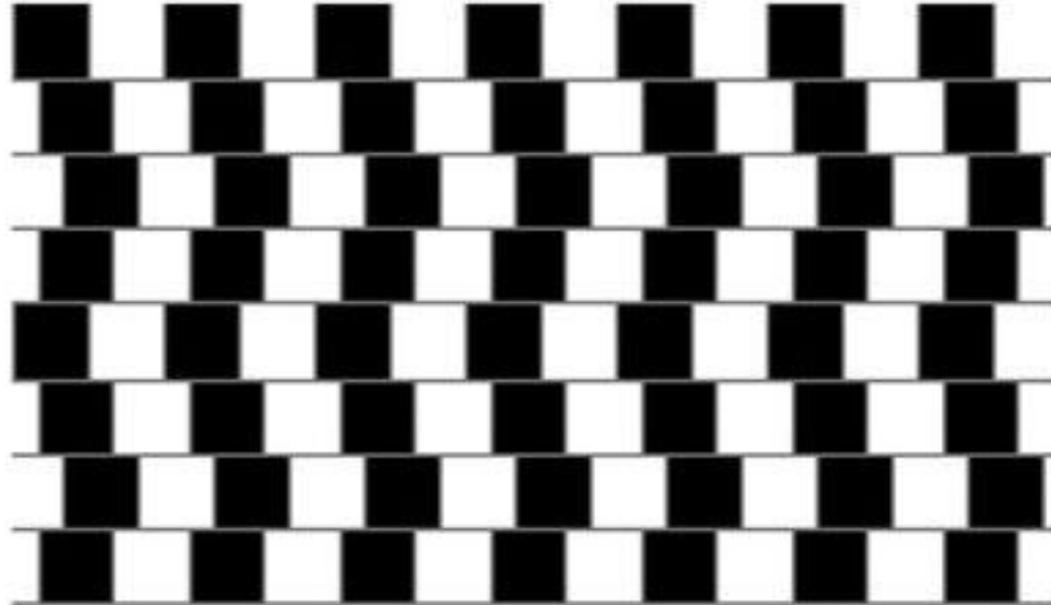
Les faits: Le système nerveux n'a qu'à percevoir un possible danger et il nous fait alors ressentir une douleur.



Le cerveau dit: Hey l'idiot, arrête de faire ça, sinon tu vas te blesser". Alors le cerveau vous fait ressentir de la douleur afin que vous cessiez AVANT que vous ne vous blessiez réellement.

Q7: La douleur est un système d'alarme qui avertit le corps d'un danger actuel ou perçu

