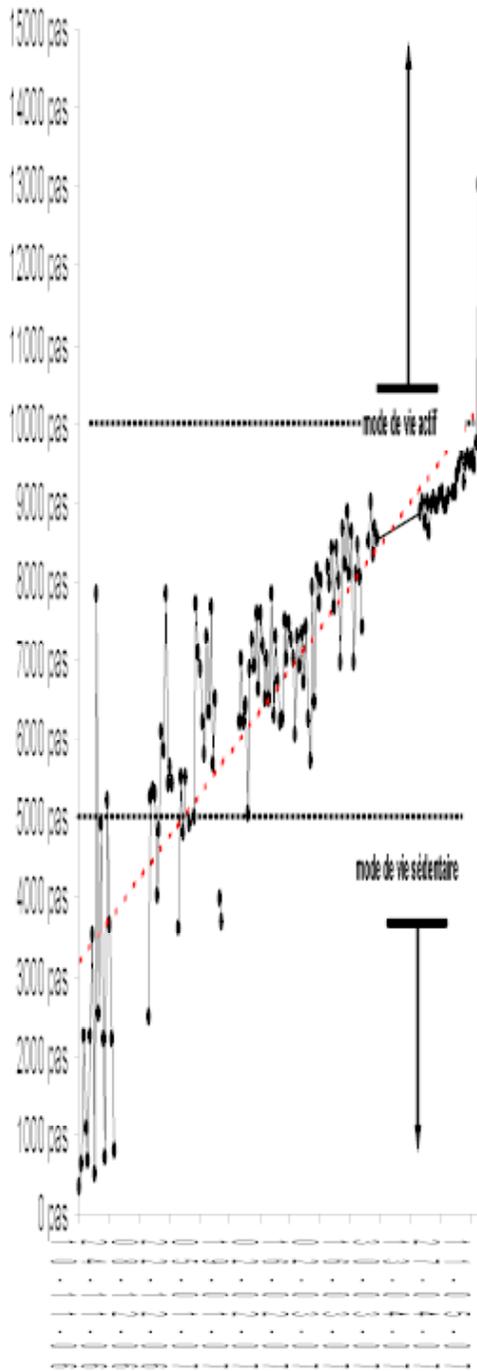


# La kinésiophobie

outil IKQ 014



# Définition

Les peurs et craintes reliées à la douleur entraînent souvent un évitement des activités considérées comme pouvant provoquer ou augmenter la douleur, ou pouvant aggraver une lésion.

On utilise le terme "kinésiophobie" pour définir cette peur ou appréhension du mouvement.

Plusieurs composantes (physiologiques, sociales et psychologiques ) favorisent la transformation d'une douleur aiguë en une souffrance chronique (processus de centralisation de la douleur).

Au niveau psychologique, les croyances, les perceptions, certaines caractéristiques de la personnalité (la tendance au catastrophisme par exemple) et les facteurs émotifs sont associés au processus de la chronicisation de la douleur.

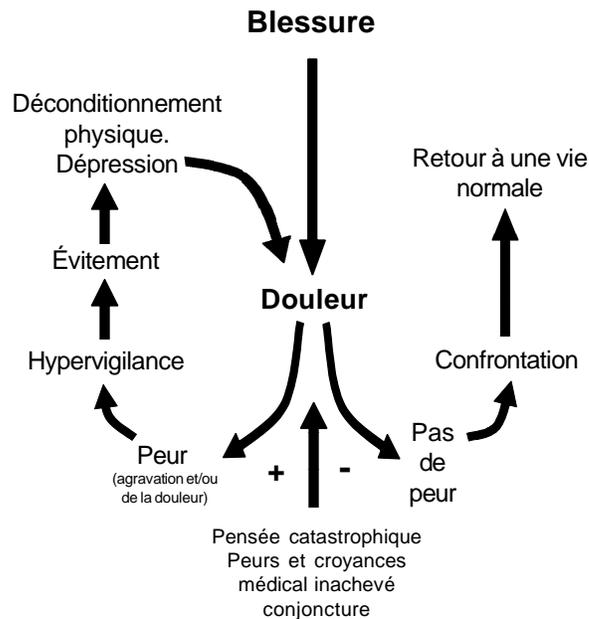
La kinésiophobie désigne le processus par lequel tous ces facteurs interagissent les uns sur les autres et engage l'individu dans un "comportement d'évitement".

En effet, certaines personnes après s'être blessées et avoir souffert, en arrivent à craindre le pire. La peur d'aggraver la blessure et/ou la peur de recréer ou d'augmenter une douleur déjà présente, les pousse à éviter certains mouvements, ce qui, avec le temps , accroît leur incapacité.

Des études scientifiques ont justement démontré que le degré de participation à des activités de nature physique était inférieur chez les personnes souffrant de douleurs chroniques.

La baisse du niveau d'activité consécutive à la peur d'aggraver la blessure et/ou à la peur de recréer ou d'augmenter une douleur combinée à celle consécutive à la convalescence et à l'arrêt du travail engendre le fameux syndrome de déconditionnement physique qui accroît l'incapacité.

De plus, la baisse du niveau d'activité peut déteindre sur l'humeur, et le comportement s'en trouve ainsi affecté.



# Solution

Comme pour toute phobie, la peur du mouvement se solutionne de deux façons:

- 1)** De l'information et des réponses à vos questions sur les domaines de la douleur persistante et l'incapacité.
  
- 2)** Une exposition systématique au mouvement à l'aide d'un programme d'exercices graduel et progressif et un programme d'optimisation de l'activité physique quotidienne.

outil ikq 014  
ver.février-2008

institut de kinésiologie du québec  
[www.yvanc.com](http://www.yvanc.com)  
514-754-3475

Courriel: [yvanc@yvanc.com](mailto:yvanc@yvanc.com)

