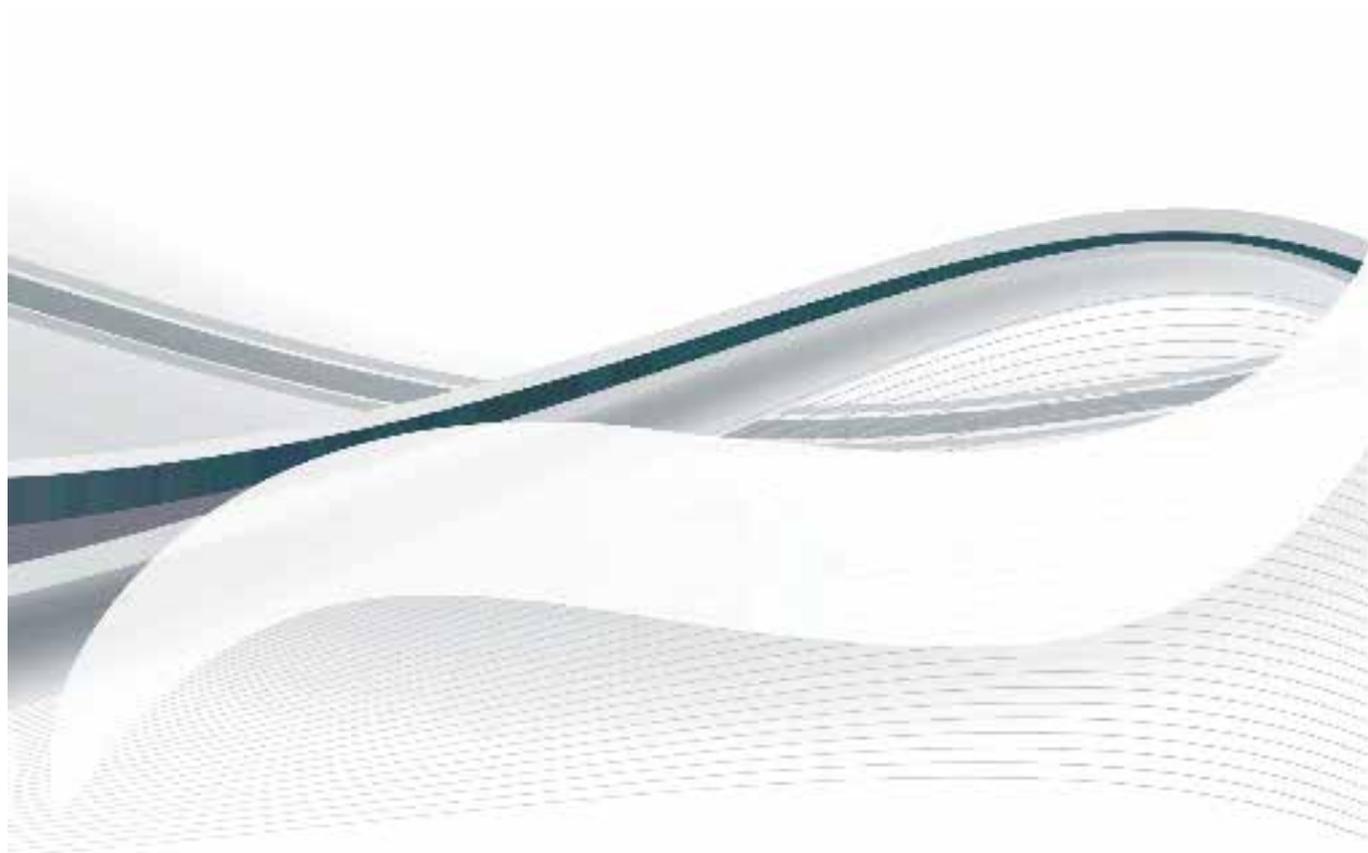


Douleur persistante

Guide d'autogestion

Persistent Pain

A guide to self-management - French



Sommaire

1. Comprendre la douleur
2. Planification des activités ou pacing
3. Atteindre vos objectifs
4. Poussées actives
5. Médication
6. Gestion des émotions
7. La famille et les amis
8. Le sommeil
9. La relaxation
10. Qu'en est-il du travail ?
11. Ce qu'il ne faut pas oublier
12. Entraide

Introduction

Le service de gestion de la douleur est constitué de docteurs, d'infirmières, de kinésithérapeutes et de psychologues, tous des spécialistes de la gestion de la douleur persistante ou chronique. Vous pouvez voir certaines de ces personnes, ou toutes ces personnes, lorsque vous êtes dans l'unité de traitement de la douleur. Cependant, vous jouerez également un rôle actif dans la gestion de votre douleur.