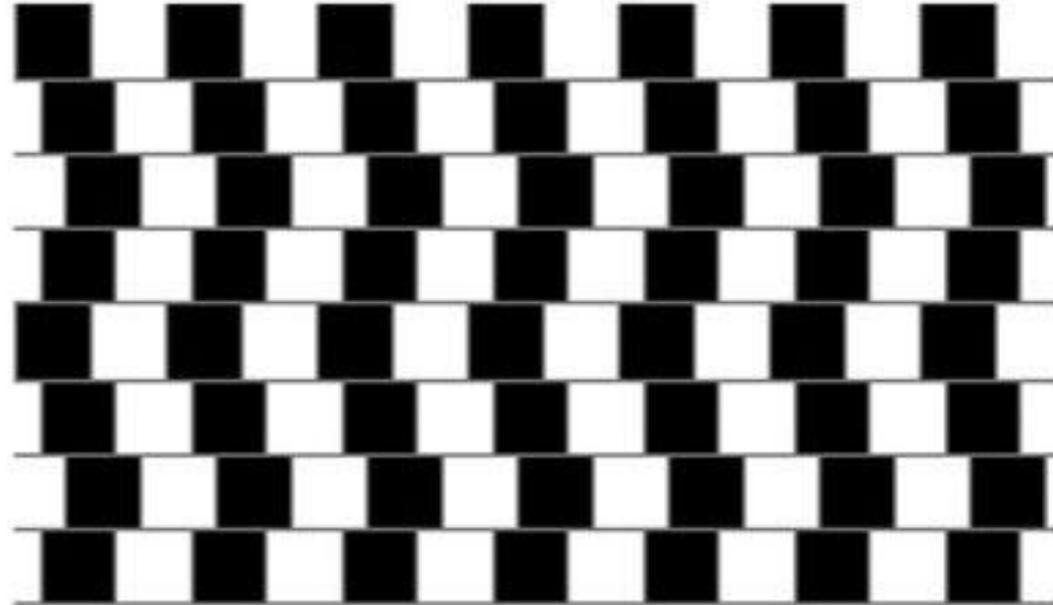
Vrai Faux



Voici un autre exemple qui démontre que le cerveau peut mal interpréter les signaux.

Q7: La douleur est un système d'alarme qui avertit le corps d'un danger actuel ou perçu

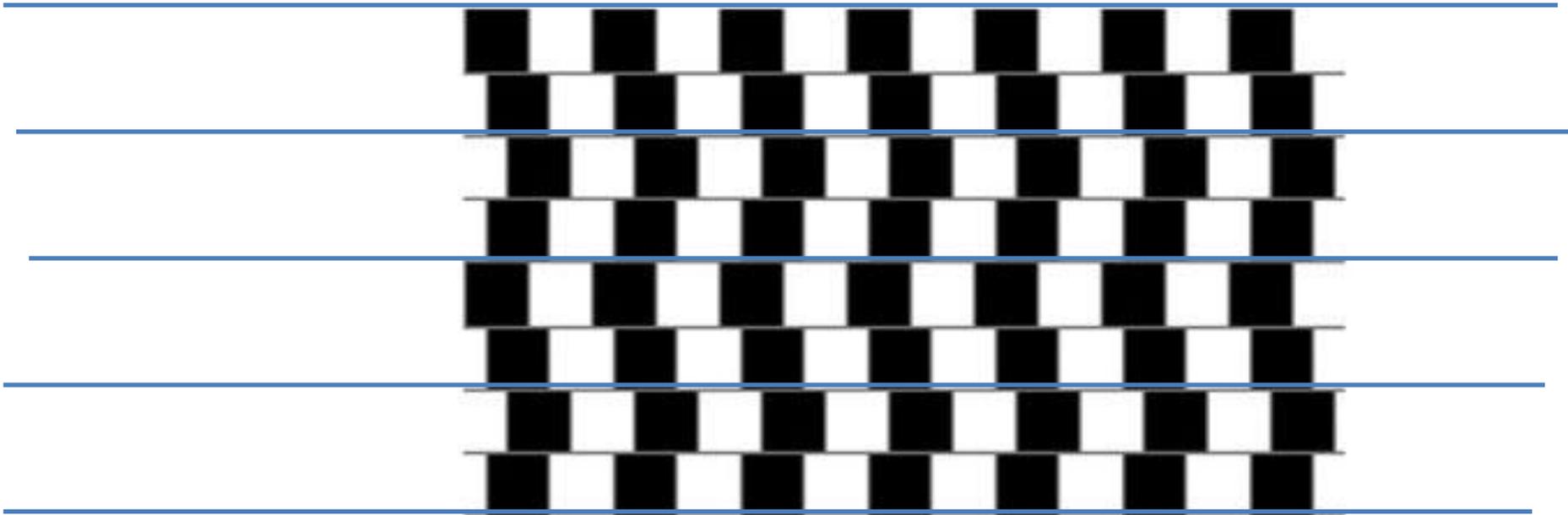
Vrai Faux



Voici un autre exemple qui démontre que le cerveau peut mal interpréter les signaux. Les lignes sont définitivement droites. Malgré le fait que je viens de vous le dire et que je peux le prouver, votre cerveau ne peut que percevoir les lignes comme étant croches.

