
EXERCICE

Mieux comprendre votre diagnostic médical

Connaissez-vous vraiment votre problème de douleur ? Pour commencer, renseignez-vous du mieux possible sur votre diagnostic médical. Quelles en sont les causes ? Quels sont les traitements physiques existants (médication, exercices, etc.) ? Ce sera votre premier pas dans la direction d'une « valeur » (nous reviendrons plus loin sur ce terme) personnelle qui est probablement la plus importante de votre vie : votre santé. Pour vous aider dans vos recherches, procurez-vous un article, un livre qui traite de votre douleur, consultez les sites web fiables comme ceux qui émanent d'associations professionnelles ou de patients. Ensuite, faites une liste de questions que vous aimeriez poser à votre médecin. Plus vous en saurez sur votre problème de douleur, plus vous aurez le sentiment de la contrôler.

Il est possible que votre médecin ne puisse pas expliquer votre douleur de façon précise. Il arrive que le nom ou la cause de la maladie ne soit pas découvert. Cela ne doit pas vous empêcher de soulager votre douleur.
