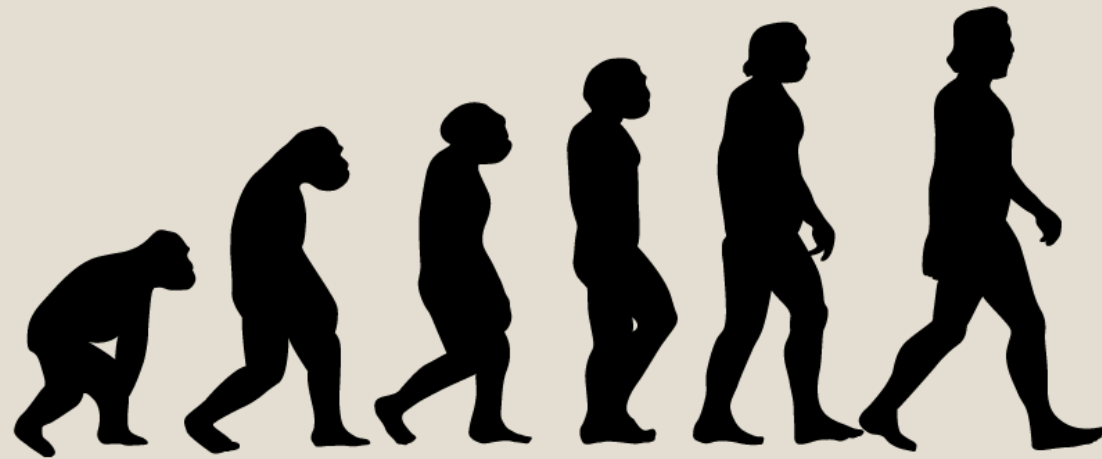


COMMENT APPRENDRE À COHABITER AVEC CETTE COLOCATAIRE DÉSAGRÉABLE QU'EST LA DOULEUR CHRONIQUE ?

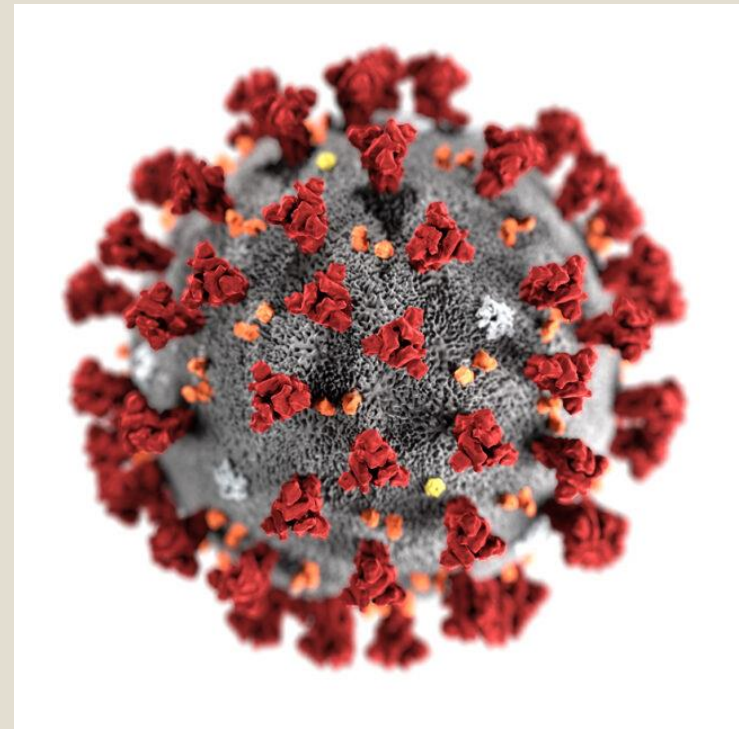
**Caroline Janelle, Ph.D. psychologue et coordonnatrice professionnelle
Clinique d'adaptation à la douleur chronique
Centre de réadaptation Lucie-Bruneau
CIUSSS du Centre-Sud-de l'Île de Montréal**

Parlons adaptation..