Q7: La douleur est un système d'alarme qui avertit le corps d'un danger actuel ou perçu

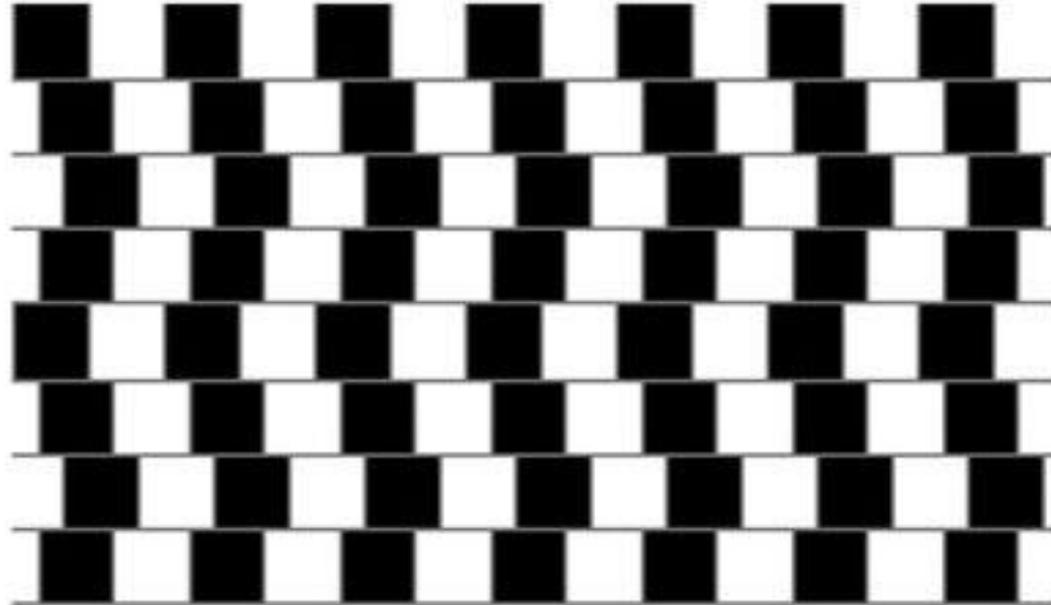
Vrai Faux



Voici un autre exemple qui démontre que le cerveau peut mal interpréter les signaux. Les lignes sont définitivement droites. Malgré le fait que je viens de vous le dire et que je peux le prouver, votre cerveau ne peut que percevoir les lignes comme étant croches.

Q7: La douleur est un système d'alarme qui avertit le corps d'un danger actuel ou perçu

