

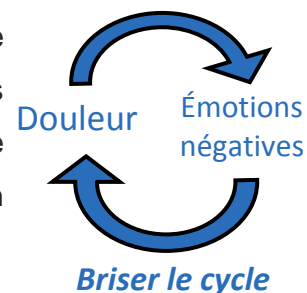
Gérer la douleur à long terme

Parfois la douleur ne disparaît pas en prenant des médicaments ou en suivant d'autres traitements. La douleur qui dure plusieurs semaines ou mois s'appelle douleur à long terme ou chronique. Après une lésion épinière, ce type de douleur est souvent provoqué par l'endommagement des nerfs ou de la moelle épinière. Lorsque celle-ci ne guérit pas bien, la douleur peut durer des mois et même des années. Cette brochure vous donnera quelques conseils utiles pour gérer la douleur chronique.

La douleur est une expérience se produisant dans le cerveau et on peut apprendre à en détourner l'attention. En essayant plusieurs stratégies, on apprend à contrôler la douleur au lieu de lui permettre de prendre le contrôle et on peut s'occuper de ses activités quotidiennes.

La douleur et l'humeur

La douleur est une expérience désagréable et sensible qui affecte l'humeur et la volonté de faire quoi que ce soit. Elle peut générer le stress et des émotions négatives intenses qui intensifient la douleur. On peut se sentir triste, angoissé, craintif, contrarié ou fâché et une mauvaise gestion de tout cela peut créer un cercle vicieux de la douleur et des émotions.



Les « médicaments naturels » du corps

Le cerveau et les nerfs communiquent avec des messagers chimiques appelés neurotransmetteurs. Beaucoup de médicaments agissent en copiant ou arrêtant leur action. On peut appliquer la stratégie de diminuer la douleur en réduisant le nombre de neurotransmetteurs produits. Plus on applique les stratégies de gestion de la douleur, plus le corps s'habitue à soulager la douleur. Voici quelques agents chimiques produits par le corps et leur action :

Messager chimique	Action
Substance P, prostaglandines	Douleur
Endorphine, enképhaline	Antidouleur
Cortisol, adrénaline	Stress, éveil
Sérotonine, dopamine	Bonheur

Consultez votre médecin ou infirmier pour obtenir plus de renseignements.

MÉDICAL

©2016 University Health Network - Toronto Rehab. Tous droits réservés. **Avis de non-responsabilité** : Ces renseignements sont fournis exclusivement à des fins éducatives. Veuillez consulter un professionnel de la santé qualifié si vous avez des besoins médicaux particuliers ou si vous êtes sous traitement. University Health Network n'assume aucune responsabilité pour les préjudices ou dommages subis à la suite d'erreurs ou omissions apparaissant dans cette publication.

www.SpinalCordEssentials.ca

SCE2-Gc3-2016-11-16

Gérer la douleur à long terme

Relaxation et gestion du stress

La douleur est stressante et bouleversante. Le stress peut affecter l'humeur, rendre le corps encore plus tendu et intensifier la douleur. Les activités de réduction du stress peuvent aussi diminuer la douleur et aider à y faire face. Les techniques de relaxation peuvent calmer et améliorer le sommeil, l'humeur, la concentration et le système immunitaire.

Astuce : Essayez chaque technique plus d'une fois. On entraîne le cerveau comme on entraîne les muscles. Votre esprit sera renforcé à chaque fois et cela deviendra de plus en plus facile.

Exercices de respiration (respiration par le ventre)

Les exercices de respiration améliorent l'apport d'oxygène, réduisent le stress et la tension musculaire. Ils aident à soulager la douleur et dormir. L'exercice suivant présente une technique de respiration par le ventre (abdominale).

1. Asseyez-vous dans une position commode ou allongez-vous sur le dos.
2. Posez une main sur le ventre et l'autre au milieu de la poitrine.
3. Prenez de longues respirations lentes. Vous devez essayer d'inspirer l'air profondément dans le ventre. Inspirez par le nez et expirez par la bouche.
4. En inspirant, la main posée sur le ventre doit monter plus haut que la main posée sur la poitrine. En expirant, la main posée sur le ventre doit descendre plus bas que la main posée sur la poitrine.
5. Normalement on prend entre 16 et 20 respirations par minute. Votre but est de prendre de six à dix respirations par minute. Ne retenez pas votre respiration. Il faut vous entraîner pour arriver à ce nombre.
6. Dégagez-vous l'esprit ou utilisez des images en vous concentrant sur la respiration lente.
7. Comptez respirer ainsi pendant au moins 20 minutes.

