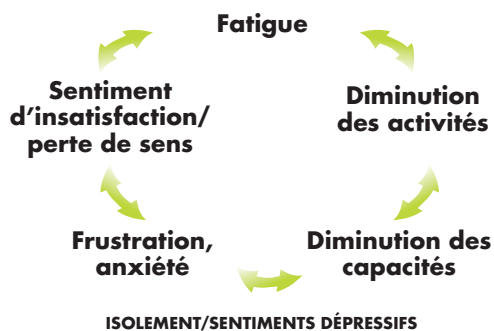


GÉREZ VOTRE ÉNERGIE POUR MIEUX CONTRÔLER VOTRE DOULEUR



Lorsque vous êtes déprimé(e) et inactif(ve), la douleur que vous ressentez risque d'être plus élevée. Une **meilleure gestion des énergies** et une **reprise graduelle des activités** sont des facteurs clés du contrôle de la douleur et de l'amélioration de la qualité de vie.

Pourquoi suis-je toujours fatigué(e) même si je fais peu d'activités ?

Lorsque la douleur est présente depuis un certain temps, il n'est pas rare que les gens en viennent à réduire leurs activités de tous les jours. Cette inaction a pour effet d'augmenter la sensation de fatigue, qui entraîne à son tour une diminution du nombre d'activités réalisées quotidiennement. Et vous voilà pris(e) dans un cercle sans fin, car en réduisant votre niveau d'activité, vos capacités diminuent elles aussi. Votre force musculaire, votre endurance, votre concentration et votre mémoire s'en ressentent. Puis, face à la diminution de vos capacités et au sentiment de ne plus être capable d'accomplir vos activités habituelles, il peut vous arriver d'éprouver de la frustration, de l'anxiété ou encore, une perte d'intérêt pour des activités qui vous plaisaient auparavant. À plus long terme, vous pourriez connaître des symptômes dépressifs. À leur tour, ces sentiments négatifs accentuent l'isolement et le sentiment de fatigue. C'est ainsi que vous vous trouvez pris dans l'engrenage du cycle de la fatigue...

Comment briser le cycle de la fatigue ?



Il y a deux façons de réagir devant le cycle de la fatigue : laisser la fatigue vous entraîner ou y mettre un frein en concentrant vos énergies vers un cycle positif.

Si vous choisissez de reprendre graduellement vos activités, tout en respectant les principes de gestion des énergies, vos capacités s'amélioreront progressivement au fil du temps. Vous gagnerez ainsi un plus grand sentiment de contrôle face à votre condition, vous vous sentirez mieux et vous pourrez accomplir plus de tâches ou pratiquer plus d'activités tout en respectant vos capacités.

Se réactiver, c'est redonner un sens à sa vie, se sentir mieux psychologiquement et avoir un meilleur contact avec ses proches.

Comment gérer votre niveau d'énergie

On peut facilement comparer son niveau d'énergie à un compte de banque : il y a des entrées et des sorties. Celui-ci doit être géré de façon consciente et efficace en fonction de ses besoins. À la suite d'une dépense d'énergie, il est essentiel de planifier une entrée d'énergie pour maintenir cet équilibre énergétique qui vous permet d'accomplir vos activités au quotidien. Évitez de vider complètement votre « réservoir » ou de vous rendre à l'épuisement, car à ce point, la récupération sera plus longue et pénible et vous mettrez plus de temps avant de retrouver un équilibre énergétique. Chaque personne possède une quantité d'énergie disponible et il est important de bien la connaître afin de savoir combien vous pouvez en dépenser.

Principes de base de la gestion du niveau d'énergie

Établissez vos priorités : rédigez une liste des activités à accomplir et choisissez les objectifs à réaliser. Réviser vos exigences en respectant vos nouvelles limites et capacités. (Par exemple, acceptez que le plancher ne soit pas impeccable et passez le balai dans la cuisine deux fois par semaine plutôt que tous les jours.) Un truc pour augmenter vos chances d'atteindre vos objectifs : assurez-vous qu'ils sont précis, mesurables, accessibles, réalistes et bien définis dans le temps. Voici deux exemples d'un but, le premier mesurable, accessible et réaliste et le second, vague et imprécis : 1) « *aller marcher 10 minutes, mardi, au parc à côté de chez nous* », 2) « *aller marcher cette semaine* ».