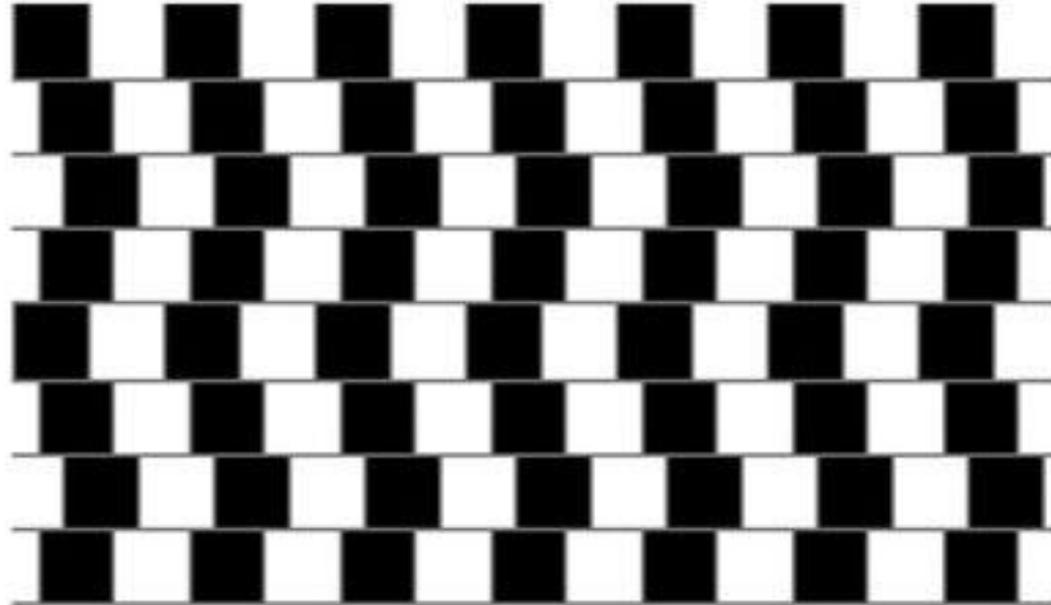
Vrai Faux



Parfois, notre cerveau emmagasine des croyances, des expériences et des souvenirs d'une façon particulière et automatiquement perçoit notre corps comme étant "endommagé" ou croche, alors qu'en fait, il n'y a aucun "dommage" et rien n'est vraiment "déplacé".

Q7: La douleur est un système d'alarme qui avertit le corps d'un danger actuel ou perçu

Vrai Faux



Si le cerveau croit que le corps est encore blessé, peu importe le nombre de fois vous vous faites dire l'inverse, la douleur peut persister. (Ne vous inquiétez pas, il y a une façon de reprogrammer le cerveau).



**Q8: Toute douleur est « dans la tête »
(...dans le cerveau)**

Vrai Faux



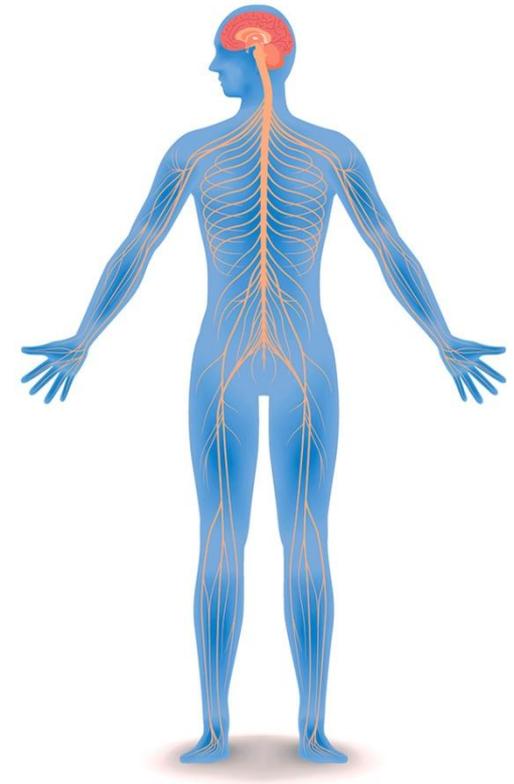
**Q8: Toute douleur est « dans la tête »
(...dans le cerveau)**

Vrai Faux

Q8: Toute douleur est « dans la tête » (...dans le cerveau)

Vrai Faux

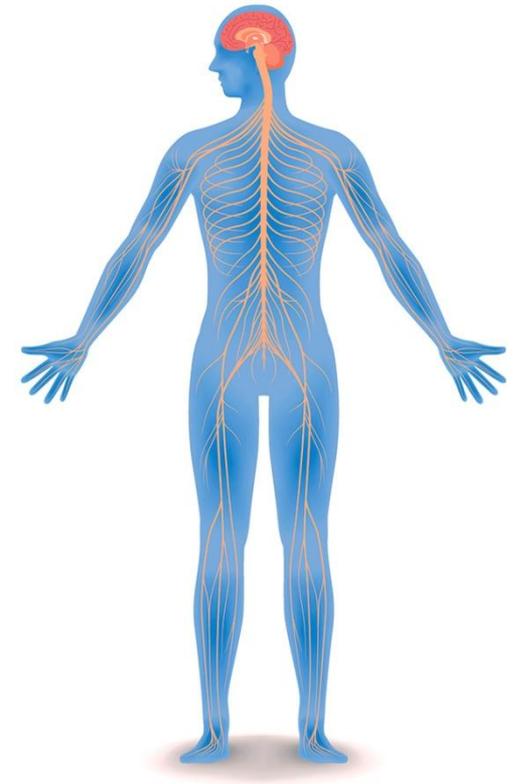
- Toute douleur est ressentie dans le cerveau, ... le système nerveux et toutes les cellules de votre corps.