Exercices d'imagerie

En projetant des images sereines et positives vous pouvez détourner l'esprit de la douleur. Il y a beaucoup de techniques d'imagerie, comportant de beaux paysages ou des expériences passées. Dans d'autres, on se détend une à une certaines parties du corps. L'imagerie offre à

Consultez votre médecin ou infirmier pour obtenir plus de renseignements.

MÉDICAL

Gérer la douleur à long terme

l'esprit un nouvel endroit où aller lorsqu'on ressent de la douleur. Celle-ci peut être encore là, mais on ne lui accorde guère d'attention. **Inspirer bleu, expirer rouge** est un exemple d'utilisation de l'imagerie avec la relaxation et la respiration.

1. Dans une position assise ou allongée, fermez les yeux.
2. À chaque fois que vous inspirez, imaginez que vous inspirez la paix et la tranquillité.
3. À chaque fois que vous expirez, imaginez que vous expirez le stress et la douleur.
4. Imaginez que les **émotions positives, sereines sont de l'air bleu** qui entre par le nez avec chaque inspiration
5. Imaginez que les **émotions négatives et la douleur sont de l'air rouge** qui sort de la bouche avec chaque expiration.
6. Comptez respirer ainsi pendant au moins 20 minutes tout en pratiquant la respiration par le ventre (voir ci-dessus).

Méditation et prière

La méditation et la prière sont des moyens d'entrer en contact avec une puissance supérieure, son esprit et/ou son corps. Avec de l'entraînement, on peut emmener l'esprit dans des endroits où la douleur est très silencieuse. Si on pratique une religion, on peut déjà méditer ou prier. La méditation peut être une expérience religieuse ou spirituelle, mais ce n'est pas obligatoire. Elle peut, en revanche, aider à se détendre. Il faut méditer tout en pratiquant la respiration par le ventre. Les yeux peuvent être ouverts ou fermés et on peut être assis ou allongé. Voici quelques manières de méditer :

- se dégager l'esprit
- utiliser des images
- utiliser un mantra (répéter à haute voix ou mentalement un mot ou une expression brève)

Astuce : Recherchez en ligne des exercices de respiration, d'imagerie et/ou de méditation. Il y a beaucoup de ressources audio et vidéo qui peuvent vous orienter (par exemple youtube.com).



Gérer la douleur à long terme

Faire de l'exercice physique et de l'économie d'énergie

Une vie saine signifie maintenir un équilibre entre le travail, l'exercice physique, les tâches quotidiennes, la récréation et le sommeil. Faire trop ou trop peu de chacune de ces activités peut intensifier la douleur. Restez à l'écoute de votre corps et trouvez l'équilibre qui vous convient.

L'exercice physique

L'exercice physique est un des moyens les plus efficaces de gérer la douleur à long terme. En outre, il améliore la circulation sanguine, la respiration et le sommeil. On peut le pratiquer dans une salle de sport, lors de séances d'exercice ou chez soi. Suivez les consignes concernant la quantité d'exercice dont vous avez besoin après une lésion épinière. Si vous n'avez pas fait d'exercice depuis longtemps, prenez votre temps pour atteindre ces objectifs. Vous devez essayer de faire *à la fois* de l'exercice d'aérobic et de la musculation deux fois par semaine.

- **Activité d'aérobic** : au moins 20 minutes, avec une intensité allant de modérée jusqu'à vigoureuse, par exemple actionnement du fauteuil roulant, mouvements des bras, cyclisme ou tapis roulant soutenu par le poids corporel.
- **Musculation** : Exercez chaque groupe principal de muscles en effectuant trois séries de 8-10 répétitions. Les groupes principaux de muscles se trouvent dans les bras, les épaules, la poitrine, le dos, les cuisses et les mollets. Faites ce que vous pouvez pour les exercer avec des poids libres, des bandes de résistance élastiques, des machines de musculation ou la stimulation électrique fonctionnelle.

