

## Docteur, pouvez-vous me parler de la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT) pour la douleur chronique ?

Il a été démontré que l'ACT améliore l'acceptation de la douleur, la qualité de vie et le fonctionnement lié à la douleur chez les personnes souffrant de douleur chronique. Cela peut également réduire l'intensité de la douleur, l'anxiété et la dépression.

### Quelles sont les données probantes sur ce sujet?

#### RÉSUMÉ DES RÉSULTATS

ACT vs soins habituels, contrôle de la liste d'attente pour l'ACT, ou autre traitement

Résultat	Nombre d'études (nombre de personnes)	Effet	Qualité des données probantes
Acceptation de la douleur	16 (154 3)	12 études sur 16 ont révélé que l'acceptation de la douleur était considérablement augmentée par l'ACT par rapport aux soins habituels/contrôle de la liste d'attente/autre traitement	incertaine à modérée
Qualité de vie	16 (161 2)	8 études sur 16 ont révélé que la qualité de vie était améliorée de manière modérée par l'ACT par rapport aux soins habituels/contrôle de la liste d'attente/autre traitement.	incertaine à modérée
Fonctionnement lié à la douleur	17 (171 1)	14 études sur 17 ont révélé que le fonctionnement lié à la douleur était considérablement amélioré par l'ACT par rapport aux soins habituels/contrôle de la liste d'attente/autre traitement.	incertaine à modérée
Intensité de la douleur	17 (164 0)	7 études sur 17 ont révélé que l'intensité de la douleur était réduite de manière modérée par l'ACT par rapport aux soins habituels/contrôle de la liste d'attente/autre traitement.	incertaine à modérée
Anxiété	12	6 études sur 12 ont révélé que l'anxiété était réduite de manière	incertaine à modérée

	(143 0)	modérée par l'ACT par rapport aux soins habituels/contrôle de la liste d'attente/autre traitement.	
Dépression	17 (169 9)	14 études sur 17 ont révélé que la dépression était considérablement réduite par l'ACT par rapport aux soins habituels/contrôle de la liste d'attente/autre traitement.	incertaine à modérée

## De quel genre d'étude s'agit-il?

Il s'agissait d'une revue systématique de 21 essais contrôlés randomisés publiés jusqu'en juillet 2022.

**Qui?** Cette revue a inclus 1 962 adultes (âgés en moyenne de 40 à 60 ans ; la majorité était des femmes) souffrant de douleur chronique (douleur durant plus de 3 mois). Quinze des études incluait des personnes souffrant de différents types de douleur chronique, tandis que six études incluait des personnes souffrant du même type de douleur chronique (par exemple, fibromyalgie, troubles associés au coup de fouet cervical, douleur neuropathique). Les personnes souffrant de maux de tête chroniques et de douleurs liées au cancer ont été exclues.

**Quoi?** Les auteurs de la revue ont inclus des études comparant l'ACT aux soins habituels, au contrôle de la liste d'attente pour l'ACT ou à un autre traitement.

ACT	vs	Soins habituels/contrôle de la liste d'attente/autre traitement
<p><b>ACT:</b> un type de thérapie par la parole qui se concentre sur l'acceptation de la douleur et l'identification d'objectifs et de comportements pour aider la personne souffrante à vivre sa vie.</p> <p>L'ACT a été dispensé en 7 à 8 séances hebdomadaires (allant de 2 à 12 séances) d'une durée moyenne de 810 minutes (allant de 120 à 1620 minutes). Les séances se sont déroulées en personne pour 12 études, en ligne pour 1 étude, par téléphone pour 1 étude et via un format de livre d'autoassistance pour 1 étude.</p> <p>Le suivi une fois l'étude terminée variait de 3 à 12 mois.</p>		<p><b>Soins habituels :</b> 7 études</p> <p><b>Liste d'attente pour l'ACT :</b> 8 études</p> <p><b>Autre traitement :</b> thérapie cognitivo-comportementale, relaxation appliquée, physiothérapie, groupe de soutien minimal, écriture expressive</p> <p>Le suivi une fois l'étude terminée variait de 3 à 12 mois.</p>

## Pourquoi cette recherche a-t-elle été effectuée ?

La thérapie d'acceptation et d'engagement apprend aux gens à réduire l'impact de la douleur chronique sur leur vie quotidienne. Au lieu de lutter contre la douleur, on leur apprend à l'accepter et à se concentrer sur ce qu'ils peuvent faire pour continuer à vivre leur vie. Les auteurs de la

revue voulaient savoir si l'ACT réduirait la douleur chronique par rapport aux soins habituels, aux personnes inscrites sur une liste d'attente pour l'ACT ou à un autre traitement. Ils ont constaté que l'ACT était meilleure que les groupes témoins pour tous les résultats testés. Les préoccupations concernant cette revue incluent la grande variété dans la manière dont les études ont été réalisées et la qualité incertaine à modérée des études.

*Ce résumé des données probantes est basé sur l'article suivant :*

**Ma TW, Yuen AS, Yang Z. The Efficacy of Acceptance and Commitment Therapy for Chronic Pain: A Systematic Review and Meta-analysis. Clin J Pain. 2023 Mar 1;39(3):147-157. doi: 10.1097/AJP.0000000000001096. PubMed (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36827194>)**

Publié : vendredi 23 juin 2023

*Veillez noter que les informations contenues dans ce document ne doivent pas être interprétées comme une alternative à l'avis médical d'un professionnel de la santé. Si vous avez des questions sur un sujet médical, vous devez consulter votre professionnel de la santé et ne devez jamais retarder la consultation d'un médecin, ignorer l'avis d'un médecin ou interrompre le traitement sur la base des informations fournies ici.*