Notre objectif est de travailler avec vous afin de réduire l'impact que cette douleur persistante ou chronique a sur votre vie. Travailler ensemble vous permettra de recommencer à faire les activités que vous aimiez faire et vous permettra de devenir plus actif. Nous vous aiderons également à trouver des moyens différents de gérer votre douleur.

Vous aurez convenu d'un plan de gestion de la douleur lorsque vous rencontrerez pour la première fois l'équipe de gestion de la douleur. De plus, ce livret vous suggèrera des choses simples pouvant vous aider à mieux appréhender votre douleur. Il peut aussi vous donner des idées sur comment changer votre approche des activités quotidiennes afin qu'elles soient plus faciles pour vous.

Pour de plus amples informations sur n'importe lequel des sujets traités dans ce livret et sur la façon dont nous pouvons vous aider, ou si vous avez besoin des informations dans un autre format ou dans une langue différente, veuillez vous adresser à un membre de l'équipe de gestion de la douleur. Nous tenons aussi des sessions de groupe informelles pendant lesquelles nous discutons plus en détails de ces sujets. Si vous souhaitez participer à ces sessions, vous devez prendre contact avec votre unité de traitement de la douleur.

1. Comprendre la douleur

Les nerfs parcourent presque chaque partie de notre corps et ils sont sensibles à la douleur. Ces nerfs nous protègent contre la douleur, par exemple, si nous touchons quelque chose de chaud, la douleur nous dit de retirer notre main. Cette douleur est désignée sous le terme de douleur aiguë et cesse généralement lorsque la blessure est guérie.

Cependant, la douleur persistante est une douleur effective depuis 3 mois ou plus. Elle est toujours présente après la guérison de la blessure et il est peu probable qu'elle provienne d'une blessure existante.



■ Comment ma vie peut-elle en être affectée

La douleur persistante peut affecter toutes les facettes de la vie d'une personne. La douleur peut toucher le travail, le sport, les centres d'intérêts, la vie sociale, les relations et l'humeur. C'est normal pour les gens de se sentir en colère, frustrés, anxieux ou déprimés à cause de ce qui leur arrive.

Cependant, il y a beaucoup de choses que les gens peuvent faire pour se procurer un soulagement ou améliorer leurs symptômes, comme rester actifs, faire de petits exercices et de la relaxation.



■ Pourquoi est-ce que je ressens toujours une douleur

Même si votre docteur vous dit que vos résultats de radio ou de scanner sont normaux et qu'il n'y a plus d'atteinte à vos articulations, il se peut que vous ressentiez toujours une douleur. Malheureusement, pour certaines personnes, la douleur persiste. Nous n'avons pas d'explication à ce phénomène et il est courant d'avoir des résultats normaux en dépit de niveaux élevés de douleur. Ce que nous savons, c'est qu'il y a des changements dans la façon dont notre système algique (lié à la douleur) fonctionne et qu'il semble devenir très sensible.

Par conséquent, des sensations qui ne devraient normalement pas être douloureuses le deviennent.



■ Est-ce qu'une augmentation de la douleur signifie qu'il y a plus de dommage physique

Quelquefois, la douleur signifie que nous ne bougeons pas normalement et nous pourrions essayer de protéger la zone affectée.

Avec le temps, le manque de mouvement peut entraîner un raidissement et une faiblesse de la zone.

Par conséquent, la douleur peut empirer et s'ensuit un cercle vicieux de douleur croissante et de réduction d'activité. Plus vous souffrez, moins vous en faites et plus vos muscles deviennent raides et s'affaiblissent. Le moins vous en faites et plus la douleur s'amplifie.

Beaucoup de gens souhaitent faire plus d'exercice mais s'en sentent incapables parce que les mouvements accroissent leur douleur. Malgré cela, ils s'obligent souvent à en faire plus et leur douleur peut réapparaître. Cela a souvent pour résultat un cycle de bons jours et de mauvais jours.

Vous pouvez reconnaître que vous faites cela sans en avoir conscience.

