



Si je reçois ce document, c'est que :

- **J'ai trop de douleur pour faire de l'activité physique**

### « J'ai trop mal au dos ou aux genoux pour faire du sport »

Vivre avec la douleur de façon chronique, c'est difficile. On a l'impression qu'elle prend toute la place, on a tendance à ne penser qu'à ça et de cette façon on contribue à notre douleur ! Par conséquent, on se sent plus raide, plus tendu physiquement mais aussi moralement. Bref, c'est difficile de vivre avec la douleur et sans s'en rendre vraiment compte **par notre attitude mentale et corporelle**. Voyons de quelle manière on peut apprendre à mieux composer avec la douleur à partir de faits que vous devez connaître :

#### Il faut d'abord savoir que la douleur n'est pas que physique.

La douleur présente une composante émotionnelle et mentale. Les émotions négatives (anxiété, peur, tension, déprime) et les pensées (une attention soutenue sur la douleur, le fait de s'ennuyer) augmentent notre impression de douleur. D'une certaine façon, c'est une bonne nouvelle car cela signifie que l'on peut avoir un certain contrôle sur notre douleur. C'est donc dire que la perception de la douleur peut être modifiée : on peut apprendre à influencer notre perception et donc, notre douleur.

**Il peut être rassurant de savoir que la douleur n'est pas toujours d'intensité maximale (10/10)**, mais qu'elle varie parfois selon nos états d'âme, nos activités et notre alimentation. Parfois, notre douleur peut être à 8/10 et on se rend compte qu'à d'autres moments, elle a diminué à 4/10. Il faut donc apprendre à reconnaître ce qui a contribué à diminuer ou augmenter notre douleur.

**La douleur est personnelle : ce qui est douloureux pour l'un ne l'est pas nécessairement pour l'autre.** Le bagage génétique que l'on transporte influence notre perception de la douleur. Mais il n'y a pas que ça ! Nos attentes aussi la modifient. Les études montrent en effet que moins on anticipe la douleur, moins on la ressent.

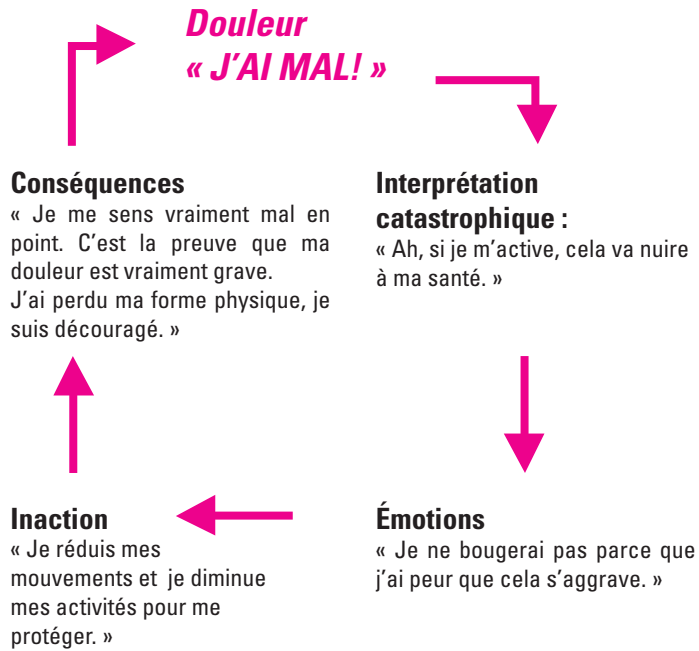
**On peut apprendre à vivre avec notre douleur sans se laisser envahir par elle.** On peut la moduler et la gérer. «La douleur fait partie de ma personne, je la reconnais, mais je ne lui permets pas de prendre toute la place». Plus on résiste à la douleur, plus on se crispe, plus on est de mauvaise humeur et plus on se sent mal. Il faut donc accepter que la douleur fait partie de notre quotidien et trouver des moyens pour vivre avec elle, sans se faire contrôler par elle.

