

Établir un plan afin d'améliorer sa qualité de vie

1. Choisissez un domaine de vie particulièrement important pour vous. Inscrivez-le ci-contre.
2. Dressez une liste de plusieurs actions que vous pourriez poser afin de donner plus de place, dans votre vie, à ce domaine en particulier.
3. Choisissez **une** action qui représente un niveau de difficulté accessible.
4. Passez à l'action!

Domaine de vie (p.ex., la famille, la santé) :

Actions ou objectifs (p.ex., préparer un repas, prendre une marche 3 fois/sem.) :

ACCEPTER DE MENER SES ACTIVITÉS AVEC UN CERTAIN NIVEAU DE DOULEUR

« J'ai mal, mais au moins j'ai mal pour quelque chose! »

Vous venez de choisir une action que vous souhaitez poser afin d'améliorer votre qualité de vie. Sur l'échelle de 0 à 10 suivante, êtes-vous en mesure d'évaluer le niveau d'intensité de douleur moyenne que vous éprouverez lorsque vous réaliserez cette activité ?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
AUCUNE DOULEUR LA PIRE DOULEUR POSSIBLE

Bien sûr, cette activité doit demeurer à l'intérieur de vos capacités...

Maintenant, évaluez sur l'échelle suivante votre niveau de consentement de mener à bien cette activité.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
JE NE CONSENS PAS JE CONSENS ENTIÈREMENT

Un niveau de douleur élevé combiné à un faible niveau de consentement est d'autant plus douloureux! Autrement dit, tant qu'à vivre de la douleur, aussi bien que ce soit en accomplissant une activité qui vous donne du plaisir et dans laquelle vous vous réalisez.

Apprendre à vivre avec la douleur améliore la santé physique et mentale

- ↑ Fonctionnement général
- ↑ Retour au travail
- ↓ Anxiété reliée à la douleur
- ↓ Incapacité physique
- ↑ Tolérance à la douleur
- ↑ Qualité du sommeil
- ↓ Sentiments dépressifs

En résumé, accepter la douleur n'est surtout pas se résigner et adopter une attitude passive, mais plutôt investir dans sa qualité de vie et demeurer actif. En fait, il s'agit de s'engager dans la vie, et ce, même en présence de la douleur.

Ce dépliant a été préparé par l'Équipe du Programme ACCORD - Regroupement des forces pour gérer la douleur chronique.

Pour plus d'informations sur la douleur chronique, consultez le site : www.douleurchronique.org ou communiquez avec l'Association québécoise de la douleur chronique (AQDC) au 514.355.4198



APPRENDRE

ACCORD
Regroupement des forces pour
gérer la douleur chronique

www.programmeaccord.org

LA DOULEUR,
JE M'EN OCCUPE!

APPRENDRE À VIVRE
AVEC LA DOULEUR
DE FAÇON POSITIVE

APPRENDRE À VIVRE AVEC LA DOULEUR

Pour plus d'informations sur la douleur chronique, consultez le site : www.douleurchronique.org ou communiquez avec l'Association québécoise de la douleur chronique (AQDC) au 514.355.4198

ACCORD

ACCORD
Regroupement des forces pour
gérer la douleur chronique

Apprendre à vivre avec la douleur de façon positive

Certaines personnes ont essayé plusieurs traitements et méthodes afin de contrôler ou réduire leur douleur, mais la douleur persiste... Malgré les avancées scientifiques et médicales des dernières années, le soulagement complet de la douleur est un objectif qui se révèle bien souvent difficile à atteindre. Que faire lorsque la douleur ne peut être entièrement soulagée ?

Apprendre à vivre avec la douleur, ce n'est pas se résigner, encore moins abandonner. Apprendre à vivre avec la douleur est une forme d'acceptation qui ne s'apparente pas à la résignation. Ainsi, à un moment, certaines personnes prennent la décision d'investir leur énergie dans leur qualité de vie et de cesser de chercher à tout prix la solution miracle qui fera disparaître leur douleur. Par exemple, pour une personne, accepter, c'est de prendre les moyens d'être heureuse malgré la douleur; pour une autre, accepter consiste à s'adapter à sa condition douloureuse ou encore à se dire : «Je n'apprécie pas sa présence, mais au moins, nous pouvons cohabiter.»

Que signifie « accepter la douleur » pour vous? Définissez-le dans vos propres mots.

Réaliser les pertes associées à la vie avec la douleur chronique engendre une réaction de deuil semblable à celle vécue lorsque l'on perd un être cher. Ces étapes sont caractérisées par le choc, le déni, la recherche de solutions, la tristesse et enfin l'acceptation. Elles sont tout à fait normales, compréhensibles, et ne se succèdent pas forcément. De même, le temps que chaque étape dure n'est pas le même pour une personne et pour une autre.

Le terme «acceptation» peut créer des malentendus.

L'acceptation n'est pas :	L'acceptation est :
se résigner ou abandonner	mener une vie active et engagée, malgré la douleur
cesser d'espérer se rétablir à tout prix	afficher une attitude réaliste face à la douleur
ne plus rechercher de traitement pour améliorer son sort	trouver un équilibre entre les actions pour obtenir un soulagement de la douleur et les actions orientées vers la qualité de vie
une fin en soi	un processus, une action qui se déroule chaque jour

Apprendre à vivre avec la douleur implique de :

- 1) Continuer de faire des activités importantes pour soi ;
- 2) Accepter de mener ses activités avec un certain niveau de douleur.

Continuer de faire des activités importantes pour soi

Le contrôle de la douleur et la qualité de vie sont souvent complémentaires. Ainsi, gérer la douleur avec la médication et les traitements physiques permet d'être plus actif et de se rétablir de la façon la plus complète possible.



En présence de douleur persistante, il est fréquent d'investir beaucoup d'énergie et de temps dans les méthodes visant à la diminuer, ce qui est tout à fait légitime. Parfois, les efforts déployés afin d'éliminer la douleur se font cependant au détriment de la qualité de vie. Continuer de faire des activités importantes pour soi requiert un consentement à ressentir une certaine douleur afin de mener à bien ses activités.

Redonner une direction à sa vie

Peu importe les circonstances, il est possible de trouver un sens à sa vie en redécouvrant ses valeurs personnelles. Une valeur est :

- quelque chose d'important pour soi et de personnel;
- une boussole qui guide nos actions;
- une direction de vie, et non une destination. Contrairement à un objectif, on ne peut jamais l'atteindre.

Qu'est-ce qui est important pour vous?

DOMAINES DE LA VIE	Importance de ces domaines 0 (peu important) 5 (très important)	Nombre d'actions menées qui vont dans le sens de prioriser ces domaines 0 (aucune) 5 (beaucoup)
1. FAMILLE ET RÔLE DE PARENT		
2. VIE AMOUREUSE		
3. AMI(E)S		
4. TRAVAIL/ÉTUDES		
5. SANTÉ		
6. LOISIRS		