2. Planification des activités ou pacing

Les gens ayant des douleurs persistantes arrivent souvent à reconnaître lorsqu'ils traversent une bonne ou une mauvaise passe. Au cours d'une mauvaise passe, il se peut que vous vous reposiez plus, ce qui signifie que vous serez moins en forme et moins actif. Au cours d'une bonne passe, il est naturel pour vous d'essayer de faire toutes les choses que vous étiez incapable de faire avant, et donc vous pouvez vous sentir endolori(e), fatigué(e) et obligé(e) de vous reposer de nouveau.

Cette situation peut devenir un cercle vicieux de suractivité et de repos. Vous pouvez avoir l'impression que la douleur empire à chaque fois et limite de plus en plus vos activités. Cela peut vouloir dire que vous renoncez aux choses que vous aimez faire. Mettre en application la méthode pacing peut vous aider à faire de nouveau certaines des choses que vous souhaitez faire. Le pacing est une façon de planifier votre activité afin d'éviter que la douleur n'empire et vous aider à atteindre vos objectifs. C'est l'un des outils clés que vous pouvez utiliser pour vous permettre de gérer votre douleur.



■ Quel est le principe de fonctionnement du pacing

Il existe trois principes majeurs :

(a) Établir des priorités

Penser tous les jours :

- Qu'est-ce qui doit être fait aujourd'hui ?
- Quelles sont les choses les plus importantes qui doivent être faites ou y a-t-il d'autres choses que j'aimerais vraiment faire ?
- Dois-je vraiment faire cela ?
- Quelqu'un peut-il m'aider à effectuer certaines de ces activités ?

Cela peut être utile de faire une liste de tout ce que vous devez faire au cours de la semaine et de répartir ces activités de manière à réaliser quelque chose chaque jour plutôt que de tout faire d'un seul coup.

(b) Organiser

L'activité peut-elle être divisée en plusieurs étapes ? Par exemple, si vous envisagez de passer 30 minutes à préparer le repas, faites-le par tranches de 10 minutes plutôt qu'en une seule fois. S'il y a un travail que vous voulez effectuer, demandez-vous s'il existe une façon différente de le faire qui serait plus facile à gérer pour vous.

(c) Planifier les activités

Le pacing peut vous permettre d'essayer d'augmenter progressivement votre activité. C'est en s'entraînant à faire les choses pendant un moment qu'elles deviennent faciles, mais en le faisant sur une base quotidienne. Vous vous rendrez lentement compte que vous pouvez faire plus, et votre forme s'améliorera. Par exemple, lors d'une bonne ou d'une mauvaise passe, si vous pouvez marcher pendant 3 minutes sans que cela devienne douloureux, vous pouvez commencer à faire cela chaque jour. Vous pouvez ensuite progressivement commencer à

augmenter ce laps de temps. Assurez-vous de faire cela par le biais d'étapes que vous pouvez gérer. Ça n'a aucune importance que ces étapes soient petites.

Les règles de base du pacing :

Ne vous fixez pas des objectifs trop élevés.

Souvenez-vous d'avancer progressivement.

Les progrès peuvent être lents et frustrants quelquefois, mais ne vous découragez pas et souvenez-vous que même si les choses avancent lentement, elles progressent quand-même.

3. Atteindre vos objectifs

Maintenant, vous comprenez que vous devez progressivement devenir plus actif et que vous pouvez vous détendre.

Vous pouvez effectuer cela en adoptant une approche lente et planifiée sur des semaines et des mois, et non sur des jours. Vous pourrez avoir l'impression qu'il est facile de perdre le fil de ce que vous essayez de faire lorsque la douleur se fait sentir, surtout lorsque les progrès semblent tellement faibles. Si cela arrive, alors vous trouverez utile de vous fixer des objectifs à atteindre. Cela peut vous donner quelque chose à travailler en planifiant votre activité.



■ En quoi consiste un objectif

Pensez à quelque chose que vous aimeriez pouvoir faire ; c'est cela un objectif. Lorsque vous avez déterminé un objectif, pensez à la façon dont vous pouvez l'atteindre. Cela peut être n'importe quoi, comme promener votre chien, aller au cinéma ou sortir dîner avec des amis.

Assurez-vous que votre objectif soit réalisable, agréable et que ce soit quelque chose que vous souhaitiez faire.



■ Comment puis-je atteindre mes objectifs

Une fois que vous avez réfléchi à un objectif, pensez à la façon dont vous pourriez l'atteindre.