La pandémie...

un bel exemple de nos
capacités d'adaptation..



Parlons adaptation..

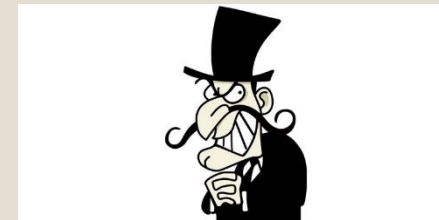
Chercher,
retrouver,
renégocier
un nouvel
équilibre...



Parlons douleur chronique...

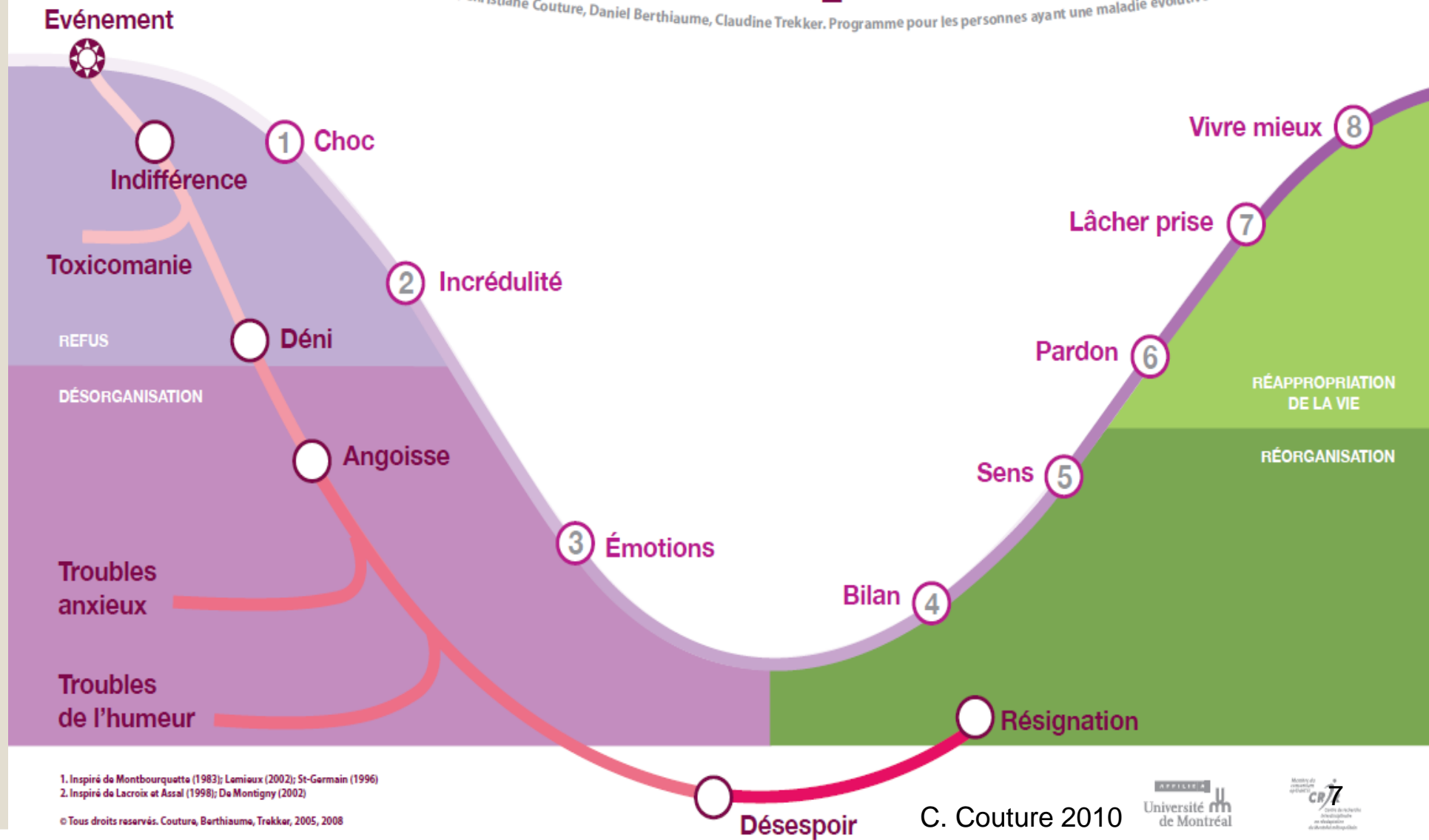


La douleur chronique...une colocataire désagréable...



Le processus d'adaptation¹ et ses impasses²

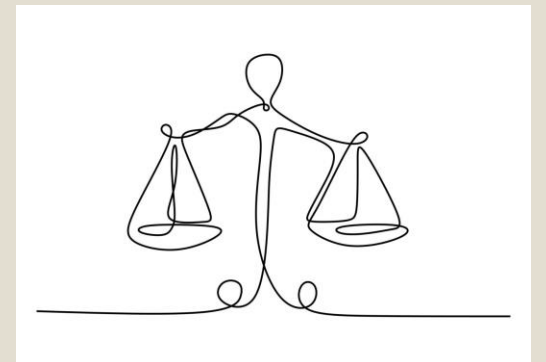
Auteurs : Christiane Couture, Daniel Berthiaume, Claudine Trekker. Programme pour les personnes ayant une maladie évolutive



1. Inspiré de Montbourquette (1983); Lemieux (2002); St-Germain (1996)
2. Inspiré de Lacroix et Assal (1998); De Montigny (2002)

Comment on peut reconnaître une personne qui a cheminé dans son processus d'adaptation ?

- Connaît mieux ses capacités et ses limites
- Plus grand respect capacités/limites
- Davantage capable de dire non/faire des demandes
- Reprise de certaines activités significatives
- Meilleure régulation des hauts et des bas de la douleur chronique
- Moins grand sentiment d'impuissance/plus grand sentiment de « contrôle »



Adaptation ou acceptation

Accepter...

- C'est admettre ce qui est déjà là...
- Ce n'est pas renoncer à agir (ce n'est pas baisser les bras)...
- C'est admettre et ensuite agir...

« On ne peut sortir d'une pièce de laquelle nous ne sommes pas entrée »