Astuce : Vous pouvez vous inscrire à un cours ou groupe de soutien qui peut vous aider à mieux programmer votre temps. Il y a beaucoup de possibilité, dont les cours de méditation, yoga, exercice physique et passe-temps.

Conservation de l'énergie

La douleur peut vider le corps d'énergie. Il est difficile d'effectuer les activités quotidiennes avec des poussées de douleur. Vous pouvez gérer la douleur en maintenant l'équilibre entre les activités énergétiques et les activités énergophages. Voici quelques astuces :

- **Planifiez** vos activités en les distribuant tout le long de la journée et de la semaine.

Consultez votre médecin ou infirmier pour obtenir plus de renseignements.

MÉDICAL

Gérer la douleur à long terme

- **Privilégiez** ce qui est le plus important. Parfois il faut annuler une activité en achever une autre.
- **Prenez votre temps** avec les tâches. Ne vous précipitez pas. Prévoyez une pause de 3 à 5 minutes par heure.
- **Éliminez** les activités qui ne sont pas importantes.
- **Déléguiez** en permettant à quelqu'un d'autre d'effectuer vos tâches.
- **Organisez** votre maison de sorte à limiter l'encombrement. Gardez les objets importants que vous utilisez souvent dans des endroits facilement accessibles.
- **Munissez-vous** des outils adéquats pour les tâches à accomplir.

Sommeil

Bien dormir la nuit constitue une partie importante de la gestion de la douleur. Les adultes ont besoin de 7 à 8 heures de sommeil chaque nuit. Beaucoup de personnes souffrant de douleur chronique ont du mal à dormir. Voici quelques idées pour aider votre organisme à se reposer :

- Allez au lit à la même heure pour habituer le corps à un rythme de sommeil.
- Portez des vêtements légers et maintenez une température adéquate dans la chambre.
- La chambre est seulement pour dormir et non pas pour travailler ou faire d'autres activités stressantes.
- Mettez-vous à l'aise et ajustez la position du corps avec des coussins supplémentaires.
- Pratiquez des techniques de relaxation ou respiration pour diminuer le stress avant d'aller au lit ou une fois au lit.
- Lisez, écrivez dans votre journal ou écoutez de la musique apaisante avant d'aller au lit pour permettre à votre esprit de se détendre.

Une vie saine : Le premier pas vers une bonne santé est un mode de vie sain. C'est toujours bien d'avoir une alimentation équilibrée, de faire de l'exercice régulièrement et de boire suffisamment d'eau.

Dialogue intérieur et techniques d'expression

Les pensées, le mode de pensée et les actions affectent l'expérience de la douleur. On la comprend mieux si on établit comment les pensées et les actions y répondent. On la gère

Consultez votre médecin ou infirmier pour obtenir plus de renseignements.

MÉDICAL



Gérer la douleur à long terme

mieux et on y trouve des solutions plus saines en trouvant des moyens créatifs d'exprimer sa douleur.

Dialogue intérieur

Le dialogue intérieur est une conversation intime qui a lieu au sein de l'esprit. C'est la langue des pensées et peut s'effectuer avec des mots, des images et des sons. La douleur peut donner naissance à des dialogues intérieurs négatifs qui affectent l'humeur et la motivation, allant jusqu'à l'intensifier ou influencer les actions. On arrive à mieux la gérer en apprenant ce qui déclenche le dialogue intérieur négatif et en l'arrêtant tôt. Une fois qu'on a compris son propre dialogue intérieur, on obtient le pouvoir de changer la façon dont il affecte les actions et les émotions.

Une bonne partie des pensées sont automatiques. On peut améliorer le dialogue intérieur en devenant conscient des pensées automatiques et en réfléchissant aux alternatives. C'est une bonne idée de créer un [Enregistrement du dialogue intérieur](#), qui pourrait être utile non seulement dans le contexte de la douleur, mais aussi d'autres événements. Prenez votre temps avec cet exercice.

