

Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Vivre avec la douleur chronique

Monter des marches, se pencher, s'étirer pour prendre un article sur la tablette du haut – ce sont là des gestes spontanés auxquels nous ne pensons même plus. Cependant, chez certaines personnes, ils constituent de véritables obstacles. Pour les gens qui vivent avec la douleur chronique, un geste ordinaire entraîne une douleur extraordinaire et la vie quotidienne peut devenir un cauchemar. Une visite à des amis ou une sortie au restaurant cause de l'anxiété, car la simple idée de monter un escalier abrupt ou de participer à des activités pouvant être une source de douleur semble de prime abord insurmontable et à risque. Bien que des millions de Canadiens soient atteints de douleur chronique – et plus de dix-huit pour cent d'entre eux souffrent de douleur chronique sévère – la plupart d'entre eux ne reçoivent pas les soins appropriés et la société en général est mal renseignée au sujet de cette maladie. Si vous êtes aux prises avec la douleur chronique ou si vous connaissez une personne qui en souffre, il existe des moyens d'en réduire les répercussions sur votre santé physique et mentale.

Qu'est-ce que la douleur chronique?

Selon la Coalition canadienne contre la douleur (CCD), la douleur chronique présente les caractéristiques suivantes :

- Elle persiste pendant plus de trois mois, soit au-delà du moment où une blessure devrait être cicatrisée
- Elle est intermittente (par crise) ou persistante (plus de 12 heures par jour)
- Elle provient habituellement d'une cause connue, par exemple, une chirurgie, l'arthrite ou l'arthrose
- Parfois, elle découle d'un traitement anormal de la douleur par le système nerveux

Si vous souffrez de douleur chronique, des traitements non médicaux et médicaux contribueront à vous soulager.

Les traitements non médicaux

Le massage. Lorsque vous éprouvez de l'anxiété ou avant la crise de douleur habituelle, rendez-vous chez un massothérapeute ou demandez à une amie ou à votre conjoint de vous masser. Le massage soulagera votre douleur.

La chaleur ou le froid. Les compresses chaudes ou froides peuvent atténuer certains types de douleurs chroniques. S'il s'agit de crampes ou de douleurs musculaires causées par l'exercice ou une accumulation d'acide lactique, la chaleur donnera de meilleurs résultats. Par contre, les compresses froides réduiront l'enflure et l'inflammation qu'entraîne une blessure.

Les crèmes topiques. Les crèmes analgésiques peuvent parfois soulager les douleurs dorsales ou arthritiques.

L'exercice. Lorsqu'un mouvement du corps déclenche de la douleur, la réaction naturelle consiste à éviter de faire ce mouvement. Cependant, la pratique régulière d'une activité physique contribue à renforcer le corps et l'endurance. Pour que l'exercice entraîne des résultats, il faut l'entreprendre graduellement en prenant soin d'équilibrer le repos et les activités. La natation et le tai-chi sont des exercices doux et leurs effets sur le corps sont faibles, tandis que le yoga contribue à soulager la douleur en libérant des endorphines – les analgésiques naturels du corps.

La posture. Votre façon de vous tenir durant vos activités quotidiennes joue un rôle important dans la prévention de la douleur. Créez un espace de travail sécuritaire et :

- lorsque vous êtes assis, gardez les genoux à la même hauteur que les hanches ou un peu plus bas.
- vos pieds doivent toucher le sol; si votre chaise est trop haute, utilisez un repose-pieds.
- assis ou debout, gardez le dos bien droit; votre mère avait raison : assurez-vous que vos hanches soient alignées avec les épaules et évitez de courber le dos.
- réglez l'inclinaison de votre chaise afin que vos coudes soient à un angle de 90 degrés et vos poignets bien droits. Achetez un coussin lombaire.
- si vous êtes assis devant un ordinateur, l'écran doit être à la hauteur des yeux afin d'éviter les tensions dans le cou lorsque vous inclinez la tête vers le haut ou vers le bas.

Les thérapies non conventionnelles. Les professionnels de la santé sont de plus en plus nombreux à reconnaître les bienfaits de ces thérapies dans l'élimination ou au moins le soulagement de la douleur. Celles-ci comprennent l'acupuncture, l'acupression, la méditation et la rétroaction biologique – une méthode permettant aux patients de maîtriser les réactions de stress physique, de détendre le corps et, souvent, d'atténuer la douleur chronique. Le fonctionnement de ces diverses thérapies et leur efficacité en général font toujours l'objet d'un débat public; cependant, il est indéniable qu'elles soulagent certaines personnes.

Les traitements médicamenteux

Les médicaments en vente libre, par exemple, les acétaminophènes, contribuent à soulager une douleur légère; dans le cas d'une douleur modérée à aiguë, la codéine, un analgésique narcotique, exigera une ordonnance médicale. Ces médicaments doivent faire l'objet d'une discussion avec votre médecin et-ou votre pharmacien.

Assurez-vous aussi que les médicaments sur ordonnance et ceux en vente libre soient compatibles.