- N'oubliez pas de planifier vos activités. Planifiez la façon dont vous pouvez progressivement agir afin de réaliser votre objectif.
- Essayez d'accomplir tout ce que vous avez planifié chaque jour, ni plus, ni moins.
- Dites à votre famille et à vos amis ce que vous êtes en train de réaliser, ils pourront vous aider et de vous soutenir.
- Félicitez-vous pour n'importe quel progrès, quelque soit son envergure.
- Attribuez-vous une récompense lorsque vous avez atteint votre objectif.

4. Poussées actives de douleur

Beaucoup de personnes souffrant de douleurs persistantes subiront des poussées actives de douleur. Bien qu'il ne soit pas généralement nécessaire de s'inquiéter de ces poussées actives, elles peuvent être frustrantes et gênantes, ou vous donner l'impression que vous avez peu de contrôle sur votre douleur. Cependant, il y a des choses simples que vous pouvez faire, soit pour réduire le nombre de poussées actives que vous subissez, soit pour mieux vous aider à les combattre.



■ Qu'est-ce qui déclenche une poussée active de douleur

Quelquefois, une activité particulière provoquera une poussée active de douleur. Pouvez-vous vous faire aider pour cette activité ou changer la façon dont vous l'effectuez afin d'empêcher que cela arrive ? Cela pourrait être aussi simple que fragmenter l'activité en plusieurs sessions plus courtes (voir la partie sur le pacing) ou planifier la façon dont vous la mènerez.



■ Comment puis-je gérer la douleur

Essayez de penser à des choses qui soulagent votre douleur. Par exemple une bouillote, un bain ou une douche chaude. Quelquefois, s'allonger pendant un court laps de temps peut aider. Vous devrez peut-être vous aliter pendant un petit moment, mais cela ne doit jamais durer plus de 2 jours. Prendre régulièrement vos médicaments antidouleur peut également s'avérer utile. La partie sur les médicaments vous fournira plus de conseils.



■ Est-ce bon de se détendre

Si vos muscles sont tendus au cours d'une poussée active, cela peut accroître votre douleur. Essayer de se détendre peut aider et il y a beaucoup de façons pour cela. Lisez la partie sur la relaxation dans ce livret.



■ Qu'en est-il des activités

Réduisez légèrement vos activités mais ne les stoppez pas toutes en même temps. Il se pourrait que vous soyez moins en forme si vous faites cela. N'hésitez pas à demander de l'aide à votre famille, vos amis ou vos collègues de travail pour vous permettre de réduire votre activité pendant une courte période.

N'oubliez pas que c'est seulement temporaire et que lorsque la poussée active se calmera, vous reviendrez progressivement à votre niveau normal d'activité.

5. Médication

Votre docteur a peut-être prescrit différents types de médicaments pour soulager votre douleur.

Il peut y avoir des médicaments que vous ne considérez pas comme des antalgiques, par exemple des antidépresseurs ou des antiépileptiques. Ces médicaments sont prescrits parce que nous savons que leur mode de fonctionnement peut également soulager la douleur persistante. Si vous êtes inquiet/inquiète sur le fait de les prendre, parlez-en avec votre généraliste ou votre pharmacien. Nous pouvons aussi vous donner un rendez-vous avec la clinique de gestion de la douleur pour revoir votre médication.

Vous devrez peut-être augmenter progressivement la dose de vos médicaments avant de pouvoir constater un quelconque résultat et vous devrez suivre les instructions que l'on vous aura données. Si vous avez un doute à ce sujet, n'augmentez pas vous-même la dose mais parlez-en avec votre docteur.

Si vous subissez des effets secondaires qu'il vous est impossible de tolérer ou qui vous inquiètent, demandez alors conseil à votre généraliste ou votre pharmacien.



Que dois-je savoir sur ma médication

Pour assurer que votre médication ait le meilleur effet possible, il est nécessaire de suivre quelques instructions simples.

- Il est important de prendre vos antalgiques en respectant les indications de votre médecin.
- Prenez vos antalgiques de manière régulière tout au long de la journée.
- Ne prenez pas plus de médicaments que ce qui est prescrit. Si vous sentez que vos antalgiques ne donnent pas de résultat, parlez-en à votre généraliste.
- Si vous subissez une poussée active de douleur, n'attendez pas que celle-ci devienne forte avant de prendre les antalgiques. Le fait d'essayer d'attendre un peu plus longtemps permet seulement une aggravation de la douleur et il sera peut-être plus difficile de la contrôler.
- N'arrêtez pas brutalement votre médication, quelle qu'elle soit ; demandez conseil à votre généraliste.