Simplifiez certaines activités : demandez-vous s'il y a d'autres manières d'effectuer vos activités pour qu'elles soient plus faciles et éliminez ce qui n'est pas essentiel. Par exemple, faire livrer l'épicerie ou laisser sécher la vaisselle sur le comptoir.

Utilisez l'équipement approprié pour diminuer l'exigence de la tâche. Voici quelques exemples d'instruments qui vous faciliteront le travail :

- Un chariot à six roulettes pour transporter vos paquets.
- Un aspirateur sans chariot, léger et muni d'un manche flexible.
- Une vadrouille avec lingette pour ne pas avoir besoin d'un seau d'eau.
- Une brosse à récurer à long manche pour laver la baignoire.

Réorganisez votre espace de travail afin d'éviter les gestes inutiles et rendre vos mouvements plus efficaces. Par exemple, évitez d'empiler les unes par-dessus les autres les casseroles dont vous vous servez régulièrement et rangez-les dans un endroit d'où vous pouvez les retirer sans trop d'efforts.

Déléguiez ou partagez les tâches. Expliquez à vos proches quelles sont vos capacités et limites actuelles, vos attentes, vos besoins et comment ils peuvent vous aider. Par exemple, suggérez un partage des tâches ménagères avec votre conjoint(e) ou la préparation des repas en famille. Acceptez vos limites ainsi que le fait de ne plus pouvoir « tout faire » comme avant.

Planifiez vos activités dans un agenda. Équilibrez votre emploi du temps, et ce, aussi bien du point de vue de vos journées que de la semaine. Alternez le niveau d'effort entre les activités demandant peu d'énergie et celles qui en nécessitent beaucoup. Répartissez les tâches exigeantes et prévoyez des activités récupératrices d'énergie (micro-pauses, pauses). Gardez du temps pour les imprévus et les loisirs ! Enfin, réservez suffisamment de temps pour réaliser vos activités à un rythme agréable ; cela vous évitera de vous sentir pressé(e).

Micro-pauses durant une activité

- Étirer un groupe de muscles.
- Changer de position.
- Prendre quelques respirations profondes.
- Se lever et faire une courte marche (par exemple : boire un verre d'eau, aller à la salle de bains).

Pauses

- S'offrir une séance de relaxation : respiration, imagerie mentale.
- Prendre un bain chaud.
- Lire un livre ou une revue.
- Faire une sieste de 15 à 20 minutes.

Réévaluez votre horaire : réévaluez ce que vous aviez prévu faire en fonction de votre condition actuelle (niveau d'énergie, intensité de douleur, imprévus, etc.). Soyez attentif(ve) aux différentes manifestations de la fatigue lors d'une activité (par exemple : difficulté à se concentrer, inconfort physique, irritabilité).

Prenez conscience de la posture adoptée et des mouvements que vous faites lors d'une activité en position assise, debout et couchée. Respectez toujours vos limites physiques lorsque vous bougez ou prenez une position. Par exemple, lorsque vous soulevez un objet, assurez-vous de :

- Répartir les charges (par exemple : distribuer les achats dans deux sacs au lieu d'un).
- Positionner vos pieds selon la largeur de vos épaules.
- Garder votre dos droit et fléchir les genoux lorsque vous vous penchez.
- Porter les objets près du corps.
- Prendre des pauses.
- Demander de l'aide pour soulever les objets lourds.

Apprendre à gérer ses énergies demande du temps et quelques « essais et erreurs », mais vous serez heureux(se) de constater qu'une bonne gestion des énergies facilite la reprise des activités et un meilleur contrôle de la douleur. Plusieurs professionnels de la santé (ergothérapeute, physiothérapeute, psychologue, kinésologue, etc.) peuvent vous aider dans ce processus. N'hésitez pas à leur demander conseil !