

Quand on vit avec une douleur qui revient ou ne disparaît pas, on peut vite entendre la même question en consultation : « Vous pouvez me décrire ce qui se passe ? » Et là, trou de mémoire. La douleur de mardi était-elle plus forte que celle de jeudi ? Est-ce qu'elle vous a réveillée, ou était-ce le stress ? Avez-vous dû annuler quelque chose ?

Un **journal de symptômes** peut aider à répondre sans compter sur votre mémoire seule. Il ne sert ni à prouver que vous avez mal, ni à trouver vous-même un diagnostic. Son rôle est plus simple : garder quelques repères concrets et vous aider à **préparer une consultation**. Il doit rester assez léger pour tenir dans la durée. Si le remplir devient une tâche de plus, il faut le simplifier.

Douleur aiguë ou chronique : qu'est-ce que le journal peut éclairer ?

Une douleur aiguë apparaît généralement dans un contexte identifiable, par exemple après une blessure ou une intervention. Elle peut nécessiter une évaluation rapide, surtout si elle est intense, inhabituelle ou accompagnée d'autres signes inquiétants. Une douleur chronique, elle, persiste ou revient dans le temps. Sa définition médicale dépend du contexte ; on parle souvent de douleur chronique lorsqu'elle dure ou se répète au-delà de trois mois.

La distinction n'est pas toujours nette. Une douleur peut commencer après un événement précis, puis continuer alors que la blessure initiale semble guérie. Elle peut aussi fluctuer : quelques heures difficiles, une journée plus supportable, puis une poussée. Le suivi permet de rendre ces variations visibles, mais il ne permet pas à lui seul d'en déterminer la cause.

Si vous avez une douleur nouvelle, brutale ou qui s'aggrave rapidement, ne retardez pas une demande de soins pour remplir votre journal. En cas d'urgence ou de symptômes graves, contactez les services d'urgence. Le carnet vient en complément de l'évaluation médicale, pas à sa place.

Pourquoi noter ses symptômes ?

La douleur est une expérience subjective, et c'est vous qui êtes la meilleure source d'information sur ce que vous ressentez. Mais elle est difficile à résumer, surtout lorsqu'elle est présente depuis longtemps. Quelques notes peuvent aider à repérer :

- les moments où la douleur survient et combien de temps elle dure ;
- les activités, positions ou circonstances qui semblent la modifier ;
- son effet sur le sommeil, le travail, les tâches quotidiennes et la concentration ;
- les traitements ou stratégies essayés, et ce que vous avez observé ensuite.

Ces repères peuvent faciliter l'échange avec un médecin, une sage-femme, un kinésithérapeute ou un autre professionnel de santé. Ils sont particulièrement utiles si vos symptômes varient, si plusieurs problèmes se chevauchent ou si vous avez du mal à trouver vos mots en consultation.

Un journal ne mesure pas parfaitement la douleur et ne remplace pas votre récit. Il ne faut pas non plus chercher une corrélation à tout prix : une mauvaise nuit peut coïncider avec une poussée sans en être la cause. Notez ce que vous observez, en distinguant autant que possible les faits et les hypothèses.

Un suivi douleur quotidien en trois minutes

Vous n'avez pas besoin d'écrire une page chaque soir. Une entrée brève, une fois par jour ou lors des épisodes importants, suffit souvent pour commencer. Choisissez un support facile à retrouver : carnet, note sur téléphone, tableau ou application. L'outil idéal est celui que vous êtes susceptible d'utiliser, pas celui qui comporte le plus de fonctions.

Les cinq informations utiles

1. **Quand ?** Notez la date et, si c'est utile, le moment de la journée. Une heure exacte n'est pas indispensable.
2. **Où et comment ?** Indiquez la zone concernée et quelques mots sur la sensation : brûlure, pression, élancement, raideur, décharge, par exemple.
3. **Quelle intensité ?** Utilisez une échelle simple de 0 à 10, où 0 signifie aucune douleur et 10 la pire douleur imaginable. Gardez la même échelle d'une note à l'autre. Le chiffre ne résume pas tout.
4. **Quel effet sur votre journée ?** Notez une conséquence concrète : réveil nocturne, pause supplémentaire, activité écourtée, difficulté à suivre une conversation.
5. **Qu'avez-vous essayé ?** Si vous avez pris un traitement ou testé une stratégie, notez quoi, quand et ce que vous avez constaté. Suivez les consignes de prescription et ne modifiez pas un traitement sur la seule base du journal.