Q8: Toute douleur est « dans la tête » (...dans le cerveau)

Vrai Faux

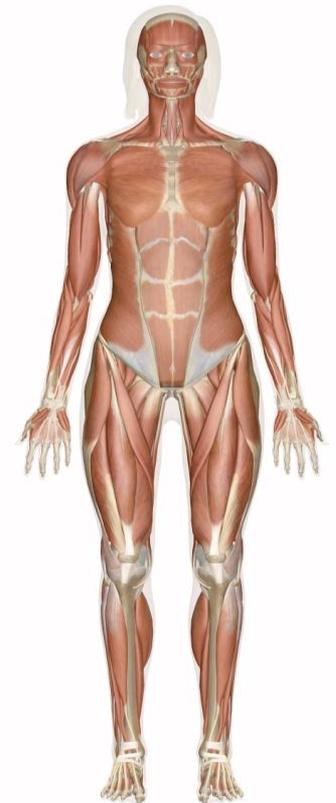
- En fait, les scientifiques ont maintenant découvert que les souvenirs, les émotions et les sentiments ne sont peut-être pas uniquement dans le cerveau; ils pourraient aussi être ressentis dans le coeur et dans le ventre!



Q8: Toute douleur est « dans la tête » (...dans le cerveau)

Vrai Faux

- **Les faits:** La peau, les muscles, les tendons et les os ne produisent pas et ne peuvent pas produire de la douleur. Ils peuvent uniquement produire des messages de “*danger*”; le cerveau et le système nerveux décident si les messages de “*danger*” valent la peine de déclencher de la douleur.



Q8: Toute douleur est « dans la tête » (...dans le cerveau)

Vrai Faux

- **Les faits:** On ne “voit” pas avec nos yeux. Ils permettent uniquement à la lumière de pénétrer, ensuite notre cerveau traduit toutes les images de lumière et leur donne un sens, basé sur nos expériences passées.



Q8: Toute douleur est « dans la tête » (...dans le cerveau)

Vrai Faux

- **Les faits:** Nous n' "entendons" pas avec nos oreilles. Elles ne perçoivent que des vibrations, ensuite notre cerveau traduit ces vibrations en mots significatifs, basés sur nos expériences passées (i.e. langage).



Q8: Toute douleur est « dans la tête » (...dans le cerveau)

Vrai Faux

- Nous ne ressentons pas la douleur dans les parties de notre corps. Elles n'engendrent que des messages de "*danger*" si elles se sentent menacées. Encore une fois, notre cerveau traduit ces messages, en générant de la douleur ou non, dans le but de nous protéger.





Q9: Les pensées et les peurs peuvent augmenter la pression sanguine, la respiration, le rythme cardiaque, les tensions musculaires et les spasmes

Vrai **Faux**



Q9: Les pensées et les peurs peuvent augmenter la pression sanguine, la respiration, le rythme cardiaque, les tensions musculaires et les spasmes

Vrai **Faux**

Q9: Les pensées et les peurs peuvent augmenter la pression sanguine, la respiration, le rythme cardiaque, les tensions musculaires et les spasmes

Vrai Faux





**Q10: Les pensées et les peurs
peuvent causer ou augmenter
l'enflure / l'inflammation**

Vrai Faux

Q10: Les pensées et les peurs peuvent causer ou augmenter l'enflure / l'inflammation

Vrai Faux





Q11: Les pensées et les peurs peuvent à elles seules causer ou augmenter la douleur

Vrai **Faux**



Q11: Les pensées et les peurs peuvent à elles seules causer ou augmenter la douleur

Vrai Faux

- Plusieurs personnes aux prises avec des douleurs persistantes mentionnent que leur douleur s'empire lorsqu'ils doivent intervenir avec leur compagnie d'assurances, des stressseurs en lien avec leur travail (ex.: CNESTT) ou leur belle-mère.