6. Gestion des émotions

La douleur peut affecter la façon dont vous vous sentez. Il se peut que vous vous sentiez déprimé(e), inquiet/inquiète ou frustré(e) si vous ne pouvez pas faire les choses que vous aimez. Souvent, les gens se mettent en colère à cause de ce qui leur arrive et des conséquences sur leur vie. Vous pouvez avoir des opinions très négatives sur vous-même et votre situation peut vous apparaître sans espoir. Il est courant d'avoir ces sentiments et c'est le cas de beaucoup de gens qui souffrent de douleurs persistantes.



■ Quelles sont les conséquences pour moi

Nous savons ce que vous ressentez et nous pensons que cela peut aussi avoir des conséquences sur votre douleur. Si vous êtes déprimé(e) ou inquiet/inquiète, il se peut que vous vous concentriez sur les aspects négatifs de la situation et que vous en oubliiez les choses positives. En vous comportant ainsi, tout apparaît tellement pire que cela ne l'est en réalité.

Il se peut que vous vous comportiez ainsi sans même vous en rendre compte. Cela peut affecter votre humeur générale et vos relations avec votre famille et vos amis.

De même, votre douleur peut sembler pire et vous en faites peut-être moins, ce qui en retour affectera votre humeur. Vous comprenez comment cela peut devenir un cercle vicieux, souvent sans que vous ne vous en rendiez compte ?



■ Que puis-je faire si je me sens comme cela

- Souvenez-vous que vous n'êtes pas le seul à ressentir cela. Beaucoup d'autres personnes souffrant de douleur persistante vivent ces émotions.
- Racontez ce que vous ressentez à votre famille ou à des amis proches.
- Essayez de ne pas vous focaliser sur les aspects négatifs de la situation : pensez aux choses que vous pouvez réaliser, ou à celles que vous aimez faire, ne pensez pas aux choses que vous ne pouvez pas faire.
- Planifiez la façon dont vous pouvez effectuer les choses que vous aimez faire.
- Essayez d'être réaliste lorsque vous pensez à votre vie et n'empirez pas les choses. Les amis et la famille peuvent vous aider pour cela.
- Relisez la partie sur la relaxation. Le fait de pratiquer des exercices de relaxation peut vous aider à chasser de votre esprit les pensées négatives et à envisager les choses de manière plus positive.

7. La famille et les amis

Nous savons qu'une douleur persistante peut avoir un impact sur les relations avec votre famille et vos amis. Vos proches vous apportent généralement un soutien bien apprécié, mais ce que vous vivez, comme un sommeil perturbé, des sautes d'humeur, une irritabilité ou des problèmes sexuels, peut aussi les affecter. Il existe également le risque que, tout en ayant de bonnes intentions, les partenaires ou la famille puissent devenir surprotecteurs et essayer de trop en faire pour vous.



Comment puis-je tirer le meilleur parti de mes amis et de ma famille

Il est important pour vous de continuer à être activement impliqué dans la vie familiale et sociale.

- Concentrez-vous sur ce que vous pouvez faire avec la famille ou les amis - pas sur ce que vous ne pouvez pas faire.
- Ne partez pas du principe que vos proches se doivent de faire des choses pour vous. Ce serait bien que vous puissiez faire quelque chose pour eux également.
- Planifiez des sorties en société qui seront appréciées par tout le monde, et essayez de les fragmenter en étapes gérables, comme vous le feriez pour une planification d'activités. Par exemple, si vous sortez dîner, choisissez un restaurant qui soit géographiquement proche, qui dispose de sièges confortables et d'une salle où vous pourrez faire quelques pas si cela s'avère nécessaire.
- Établissez des priorités, quelquefois, il peut être plus agréable de faire quelque chose avec vos enfants ou votre conjoint plutôt que de s'attaquer à une corvée qui peut attendre.
- La douleur persistante peut rendre les relations sexuelles difficiles et mettre une pression sur certaines relations. Essayez d'en parler avec votre partenaire. Pain Concern (vous en trouverez les détails dans la partie relative à l'Entraide) publie un livret intitulé « Sex and Chronic Pain » (Le sexe et la douleur chronique) qui peut s'avérer utile.
- Faites comprendre à votre famille que faire tout le temps les choses à votre place peut ne pas s'avérer utile.

8. Le sommeil

Les gens souffrant de douleur persistante ont du mal à dormir. La douleur peut vous réveiller la nuit ou vous pouvez avoir du mal à vous endormir.