Vous pouvez ajouter un contexte si vous le trouvez pertinent : activité inhabituelle, règles, stress, maladie, déplacement ou manque de sommeil. Gardez cependant une règle simple : n'inscrivez que ce qui pourrait aider à mieux comprendre votre situation. Vous n'avez pas à tout surveiller.

Un modèle de journal de symptômes à copier

Voici un exemple de format volontairement court. Une ligne peut suffire pour une journée, même si elle a été difficile. Vous pouvez lesconfidencesdelizzie.com laisser des cases vides si vous ne savez pas quoi écrire.

Date et moment	Zone et sensation	Intensité (0–10)	Effet concret	Ce qui a aidé ou aggravé
12 mai, matin	Bas du dos, raideur	5	Pause après 30 minutes assise	Marche douce : effet incertain
12 mai, nuit	Hanche, douleur sourde	6	Réveil une fois	Changement de position

Ces exemples illustrent une façon de noter, pas un modèle de symptômes à rechercher. Le point important est la précision fonctionnelle : « j'ai dû interrompre une réunion » donne souvent plus de contexte que « journée difficile ».

Suivre l'impact fonctionnel, pas seulement l'intensité

Le chiffre de douleur compte, mais il ne dit pas tout. Deux personnes qui notent « 6 sur 10 » peuvent avoir des expériences et des besoins très différents. Pour préparer la discussion avec le médecin, décrivez aussi ce que la douleur vous empêche de faire, ce qu'elle vous coûte en énergie et ce que vous arrivez encore à faire avec des adaptations.

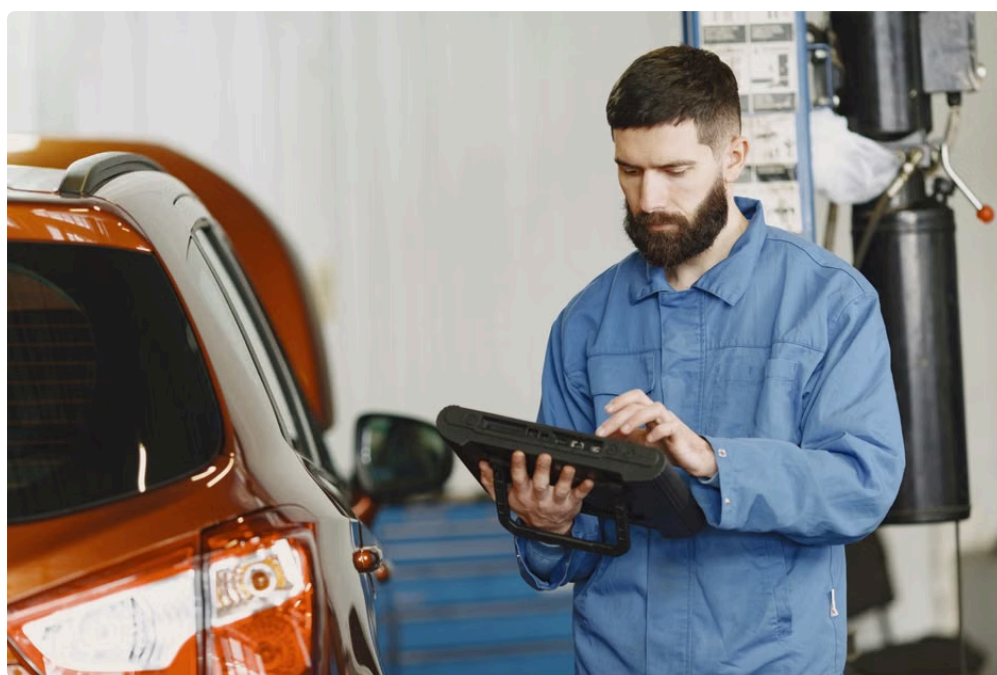
- **Sommeil** : difficulté à vous endormir, réveils, sommeil non réparateur, siestes inhabituelles.
- **Travail ou études** : tâche interrompue, horaires aménagés, absence, difficulté à rester assis ou debout.
- **Concentration** : lecture plus lente, oubli d'une consigne, difficulté à suivre une conversation ou à prendre une décision.
- **Vie quotidienne** : repas préparé autrement, courses reportées, besoin d'aide, sortie écourtée.

Vous pouvez noter une seule conséquence par jour. Ce n'est pas un examen : les journées où vous vous débrouillez mieux sont aussi importantes à décrire. Elles peuvent aider à comprendre ce qui est possible, dans quelles conditions, et avec quelles limites.