*Méditer jour après jour, Christophe André



Comment faciliter le processus d'adaptation ?

(Dabord) STRATÉGIES ÉMOTIONNELLES

- Graduellement, consentir à la réalité qui est déjà présente
- Accueillir sans jugement les émotions/sentiments que cela nous fait vivre
- Trouver des moyens d'expression de ce que l'on vit
- Rester en contact avec ce que l'on vit quand on est face à une limite
- Continuer de se nourrir affectivement/être dans le prendre soin de...
- Rester bienveillant envers soi
- Chercher l'aide d'un professionnel (ex. psychologue)



Comment faciliter le processus d'adaptation ?

STRATÉGIES COGNITIVES/COMPORTEMENTALES

- Observer sans jugement (avec curiosité) les limites et les capacités (bilan écrit)
- Utiliser sa créativité et son entourage pour réfléchir au « comment faire autrement »
- Faire des essais et des erreurs (**commencer petit**)
- Travail sur les deuils (explorer le manque sous-jacent et d'autres moyens d'y répondre)
- Chercher l'aide d'un professionnel (ex. ergothérapeute, kinésithérapeutes)



En résumé

- L'adaptation est un processus...soyez indulgent envers-vous
- L'adaptation/l'acceptation par définition implique une participation active
- Utilisez les émotions comme un allié à l'adaptation
- Utilisez vos forces (ex. créativité) et celles de vos proches pour faciliter l'adaptation de tous
- Soyez fiers de vous !