■ Qu'est-ce qui me tient éveillé

Certaines choses que vous faites peuvent vous tenir éveillé(e) sans que vous ne vous en rendiez compte.

- Buvez-vous du café, du thé, des boissons gazeuses ou de l'alcool le soir, ou si vous êtes réveillé pendant la nuit ?
- Pour récupérer votre temps de sommeil, est-ce que vous dormez tard le matin ou faites des siestes pendant la journée ?
- Vous allongez-vous sans dormir, inquiet/inquiète de ne pas avoir suffisamment de sommeil ?



■ Que puis-je faire pour me permettre de dormir

Si vous avez réussi à identifier ce qui vous empêche de dormir, voici plusieurs choses simples qui peuvent vous aider à dormir :

- Augmentez progressivement vos exercices pendant la journée.
- Essayez de ne pas faire de sieste pendant la journée.
- Ne buvez pas de thé, de café, de boissons gazeuses ni d'alcool au cours des 4 heures précédant le moment d'aller vous coucher. Même fumer des cigarettes peut agir comme un stimulant.
- Essayez d'avoir un moment de tranquillité avant d'aller au lit. Un bain chaud aidera à détendre vos muscles et votre esprit. Cela peut être le bon moment pour faire vos exercices de relaxation.
- Assurez-vous que votre lit soit confortable et que vous n'ayez pas trop chaud.
 - Utilisez des coussins pour vous soutenir si nécessaire.
 - Allez vous coucher le soir seulement lorsque vous avez envie de dormir. 8
- Lorsque cela est possible, allez au lit à la même heure tous les soirs et levez-vous à la même heure tous les matins, quelque soit la quantité de sommeil que vous avez eue au cours de la nuit. Réglez votre réveil.
- Si vous ne pouvez pas dormir, au bout de 30 minutes, levez-vous et faites quelque chose de relaxant (par ex. lire ou écouter de la musique) jusqu'à ce que vous ayez envie de dormir.

9. Relaxation

La tension musculaire est un problème courant chez les personnes souffrant de douleur persistante. C'est naturel de tendre vos muscles pour vous prémunir contre la douleur, mais lorsque nous sommes stressés pendant de longues périodes, les muscles du corps peuvent rester tendus tout le temps. Il se peut même que vous ne vous en rendiez pas compte. C'est un peu comme tenir un gros livre en tendant le bras, tôt ou tard, votre bras se fatigue et il est douloureux. C'est pour cette raison que des muscles tendus peuvent aggraver votre douleur.



Comment puis-je savoir si je suis tendu

Si vous souffrez, cela peut être quelquefois plus difficile de remarquer la tension dans d'autres parties de votre corps. Par exemple :

- Vos yeux sont-ils plissés ?
- Vos sourcils sont peut-être rapprochés comme si vous étiez en train de les froncer.
- Vérifiez si vos épaules sont tendues en les levant et en les baissant doucement.



Comment me détendre

Pouvoir se détendre signifie que vous soulagez la tension dans vos muscles, ce qui peut aider à réduire vos niveaux de douleur. Il y a plusieurs façons de faire cela :

- Vous pouvez acheter des CD audio spécifiques dans une librairie ou auprès d'un des groupes de soutien, et vous pouvez également peut-être les emprunter gratuitement auprès de votre bibliothèque locale.
- Certaines personnes pensent que jouer de la musique peut aider.
- Avoir un passe-temps peut progressivement avoir un effet relaxant et peut permettre de vous distraire de la douleur.

Vous devrez très probablement pratiquer un type quelconque de relaxation en en faisant un peu chaque jour. Vous pouvez commencer par 5 minutes et essayer d'en faire un peu plus chaque semaine. L'apprentissage de la relaxation peut prendre du temps mais plus vous la pratiquerez et mieux vous vous sentirez ; ça vaut la peine de persévérer. N'oubliez pas que vous ressentirez les effets positifs de la relaxation sur le long terme et que cela vaut la peine de s'y adonner.

Essayez de planifier des moments pour vous relaxer de manière régulière, et de trouver un endroit calme où vous ne serez pas dérangé. Choisissez un moment de la journée où vous ne vous sentez pas obligé(e) de faire autre chose. Allongez-vous sur le dos ou asseyez-vous sur une chaise confortable si vous ne pouvez pas vous allonger. Essayez de vous mettre à l'aise et fermez les yeux.