**En écrivant l'intensité de nos douleurs de 0 à 10 en fonction de nos activités, de nos états d'âme et de nos émotions, on apprend rapidement ce qui fait diminuer ou augmenter notre douleur.** Par exemple, Martin a de gros maux de dos. En écrivant tous les jours l'intensité de ses douleurs en fonction de ses activités de la journée, de ses pensées et de ses émotions, il s'est rendu compte que lorsqu'il rumine sur sa douleur, l'intensité de celle-ci monte à 9/10 alors que dans la même journée, lorsque son attention est dirigée à faire quelque chose qu'il aime (comme lire un bon livre ou préparer une recette), la douleur diminue à 3/10. C'est pourtant le même mal de dos, mais Martin voit bien que sa perception change par rapport à sa douleur en fonction de ses activités.

### À quoi sert la douleur ?

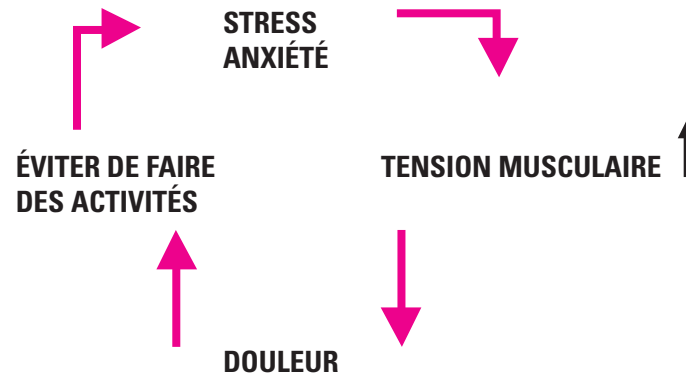
- Elle nous renseigne sur les agressions que notre corps ressent
- Elle nous permet d'apprendre ce que notre corps tolère (et ne tolère pas) afin d'éviter le plus possible d'inconfort
- Elle nous lance périodiquement un message pour changer notre façon d'être (que ce soit nos activités, nos pensées ou nos émotions) afin que le corps puisse mieux faire son travail et nous garder le plus en santé possible

## Comment nos pensées affectent la douleur :



### QUELQUES STRATÉGIES pour diminuer notre douleur :

- **Je me change les idées** (cela permet de se concentrer sur autre chose et permet parfois de diminuer la douleur)
- **Je trouve des activités** qui me donnent (ou qui avant me donnaient) du PLAISIR
- **Je transforme mes pensées négatives** (« Je ne suis plus capable, c'est vraiment l'enfer ») en pensées réalistes (« Je peux bien vivre avec ma douleur en trouvant un équilibre »)
- **Je fais régulièrement des respirations profondes** durant ma journée. Appelons-les des mini-relaxations. Faire des séances de mini-relaxation régulièrement aura pour effet de libérer des hormones relaxantes, qui à leur tour diminueront la sensation de douleur ou d'inconfort physique (voir outil sur Relaxation). Les recherches démontrent que la relaxation peut réduire de 50 % les niveaux de douleur ressentis. Voyez comment le stress et l'anxiété ont aussi un impact sur votre douleur.



### Journal de douleur :

Pour mieux vivre avec notre douleur, il est important de réaliser ce qui la diminue ou l'aggrave en fonction de nos activités, nos états d'âme et nos émotions. À divers moments de la journée, prenez le temps de compléter ce tableau pendant au moins une semaine. Essayez d'inclure des activités saines, des mini-relaxations et des pensées réalistes.

	SITUATION	SENSATION (0-10)	DÉCRIRE LA SENSATION	DÉTRESSE (0-10)	DÉCRIRE LA DÉTRESSE	SOLUTION PRISÉE
LUNDI DATE HEURE (8 h) HEURE (12 h) HEURE (14 h)	Déjeuner Lunch Payer comptes	6 8 9	Raideur Pulsation Douleur vive	5 8 10	Frustré En colère Désemparé	Rien Ibuprofen Relaxation
LUNDI DATE HEURE HEURE HEURE						
MARDI DATE HEURE HEURE HEURE						
MERCREDI DATE HEURE HEURE HEURE						