

Gérer la douleur

Croyance que la douleur est dommageable

La douleur est la façon dont notre corps nous dit que quelque chose ne va pas. Mais il arrive parfois que la douleur persiste longtemps après que le corps est guéri.

Bien que la douleur ressentie soit très réelle, il pourrait n'y avoir aucun risque à devenir plus actif. En fait, si vous cessez les activités, vous pourriez nuire à votre condition physique et éventuellement, votre douleur pourrait augmenter.

Il existe des façons de composer avec la douleur.

Recentrez votre attention

Plutôt que d'attendre que la douleur disparaisse avant de devenir actif, augmentez progressivement votre niveau d'activité. Vous pourriez ressentir plus de douleur à mesure que vous augmentez vos activités. C'est normal pendant que vous reconstruisez votre masse musculaire. Avec le temps, vous serez capable d'en faire plus avec moins de douleur.

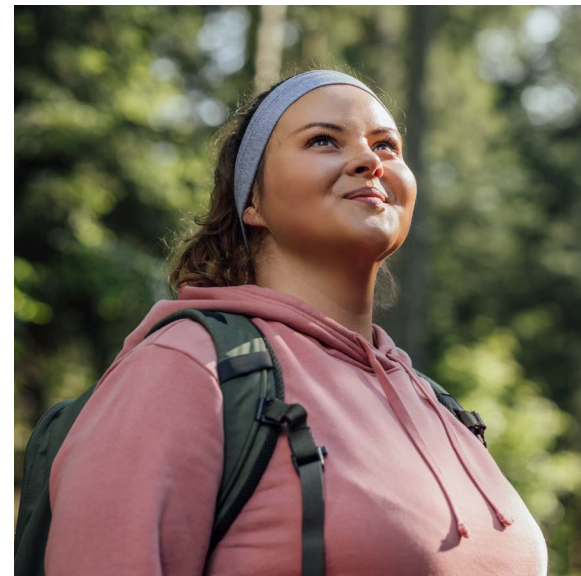
Établissez des objectifs réalisables

Fixez des objectifs à court terme et réalisables pour ce que vous voulez être en mesure d'accomplir, comme marcher un certain nombre de minutes ou de pas par jour, aller au parc ou assister à un souper. Ajoutez progressivement des activités que vous aimiez auparavant. Même si vous êtes plus lent qu'avant, soyez fier de ce que vous êtes capable de faire. Avec le temps, vous serez capable d'en faire plus avec moins de douleur.

Élaborez un plan

Pensez à ce que vous êtes capable de faire maintenant, à ce que vous aimeriez être capable de faire plus tard, puis aux mesures qui pourraient vous aider à y parvenir. Donnez-vous du temps pour atteindre vos objectifs.

Vous pourriez avoir besoin de l'aide d'un professionnel de la santé, tel qu'un physiothérapeute ou un kinésiologue, pour bâtir un plan de progression qui vous convient.



Pour visionner une courte vidéo à ce sujet, cliquez [ici](#) ou utilisez le lien suivant : canadavie.com/video-douleur

Gérer la douleur

Contrôlez votre niveau de stress

Le stress augmente votre douleur. Pratiquez la pleine conscience et d'autres techniques de méditation. Il y a plusieurs vidéos et applications à découvrir sur le sujet. Essayez les techniques apaisantes présentées dans le site [Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale](#).

Parlez à votre fournisseur de soins de santé. Il vous aidera à déterminer la cause de la douleur. Il peut également vous suggérer des options de traitement et vous indiquer quelles activités vous pouvez effectuer en toute sécurité.

Si vous vous sentez déprimé ou découragé en raison de la lenteur des progrès, communiquez avec votre fournisseur de soins de santé ou faites appel aux ressources du programme d'aide aux employés afin de maintenir votre bien-être mental.

Il est possible que votre douleur ne disparaisse jamais complètement et que vous n'y trouviez jamais de remède. En apprenant à gérer la douleur et à faire la part des choses quant à la croyance que la douleur est dommageable, vous pouvez avoir un style de vie satisfaisant.

Ne laissez pas la douleur vous abattre!



Journal des activités

Utilisez les journaux ci-dessous pour faire le suivi de vos activités. Montrez vos journaux remplis à votre fournisseur de soins de santé pour discuter de vos progrès.

Directives

- Vous pouvez imprimer le journal d'activités et le remplir à la main.
- Pour le remplir à l'ordinateur, sauvegardez une copie du document. Utilisez la touche de tabulation pour passer d'un champ à l'autre.

Pour les objectifs à long terme, notez des activités que vous aimeriez être capable de faire à l'avenir. Voici quelques exemples :

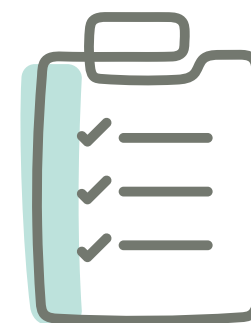
- Faire une randonnée ou une promenade à vélo d'une heure
- Faire l'épicerie seul
- Inviter des amis à souper et cuisiner pour eux
- Retourner au travail à temps plein

Pour les objectifs de cette semaine, pensez à ce que vous êtes capable de faire maintenant. Choisissez un ou deux objectifs pour cette semaine qui vous aideront à atteindre vos objectifs à long terme.

Voici quelques exemples :

- Faire une marche de 15 minutes, trois fois cette semaine
- Faire des courses au magasin deux fois cette semaine
- Jouer à des jeux avec le chien pendant 30 minutes chaque jour
- Préparer des légumes pour le souper chaque jour

Chaque jour, inscrivez les activités que vous avez effectuées le matin, l'après-midi et le soir. Dans la section « Notes sur la journée », indiquez comment vous vous êtes senti, ce qui vous a aidé et ce qui vous a nui dans l'atteinte de vos objectifs.



Journal des activités

Date _____

Objectifs à long terme _____

Objectifs de cette semaine _____

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin							
Après-midi							
Soir							
Notes sur la journée							

Journal des activités

Date _____

Objectifs à long terme _____

Objectifs de cette semaine _____

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin							
Après-midi							
Soir							
Notes sur la journée							