- **Événement** : Réfléchissez à la douleur. N'écrivez que des données précises au sujet de la douleur (pas de suppositions).
- **Émotions** : Écrivez les émotions que vous ressentez à cause de la douleur (par exemple vous êtes irrité, stressé, furieux, triste, angoissé, effrayé etc.).
- **Pensées automatiques** : Écrivez toutes les pensées (dialogue intérieur) qui vous occupent lors de l'expérience de la douleur. Soyez aussi honnête que possible. Cela peut prendre un certain temps.
- **Examen objectif** : Posez-vous quelques questions sur vos pensées.
 - Y a-t-il d'autres façons d'appréhender cette situation ?
 - Qu'est-ce que je crains qu'il se passe ?
 - Quels éléments précis me font croire à ce dénouement ?
 - Y a-t-il des éléments précis qui contredisent cette conclusion ?
 - Quelles ressources d'aide sont disponibles ?
 - Ai-je toujours échoué dans le passé ou bien j'ai aussi eu du succès ?
 - Des fois cela ne va pas aussi bien que j'aimerais, mais des fois ça va bien. Quelles sont les différences entre ces fois ?

Consultez votre médecin ou infirmier pour obtenir plus de renseignements.

MÉDICAL

©2016 University Health Network - Toronto Rehab. Tous droits réservés. **Avis de non-responsabilité** : Ces renseignements sont fournis exclusivement à des fins éducatives. Veuillez consulter un professionnel de la santé qualifié si vous avez des besoins médicaux particuliers ou si vous êtes sous traitement. University Health Network n'assume aucune responsabilité pour les préjudices ou dommages subis à la suite d'erreurs ou omissions apparaissant dans cette publication.

www.SpinalCordEssentials.ca

SCE2-Gc3-2016-11-16

Gérer la douleur à long terme

- **Pensées alternatives :** Écrivez des pensées alternatives que vous pourriez avoir à propos de la situation. Comment pourriez-vous envisager l'événement de manière plus rationnelle ?

Techniques d'expression

Il y a des techniques qui vous permettent d'organiser vos pensées sur la douleur. On peut mieux la comprendre si on trouve des moyens différents de s'exprimer à propos d'elle. En l'exprimant par des moyens créatifs, l'expérience de la douleur s'en va de l'esprit et fait partie du monde. Cela vous donne la possibilité de la montrer du doigt, ainsi vous et les autres la comprendrez mieux.

Une façon de procéder pourrait être de tenir un journal. Une autre modalité d'expression de la douleur est l'art – la poésie, la peinture, le chant. Partager son travail avec d'autres peut les aider à comprendre ce que vous vivez. [L'exercice de collage](#) est facile; vous avez besoin de vieux magazines, une grande feuille de papier ou une plaque de carton, des ciseaux et un bâton de colle.

1. Découpez des photos de vieux magazines. Elles ne doivent pas contenir des mots.
2. Choisissez des photos qui illustrent les suivantes :
 - Qui vous êtes
 - Votre douleur
 - Comment vous faites face à la douleur
3. Collez les photos sur la feuille de papier.
4. Prenez le temps de réfléchir au produit fini. Partagez-le avec des amis ou des membres de la famille.

Discutez avec un professionnel

Parfois il se peut que vous ressentiez le besoin de discuter de votre douleur et de vos problèmes avec un professionnel. Les psychologues et les travailleurs sociaux sont formés pour vous aider à analyser et gérer vos pensées, votre comportement et vos actions. Ils peuvent également vous aider à trouver des sources de la douleur dont vous n'étiez pas conscient et vous conseiller sur les possibilités de modifier vos pensées et vos comportements afin de mieux gérer la douleur.

Consultez votre médecin ou infirmier pour obtenir plus de renseignements.

MÉDICAL

©2016 University Health Network - Toronto Rehab. Tous droits réservés. **Avis de non-responsabilité :** Ces renseignements sont fournis exclusivement à des fins éducatives. Veuillez consulter un professionnel de la santé qualifié si vous avez des besoins médicaux particuliers ou si vous êtes sous traitement. University Health Network n'assume aucune responsabilité pour les préjudices ou dommages subis à la suite d'erreurs ou omissions apparaissant dans cette publication.

www.SpinalCordEssentials.ca

SCE2-Gc3-2016-11-16