L'exercice consiste à travailler sur chacun de vos groupes de muscles. Tout d'abord, pour chaque groupe de muscles, tendez-les autant que vous le pouvez, puis détendez-les totalement. Inspirez lorsque vous tendez les muscles et expirez lorsque vous vous relaxez.

Tout d'abord, concentrez-vous sur votre respiration pendant quelques minutes. Respirez lentement et calmement. Puis commencez les exercices musculaires en travaillant sur les différents groupes de muscles de votre corps.

- Les mains - serrez-en une fortement pendant quelques secondes tout en inspirant. Vous devriez sentir les muscles de votre avant-bras se tendre. Ensuite détendez-vous pendant l'expiration. Répétez l'exercice avec l'autre main.
- Les bras - fléchissez un coude et tendez tous les muscles dans le bras pendant quelques secondes, tout en inspirant. Ensuite, détendez votre bras pendant l'expiration. Répétez l'exercice avec l'autre bras.
- Les épaules - montez vos épaules jusqu'aux oreilles, maintenez-les à ce niveau pendant quelques secondes et relâchez-les en position initiale.
- Le visage - essayez de froncer et de baisser vos sourcils aussi fort que vous le pouvez pendant quelques secondes, puis détendez-vous. Ensuite, levez vos sourcils (comme si vous étiez surpris) autant que cela vous est possible, puis détendez-vous. Ensuite, serrez la mâchoire pendant quelques secondes, puis détendez-vous.
- La poitrine - prenez une profonde respiration et tenez-la pendant quelques secondes, puis détendez-vous et revenez à une respiration normale.
- L'estomac - tendez les muscles de l'estomac aussi fort que possible, puis détendez-vous.
- Les fessiers - resserrez vos fessiers l'un contre l'autre le plus possible, puis détendez-vous.
- Les jambes – pliez vos orteils et vos pieds vers le haut puis détendez-vous, ensuite tendez et détendez les muscles de vos jambes.

Répétez ensuite la totalité de l'exercice 3 à 4 fois. Chaque fois que vous détendez un groupe de muscles, remarquez la différence de sensation lorsque vous vous détendez par rapport au moment où vos muscles étaient tendus. Certaines personnes pensent que cela allège leur niveau général de « tension » s'ils prennent l'habitude de faire ces exercices quotidiennement.

Vous pouvez aussi pratiquer ce petit exercice de relaxation simple lorsque vous vous sentez tendu(e). Vous pouvez le faire n'importe où - lorsque vous êtes assis(e) ou même dans des endroits bondés de monde.

Prenez une bonne et profonde respiration

Respirez lentement et profondément

Laissez tomber vos épaules

Détendez vos mains

10. Qu'en est-il du travail ?

Vous travaillez peut-être et c'est difficile pour vous de rester au travail, ou alors vous êtes sans emploi depuis quelques temps. Ne pas être capable de travailler peut changer le regard que vous portez sur vous-même. Vous pouvez avoir l'impression de n'avoir rien à proposer ou de ne plus disposer des compétences qui pourraient vous permettre de retourner au travail, et il se peut que vous vous sentiez complètement isolé(e). Il se peut aussi que vous ayez des difficultés financières.

Si vous travaillez toujours, vous pouvez vous sentir frustré(e) si vous pensez ne pas être capable de faire correctement votre travail, et nous savons que certains employeurs peuvent ne pas être très compréhensifs. Tout cela peut être une autre cause de stress et d'inquiétude.



Que puis-je faire pour faciliter les choses au travail

Les propositions suivantes peuvent vous aider dans votre travail :

- Essayez de rester au travail ! Si vous devez être absent, essayez de faire en sorte que ce soit aussi court que possible. Essayez de rester actif pendant votre absence.
- Pensez aux parties de votre travail que vous pouvez faire et ne pas faire, ou celles que vous trouvez difficiles. Pensez aux différentes façons de faire les choses pour pouvoir les faciliter. Relisez la partie sur la planification de votre activité (pacing).
- Parlez à votre employeur et discutez de tous les problèmes que vous pouvez avoir et de la manière dont il pourrait vous aider.
- Essayez de prendre conseil soit auprès d'un ergothérapeute, soit d'un kinésithérapeute spécialisé dans les évaluations du milieu de travail. Les coordonnées des groupes qui peuvent être en mesure d'apporter leur aide sont données à la fin de ce livret.