Genre, crédibilité et biais dans la prise en charge

Des travaux et des témoignages documentent des inégalités dans l'écoute et l'évaluation de la douleur, notamment selon le genre. Les femmes peuvent voir leurs symptômes minimisés ou attribués trop rapidement au stress, aux émotions ou aux hormones. D'autres personnes peuvent aussi rencontrer des obstacles liés à leur âge, leur origine, leur handicap, leur orientation sexuelle ou leur situation sociale. Cela ne signifie pas que chaque consultation se déroule ainsi, ni qu'un journal peut corriger à lui seul ces biais.

En revanche, des exemples concrets peuvent vous aider à faire entendre l'impact de vos symptômes et à demander une réponse à vos questions. Vous n'avez pas à produire un dossier parfait pour être pris au sérieux. La douleur reste une information clinique importante, même si elle ne se voit pas et même si son intensité varie.



Si vous avez le sentiment de ne pas être entendu-e, vous pouvez demander une explication ou reformuler votre demande : « J'entends que le stress peut jouer. Est-ce qu'on peut aussi examiner les autres causes possibles et décider de la suite ? » Selon votre situation, vous pouvez également solliciter un deuxième avis ou venir accompagné-e, si cela vous aide.

Errance diagnostique et délais : garder des repères sans attendre seul-e

Pour certaines douleurs persistantes, le parcours peut comporter plusieurs consultations, examens ou orientations. Un délai ne signifie pas automatiquement qu'un professionnel ne vous croit pas : il peut dépendre de la situation médicale, de l'accès aux spécialistes ou des étapes nécessaires. Mais rester longtemps sans comprendre la suite est éprouvant. Le journal peut aider à résumer l'évolution et à garder une trace des questions, des examens réalisés et des prochaines étapes proposées.

Notez les dates importantes et les informations pratiques utiles : symptômes nouveaux, traitements essayés, résultats reçus ou rendez-vous à prévoir. Évitez de recopier tout votre dossier si cela vous demande trop d'énergie. L'objectif est de pouvoir dire, en quelques phrases, ce qui a changé et ce qui reste à éclaircir.



Si les symptômes changent nettement, s'aggravent ou s'accompagnent de signes nouveaux, contactez un professionnel de santé pour savoir quoi faire. Ne vous imposez pas d'attendre le prochain rendez-vous simplement pour compléter une période de suivi.

Préparer consultation : transformer les notes en questions

La veille ou le jour du rendez-vous, relisez seulement les dernières notes et cherchez deux ou trois éléments à transmettre. Vous n'avez pas besoin de raconter chaque journée. Un résumé d'une minute peut suffire pour ouvrir la discussion :

« Depuis six semaines, j'ai une douleur dans le bas du dos, présente surtout le matin. Elle varie entre 3 et 7 sur 10. Deux fois par semaine, elle me réveille la nuit et je dois interrompre mon travail après une heure assise. J'aimerais savoir quelles pistes on explore et quelle est la prochaine étape. »

Vous pouvez apporter une courte liste de questions, par exemple :

- « Quels signes doivent m'amener à vous recontacter plus tôt ? »
- « Quelles causes envisage-t-on, et qu'est-ce qui permettrait de les évaluer ? »
- « Que puis-je faire en attendant le prochain rendez-vous, sans risque pour moi ? »
- « Si le plan actuel ne fonctionne pas, quand et comment le réévaluer ? »

Si vous utilisez la **Plateforme Releaf**, vous pouvez vous en servir comme ressource d'information et d'aide à la préparation d'une discussion avec votre médecin. Vérifiez les informations importantes avec un professionnel de santé, surtout si elles concernent un diagnostic ou un traitement. La plateforme ne remplace pas une consultation et ne peut pas déterminer à elle seule la cause de votre douleur.

Quand le journal devient une charge

Un suivi quotidien n'est pas adapté à tout le monde. Il peut augmenter l'attention portée aux symptômes, raviver une inquiétude ou simplement être difficile à tenir quand l'énergie manque. Vous pouvez alors réduire la fréquence, ne noter que les poussées, faire un résumé hebdomadaire ou arrêter. Demandez-vous : « Est-ce que ces notes m'aident à mieux expliquer ma situation ? » Si la réponse est non, changez de méthode.

Le journal n'a pas à être complet pour être utile. Quelques observations honnêtes, une difficulté concrète et une question préparée peuvent déjà soutenir la consultation. Votre temps et votre énergie comptent aussi : un bon

suivi douleur quotidien est celui qui vous aide sans prendre toute la place.