Q12: La grande majorité des changements de dégénérescences discales vus aux radiographies et des bombements discaux vus aux IRM sont normaux et ne sont pas associés avec la douleur Vrai Faux



Q12: La grande majorité des changements de dégénérescences discales vus aux radiographies et des bombements discaux vus aux IRM sont normaux et ne sont pas associés avec la douleur Vrai Faux

Q12: La grande majorité des changements de dégénérescences discales vus aux radiographies et des bombements discaux vus aux IRM sont normaux et ne sont pas associés avec la douleur Vrai Faux



98%



70%



50%



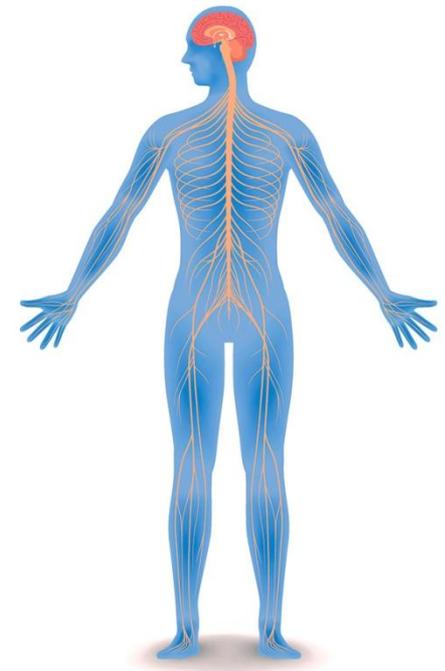
Q13: Une augmentation de l'hypersensibilité nerveuse peut expliquer pourquoi, à l'occasion, la douleur persiste même après la guérison des tissus blessés

Vrai Faux

Q13: Une augmentation de l'hypersensibilité nerveuse peut expliquer pourquoi, à l'occasion, la douleur persiste même après la guérison des tissus blessés

Vrai **Faux**

- Il y a maintenant des centaines d'études médicales internationales publiées par des chercheurs en douleur qui supportent ce concept.





Q14: Les stress émotionnels, comme la dépression, l'anxiété ou la colère peuvent augmenter l'hypersensibilité nerveuse et contribuer à la douleur persistante

Vrai

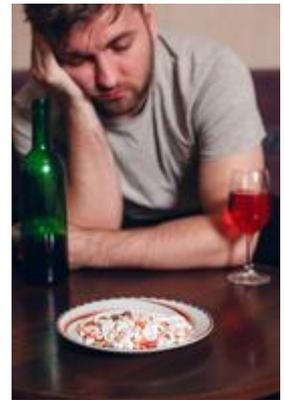
Faux

Q14: Les stress émotionnels, comme la dépression, l'anxiété ou la colère peuvent augmenter l'hypersensibilité nerveuse et contribuer à la douleur persistante

Vrai Faux

Les émotions peuvent augmenter la douleur

- **Les faits:** la dépression, l'anxiété, le stress, la colère, la perception d'injustice et la peur de se reblesser peuvent tous augmenter l'hypersensibilité du système nerveux et contribuer aux douleurs persistantes.





Q15: La moelle épinière et le cerveau peuvent augmenter la douleur tant que le cerveau croit que le corps est en danger

Vrai Faux



Q15: La moelle épinière et le cerveau peuvent augmenter la douleur tant que le cerveau croit que le corps est en danger

Vrai Faux



Q16: La dépendance aux traitements passifs, comme des médicaments, des massages, des machines qui picotent et des mobilisations, peut être correct à court terme, mais non à long terme

Vrai **Faux**

Q16: La dépendance aux traitements passifs, comme des médicaments, des massages, des machines qui picotent et des mobilisations, peut être correct à court terme, mais non à long terme