Rendez plus productives vos conversations avec des professionnels de la santé :

- **Tenez un journal** où vous noterez les moments où vous ressentez de la douleur, le type de douleur et ses effets. Il s'agit de votre corps et vous le connaissez mieux que quiconque.
- **Évaluez votre douleur** sur une échelle de 1 à 10, zéro étant l'absence de douleur et 10, une douleur aiguë.
- **Dressez une liste** des traitements médicaux et non médicaux dont vous avez fait l'essai.
- **Faites-vous accompagner d'un ami ou d'un parent**, afin de vous assurer de ne pas oublier des détails importants.
- **Souvenez-vous de vos droits.** Vous acceptez ou non les traitements proposés et vous pouvez les réévaluer ou les modifier si le soulagement qu'ils procurent **n'est pas suffisant.**

Demander du soutien

La gestion de la douleur chronique pourrait vous avoir obligé à restreindre vos activités, entraînant ainsi un sentiment d'isolement; mais, vous n'avez pas à être seul. En établissant des liens avec des personnes vivant une situation similaire et en acceptant le réconfort que vous offrent des êtres chers, vous bâtirez et maintiendrez des liens précieux et vous pourriez entendre parler de nouvelles ressources. Voici des

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services

suggestions :

Les groupes d'entraide aux personnes atteintes de douleur chronique. Ces groupes vous procurent une occasion unique de vous rencontrer et de parler de vos expériences et de vos connaissances en matière de traitements. Trouvez des groupes qui organisent des rencontres dans votre région et établissez des liens avec des personnes qui vous comprennent et désirent trouver des solutions. Nombre de groupes sont impliqués dans la promotion de la recherche et de l'éducation et votre participation fera une différence dans le traitement de la douleur chronique. Surtout, des groupes de ce genre vous rappellent que vous n'êtes pas seul dans votre recherche d'un traitement à la douleur chronique.

Les ressources au travail. Si la douleur chronique nuit à votre rendement au travail, parlez à votre supérieur immédiat de la possibilité d'effectuer des aménagements qui rendront votre espace de travail plus confortable. Vous pourriez aussi communiquer avec votre service des ressources humaines ou votre programme d'aide aux employés et découvrir les outils et les ressources qui s'offrent à vous et qui vous permettront de mieux gérer vos problèmes de santé et le stress qui en découle.

L'aide à domicile. Soyez honnête au sujet de vos limitations physiques et ne vous sentez pas coupable de demander de l'aide au besoin. Si vos problèmes de santé sont récents, n'oubliez pas que les personnes que vous aimez pourraient devoir obtenir du soutien afin de mieux comprendre les répercussions physiques et émotionnelles de la douleur chronique sur votre vie et la leur.

Aider un être cher à gérer la douleur chronique

Aidez-la à surmonter la honte associée à la douleur chronique. Renseignez-vous au sujet de la douleur chronique et renseignez les autres afin qu'ils comprennent bien les répercussions de cette maladie. Assurez-vous aussi d'offrir une oreille compatissante, ce qui ne sera pas toujours facile, surtout si la douleur se répercute sur l'humeur de la personne que vous aimez. Manifestez de l'empathie : pensez aux jours où vous vous sentez misérable en raison d'un rhume, d'une grippe ou d'une autre maladie, et souvenez-vous que votre frère, votre sœur, votre ami ou votre conjoint ne se sent jamais vraiment bien – ce qui n'est pas facile à vivre.

Offrez-lui de l'aide. Une personne qui souffre de douleur chronique pourrait avoir de la difficulté à accepter le fait qu'elle ne peut accomplir toutes les choses qu'elle avait l'habitude de faire facilement auparavant. En tant qu'ami, conjoint ou membre de la famille d'une personne dont la mobilité est réduite, vous pouvez l'aider en accomplissant des tâches physiques telles que tondre le gazon ou laver le plancher, ou vous pouvez l'accompagner à l'épicerie.

Demandez aussi de l'aide. En tant que principal aidant naturel d'une personne souffrant de douleur chronique, vous ne pouvez tout faire. Tâchez de vous en souvenir et prenez soin de ne pas vous épuiser. Joignez-vous à un groupe d'entraide, obtenez de l'aide – entre autres, des soins ou un programme de répit – et assurez-vous de maintenir des activités et une vie sociales.

Bien que la douleur chronique soit répandue et qu'elle touche tous les aspects de la vie de la personne qui en souffre, y compris ses relations avec sa famille et ses amis, cette maladie est très mal comprise. Cependant, en puisant dans les ressources qui s'offrent à vous et en maintenant un bon dialogue avec les fournisseurs de soins de santé, vous réussirez à gérer efficacement la douleur chronique, vous améliorerez votre qualité de vie et celle des personnes que vous aimez, vous exercerez un meilleur contrôle sur votre santé physique et émotionnelle et vous contribuerez à éliminer la culture du silence qui entoure la douleur chronique.

décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.