

Conseils pratiques : gestion de la douleur

- Les écueils à éviter en cas de douleurs chroniques / les comportements utiles à adopter

(-) Cesser toute activité (physique, intellectuelle). Attendre sans rien faire.

(+) En fonction de votre contexte, conserver les activités qui n'aggravent pas vos douleurs.

(-) Dès qu'il y a un mieux, s'activer et ne s'arrêter qu'une fois que la douleur est insupportable.

(+) Connaître ses limites actuelles et doser ses efforts pour gagner du terrain progressivement.

(-) Attendre toujours le dernier moment pour prendre des antalgiques et/ou prendre systématiquement le moins de médicaments possibles.

(+) Apprendre à gérer les antalgiques et à anticiper les pics de douleur le cas échéant.

(-) Vouloir à tout prix que les autres comprennent.

(+) Comprendre et accepter qu'il est difficile pour les autres de se représenter votre douleur.

(-) Ne jamais rater une occasion de parler de sa douleur.

(+) Focaliser son attention sur d'autres sujets et centres d'intérêt.

(-) Changer sans cesse de traitements et de médecins.

(+) Respecter le protocole de soins et faire confiance à l'équipe médicale.

(-) Penser que vous n'y pouvez rien et que c'est exclusivement l'affaire des professionnels de santé.

(+) En complément de l'accompagnement médical, s'informer et chercher des solutions par soi-même.

(-) Refuser la douleur, s'irriter contre elle. S'enfermer dans sa douleur.

(+) Franchir des étapes, faire avec, « se reconstruire et construire »...

(-) Ne tenir compte que du côté négatif des choses : se focaliser sur ce qui ne va pas, sur le passé, sur ce qui n'est pas possible.

(+) Se focaliser sur ce qui est possible, sur ce qui est positif, choisir de voir « la bouteille à moitié pleine ».

(-) S'assurer sans cesse que la douleur est toujours là.

(+) Projeter sa vie sans la douleur, savoir que « mettre à la place ».

- **Pour gagner du terrain : utilisez « la stratégie d'objectif »**

Le cycle de la douleur est le suivant :

La douleur persistante a pour conséquence :

- ✓ un mode de vie moins actif *qui entraine :*
- ✓ une moins bonne condition physique, *qui entraine :*
- ✓ un manque d'énergie et une fatigue chronique, *qui entraine :*
- ✓ du stress, de l'anxiété, de la peur, de la colère, de la frustration... *qui entraînent :*
- ✓ des pensées négatives, des craintes face à la douleur et à l'avenir
- ✓ un syndrome dépressif, des sautes d'humeur
- ✓ des problèmes professionnels, financiers, affectifs...

Qui ont pour conséquence :

Le renforcement et ou le maintien des douleurs, qui entraînent ...etc....

Pour rompre le cycle de douleur, il est possible d'intervenir aux différents niveaux : sur la condition physique, sur l'anxiété, etc....

Pour ce faire, il est nécessaire de se fixer des objectifs explicites pour gagner du terrain progressivement. **Cela permet d'expérimenter que des changements et évolutions sont possibles malgré la douleur.**

Vos objectifs doivent être : SMART

- Spécifique : doit être concret
- Mesurable : je peux vérifier qu'il est atteint
- Accessible : il dépend de moi
- Réaliste : l'objectif est atteignable : cohérent avec mon état et mon contexte de vie
- Temporellement définis : je fixe un délai de réalisation

Exemple : je souhaite reprendre une activité physique

Objectif SMART : Je souhaite marcher une heure par jour sous un délai de 3 semaines.

Objectifs SMART mode d'emploi :

- Travaillez sur 2 ou 3 objectifs en même temps
- Réfléchissez à vos objectifs prioritaires et aux satisfactions que vous en retirerez
- Réalisez vos objectifs étape par étape (« découpage en rondelles »)

(D'après « réussir à surmonter la douleur chronique » Inter-Editions)

Article rédigé par Marie BOUTET, secrétaire du Comité- Médico-Scientifique de RDCP