Vrai Faux





Q17: Comprendre et accepter réellement que la douleur ne signifie pas toujours qu'il y a « du mal de fait » est la meilleure façon de retourner graduellement aux activités normales de la vie

Vrai Faux

Q17: Comprendre et accepter réellement que la douleur ne signifie pas toujours qu'il y a « du mal de fait » est la meilleure façon de retourner graduellement aux activités normales de la vie

Vrai Faux





Q18: Il est impossible de guérir d'une douleur persistante sans des exercices actifs ou un programme de mouvements exécutés tous les jours

Vrai **Faux**



Q18: Il est impossible de guérir d'une douleur persistante sans des exercices actifs ou un programme de mouvements exécutés tous les jours

Vrai **Faux**



Q18: Il est impossible de guérir d'une douleur persistante sans des exercices actifs ou un programme de mouvements exécutés tous les jours

Vrai **Faux**

- Le fait est que l'hypersensibilité du système nerveux est souvent **empiré par une période de repos prolongé.**

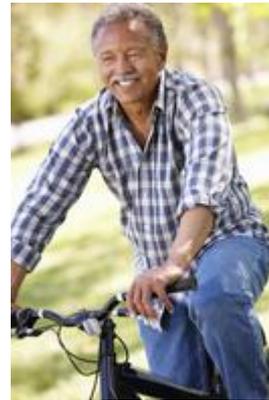
**Utilisez-le ou perdez-le...
mais le mouvement est un lubrifiant**



Q18: Il est impossible de guérir d'une douleur persistante sans des exercices actifs ou un programme de mouvements exécutés tous les jours

Vrai Faux

Le cerveau se modifie littéralement lorsqu'on cesse d'exécuter un mouvement normal d'une certaine partie du corps pour une longue période de temps. Tenter des mouvements réguliers et des exercices sur une base quotidienne sont des éléments essentiels afin de gérer les douleurs persistantes et aussi, changer le cerveau. Ce concept fait référence la "**neuroplasticité**".

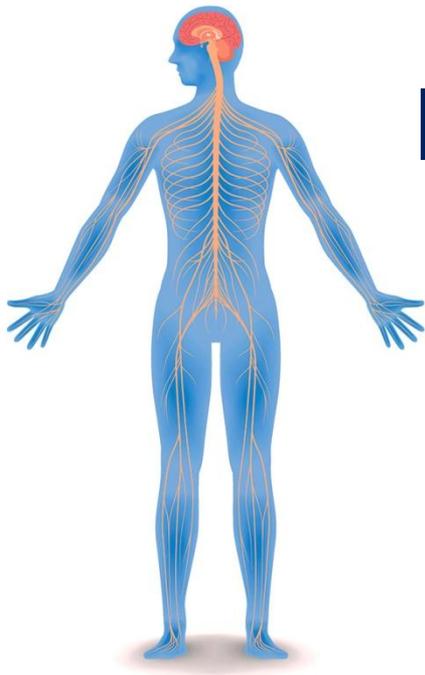




Q19: Il est possible d'enseigner au cerveau à apprendre à changer sa perception face à la douleur, puisque le système nerveux et le cerveau sont constamment en changement

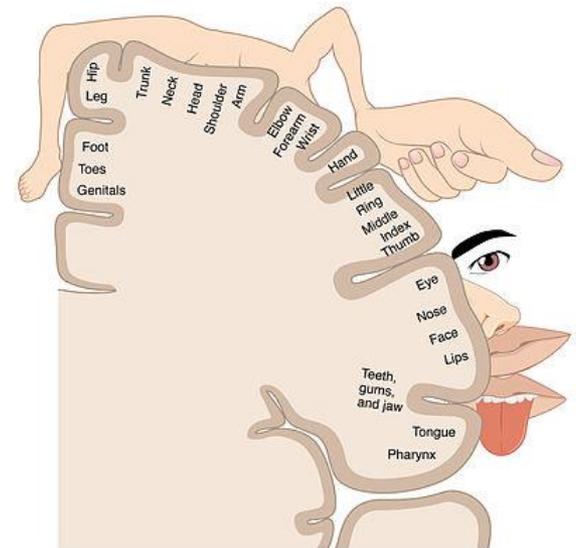
Vrai Faux

Q19: Il est possible d'enseigner au cerveau à apprendre à changer sa perception face à la douleur, puisque le système nerveux et le cerveau sont constamment en changement



