

QUAND LES ÉMOTIONS S'EN MÊLENT...



Vivre avec une douleur chronique quotidiennement, que ce soit depuis quelques mois ou plusieurs années, peut faire surgir différentes émotions qui sont tout à fait compréhensibles.

Ainsi, il arrive fréquemment que la douleur chronique entraîne du découragement, de la tristesse, de la peur et même de la colère. Ces émotions sont des réactions normales mais avec le temps, elles peuvent devenir nuisibles. Non seulement elles ajoutent à la souffrance, mais peuvent même augmenter la douleur et diminuer votre capacité à y faire face.

Cette brochure a pour but d'expliquer quelles sont les émotions qui sont le plus souvent ressenties chez les personnes souffrant de douleur chronique, comment faire pour les contrôler et comment aller chercher l'aide appropriée lorsque nécessaire.

Les émotions sont le fruit de vos pensées !

Les émotions que vous vivez sont, entre autres, le fruit de plusieurs pensées que vous entretenez par rapport à votre douleur. Par exemple, il y a fort à parier que vous vous sentirez découragé(e) et anxieux(se) si vous vous dites que vous resterez dans cet état toute votre vie ou encore, que vous êtes incapable d'accepter la situation !

Affronter les émotions qui paralysent

Une des premières émotions ressenties lorsque la douleur persiste est l'inquiétude attribuable au fait de ne pas comprendre ce qui vous arrive. Dans ces conditions, le sentiment d'impuissance et l'anxiété s'installent. Vous pouvez craindre que la douleur augmente avec le temps ou alors vous redoutez de ne pas avoir les ressources nécessaires pour affronter l'avenir. Le problème n'est pas de ressentir des inquiétudes, mais plutôt d'être paralysé(e) par celles-ci. On considère que les émotions sont paralysantes lorsqu'elles vous empêchent de continuer à vivre pleinement.

En outre, la sensation de perte de contrôle résulte souvent d'un manque de ressources devant les épreuves que vous vivez. Plus vous comprendrez le comment et le pourquoi de vos émotions qui se produisent en vous, plus vous serez capable d'y faire face et d'être maître de la situation. Ce faisant, vous serez plus à même de développer des stratégies vous permettant de réagir à la situation, à la mesure de vos capacités et de votre condition physique.

Savoir s'adapter

Quand la douleur persiste et semble s'installer pour de bon, vous êtes susceptible de vivre de la tristesse ou de la frustration. Ces émotions surviennent fréquemment dans un contexte où la vie d'un individu est bouleversée. Votre vie est différente de celle d'avant, car vous n'avez plus les mêmes capacités pour accomplir les tâches ou les activités que vous faisiez aisément auparavant. Quand ces émotions se manifestent, il est primordial de vous concentrer sur les forces que vous avez toujours. Il ne s'agit pas de s'attarder sur ce que vous ne pouvez plus faire, mais bien sur ce que vous pouvez encore faire !

Pourquoi ne pas apprendre à effectuer vos activités autrement, mettre au point de nouvelles techniques pour exécuter vos tâches quotidiennes et même explorer de nouvelles avenues dans vos loisirs ? Vous découvrirez peut-être de nouvelles activités auxquelles vous n'auriez peut-être pas pensé avant. En somme, il s'agit de trouver des façons pour vous adapter à votre nouvelle réalité, en utilisant vos capacités actuelles et non celles que vous aviez avant que la douleur ne s'installe. Cela vous permettra de maintenir ou d'améliorer votre estime de vous-même. Une plus grande confiance en soi permet de garder un certain optimisme face à la vie.

Pourquoi moi ?

En se demandant pourquoi la douleur nous afflige, on peut se placer dans une position de victime. Vous

pouvez bien entendu éprouver un sentiment d'injustice envers votre situation, mais cela ne fera qu'engendrer de la colère. Il est vrai que personne ne mérite de souffrir de douleur chronique, mais cette façon de penser peut vous empêcher de vous adapter à la réalité. La colère ou le blâme entraînent non seulement une souffrance importante, mais également une tension physique considérable qui a un impact direct sur votre douleur. En cessant de vous demander « pourquoi » telle ou telle chose vous arrive, vous vous percevez graduellement de moins en moins comme une victime. Cela permet de vous responsabiliser et de prendre en main votre douleur.

En confrontant ces émotions qui vous font souffrir, vous vous donnez les outils pour être mieux, pour prendre davantage soin de vous. Vous vous envoyez le message que vous êtes important(e) pour vous-même. De cette façon, vous avez un meilleur contrôle sur votre douleur en diminuant la souffrance qu'elle vous fait vivre.

Qui peut m'aider ?

Si vous constatez que vos émotions vous envahissent et que vous n'arrivez pas de vous-même à reprendre le contrôle, il serait important de consulter un ou des spécialistes en douleur chronique comme un psychologue, un médecin ou une infirmière. Ils peuvent vous aider à développer les stratégies dont vous avez besoin pour mieux comprendre ce qui vous arrive et mieux vivre avec la douleur qui perdure.

Les différents professionnels de la santé spécialisés en douleur chronique peuvent vous aider dans des moments critiques – comme lorsque vous avez peur ou êtes découragé(e) par votre douleur, mais également à tout autre moment pour vous guider et vous aider à mieux vivre au quotidien avec ce problème chronique. De cette façon, vous pourrez graduellement redonner un sens à votre vie !