

LA PSYCHOLOGIE AUSSI PEUT AIDER...



La douleur chronique est un problème de santé qui entraîne souvent des impacts importants sur le moral et sur la qualité de vie et notamment si vous en souffrez tous les jours et sans répit.

Ainsi, il est possible que vous bougiez moins, que vous vous sentiez tendu(e) ou stressé(e), ou encore que vous éprouviez des émotions difficiles à vivre.

Certaines techniques psychologiques peuvent vous fournir des outils pour aider à mieux gérer ces changements dans votre vie.

Vous avez peut-être remarqué que votre moral n'est plus le même depuis que vous souffrez de douleur chronique. Il est possible que vous éprouviez de la tristesse, du découragement, de l'inquiétude ou même

de la colère. Il vous est peut-être aussi déjà arrivé d'avoir la « mèche courte », d'être impatient et d'en venir à vous isoler au point de ne plus vouloir voir personne. La peur que la douleur change votre vie à jamais vous a peut-être aussi frappé(e). Bien qu'elles soient souvent associées à la douleur chronique, ces émotions nuisent grandement à votre bien-être et à votre qualité de vie. Or, quand le moral est au plus bas, il faut réagir !

Douleur ↔ moral

Votre façon de percevoir la douleur peut avoir un impact majeur sur votre moral, mais également sur la douleur elle-même ! Par exemple, si vous avez peur que la douleur prenne le contrôle de votre vie, cela peut vous empêcher d'agir, entraînant ainsi un impact négatif sur votre qualité de vie.

Si vous percevez la douleur comme votre pire ennemie et souhaitez qu'elle n'ait jamais existé, cela pourrait vous amener à vivre de la colère et même du découragement. Or, la gestion de la douleur sera plus compliquée. Par contre, il ne faut pas non plus voir la douleur comme une amie ! En fait, il convient de la considérer tout simplement d'un point de vue réaliste. La douleur chronique est une condition médicale que vous vivez sans l'avoir choisie, mais que vous pouvez apprendre à contrôler jusqu'à un certain point.

Apprendre à contrôler sa douleur, c'est s'y adapter et peut-être, par la suite, l'accepter davantage.

Les professionnels de la santé spécialisés dans le domaine, comme les psychologues, les médecins ou les infirmières, sont là pour vous aider à changer votre façon de voir la douleur quand c'est nécessaire. N'hésitez pas à leur demander conseil.

Pour garder le moral quand vos émotions « jouent au yoyo » !

- Demeurez occupé(e) et planifiez des activités ou des loisirs auxquels vous pouvez vous adonner seul(e) ou en groupe. Plus votre attention sera dirigée vers ces passe-temps que vous aimez, moins la douleur sera dérangement.
- Fixez-vous des buts à atteindre. Par exemple, dès votre réveil, ayez des activités déjà planifiées de sorte que vous saurez ce que vous ferez durant la journée. Prévoyez aussi des activités à plus long terme, comme une sortie au restaurant, un voyage de groupe, etc. Planifier des activités agréables vous permet de mener une vie active, en plus de constituer un bon remède contre l'ennui et de favoriser les relations sociales. L'agenda doit être rempli, et surtout ne pas oublier le plaisir.
- Veillez à vous sentir utile et à continuer de contribuer à la société. Même si vous ne pouvez plus pratiquer les mêmes activités qu'avant, vous n'êtes pas inutile pour autant. Il vous faut trouver de nouvelles activités que vous serez fier d'accomplir. Par exemple, si vous avez cessé votre emploi, vous pourriez par exemple faire du bénévolat ou encore rendre des services à vos amis ou à votre famille. Cela aura un impact positif sur votre moral et votre vie sociale.

En mettant en pratique ces suggestions, vous vous adapterez plus facilement à la douleur chronique et aux limites qu'elle impose.

Vous pourrez ainsi continuer d'aller de l'avant et vivre votre vie pleinement !