Ces propositions peuvent vous aider si vous êtes absent(e) du travail en ce moment :

- Essayez de rester aussi actif/active que possible. Cela vous permettra de vous maintenir en forme.
- Pensez aux compétences qui sont les vôtres. Les conseillers de carrière ou d'emploi de personnes handicapées dans votre pôle emploi local seront en mesure de vous aider à ce sujet.
- Envisagez de vous former de nouveau ou de reprendre des études. Par exemple, si vous aviez un emploi manuel, vous pouvez chercher un travail moins exigeant physiquement et que vous pourriez faire. Les collègues sur site vous conseilleront sur les cours.
- Le travail ne signifie pas forcément un emploi rémunéré. Pensez au bénévolat. Les heures peuvent être moins longues et plus flexibles et il existe beaucoup d'organisations qui ont besoin de toutes sortes de compétences. Cela peut vous aider à retrouver la confiance nécessaire pour retourner au travail.

Vous trouverez au dos de ce livret les coordonnées de quelques organismes qui seront en mesure de vous aider ou de vous donner des conseils.

11. Ce qu'il ne faut pas oublier

- Il est peu probable que la douleur persistante soit l'avertissement d'une blessure ou un signe de l'accroissement d'un dommage corporel.
- Il y a beaucoup de choses que vous pouvez faire vous-même pour soulager votre douleur.
- Pensez à la façon dont vous pouvez programmer et planifier vos activités.
- Pratiquez une forme de relaxation quotidienne.
- Essayez de vous concentrer sur les choses que vous pouvez faire, pas sur les choses qui sont impossibles.
- Parlez à vos amis et à la famille de ce que vous essayez de faire. Ils pourront vous aider et vous encourager.
- Pensez à ce que vous avez réalisé et soyez fier de vous lorsque vous atteignez vos objectifs.
- Si vous subissez des poussées actives, pensez à la façon dont vous pouvez gérer cela et souvenez-vous que c'est seulement temporaire.

12. Entraide

Pain Association Écosse

Suite D
Moncrieffe Business Centre
Friarton Road
Perth PH2 8DG

0800 783 6059

www.painassociation.com

Pain Association organise un réseau de groupes communautaires de formation et de soutien et vous procurera des packs d'informations sur la façon d'y avoir accès.

Arthritis Research Campaign

Copeman House
St Mary's Court
St Mary's Gate
Chesterfield
Derbyshire S41 7TD

0300 790 0400

www.arthritisresearchuk.org

Arthritis Research dispose d'une grande liste de brochures d'informations.

Pain Concern

PO Box 13256
Haddington EH41 4YD

Service d'assistance téléphonique

0300 123 0789

www.painconcern.org.uk

Pain Concern fournit des brochures sur une large gamme de problèmes relatifs à la douleur chronique. Ces brochures peuvent être en mesure de vous donner plus d'informations sur les sujets abordés dans ce livret. Ils publient aussi une fiche d'informations utiles sur des lectures complémentaires et d'autres organismes, et vous offrent également un service d'assistance téléphonique.

The British Pain Society

www.britishpainsociety.org

Le site internet comporte une partie pour le public en général qui contient des listes de lecture suggérées et d'autres organismes pouvant s'avérer utiles. Il y a également des liens vers d'autres sites internet utiles.

Momentum

Pavillion 7
Watermark Park
325 Govan Road
Glasgow G51 2SE

0141 419 5299

www.momentumsotland.org

Si vous avez des difficultés à rester au travail à cause de votre douleur, ou si vous envisagez de retourner travailler, ce groupe peut vous apporter aide et conseils.

Neuropathy Trust

PO Box 26
Nantwich
Cheshire CW5 5FP

01270 611 828

www.neurocentre.com

Le Neuropathy Trust s'engage à permettre un meilleur avenir à toutes les personnes souffrant de neuropathie périphérique et de douleurs neuropathiques.

Bénévolat

The Volunteer Centre Glasgow

84 Miller Street (4th floor) Glasgow G1 1DT

0141 226 3431

www.volunteerglasgow.org or www.volunteerscotland.org.uk

Il peut vous aider à trouver du travail bénévole mieux adapté à votre personne, à la fois localement et en dehors de Glasgow.

Learn Direct Scotland

0808 100 9000

www.learndirectscotland.com

Learn Direct Scotland cherche à renforcer les compétences et l'employabilité des individus ainsi que la compétitivité des entreprises. Ils encouragent les gens à reprendre leurs études afin d'améliorer leurs compétences personnelles et professionnelles et aident les petites entreprises à avoir accès à des opportunités de développement et de formation pour leur personnel.

Remarques