Vrai

Faux





Q20: Pour renverser la douleur des nerfs hypersensitifs, notre corps a besoin de beaucoup d'oxygène, d'eau, de fruits et légumes frais, de sommeil, de Vitamine D (soleil), de joie et de plaisir

Vrai Faux

Q20: Pour renverser la douleur des nerfs hypersensitifs, notre corps a besoin de beaucoup d'oxygène, d'eau, de fruits et légumes frais, de sommeil, de Vitamine D (soleil), de joie et de plaisir



Vrai

Faux

4

6

2

3

5

Q20: Pour renverser la douleur des nerfs hypersensitifs, notre corps a besoin de beaucoup d'oxygène, d'eau, de fruits et légumes frais, de sommeil, de Vitamine D (soleil), de joie et de plaisir

Vrai

Faux

1



2



3

4

6

5

Q20: Pour renverser la douleur des nerfs hypersensitifs, notre corps a besoin de beaucoup d'oxygène, d'eau, de fruits et légumes frais, de sommeil, de Vitamine D (soleil), de joie et de plaisir

Vrai

Faux

1



2



3



4

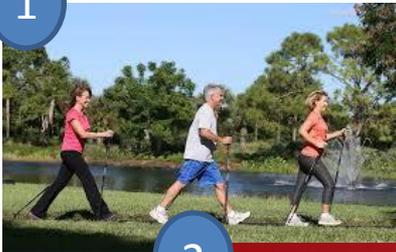
6

5

Q20: Pour renverser la douleur des nerfs hypersensitifs, notre corps a besoin de beaucoup d'oxygène, d'eau, de fruits et légumes frais, de sommeil, de Vitamine D (soleil), de joie et de plaisir

Vrai

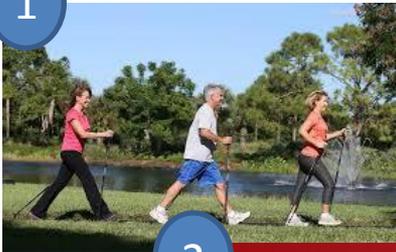
Faux



Q20: Pour renverser la douleur des nerfs hypersensitifs, notre corps a besoin de beaucoup d'oxygène, d'eau, de fruits et légumes frais, de sommeil, de Vitamine D (soleil), de joie et de plaisir

Vrai

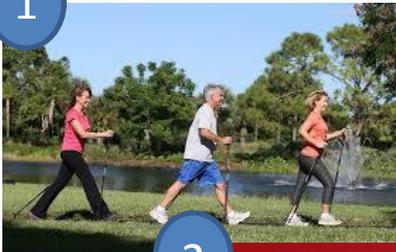
Faux



Q20: Pour renverser la douleur des nerfs hypersensitifs, notre corps a besoin de beaucoup d'oxygène, d'eau, de fruits et légumes frais, de sommeil, de Vitamine D (soleil), de joie et de plaisir

Vrai

Faux



La vérité à propos de la douleur ... et rien de plus!



Avez-vous eu 20/20 à ce quiz?

Sinon, regardez à nouveau ce vidéo

tout simplement!

Si vous avez trouvé ce quiz sur la vérité à propos de la douleur pertinent, vous pouvez continuer avec le Cahier d'exercices La Vérité à Propos de la Douleur, le programme de 6 semaines, disponible sur www.Amazon.ca

*La vérité à propos de la douleur
... et rien de plus!*

*Un Livret Éducatif et Facile
à Comprendre Concernant
la Gestion de la Douleur*



*Écrit par:
Dr. Bahram Jam,
Physiothérapeute licencié*