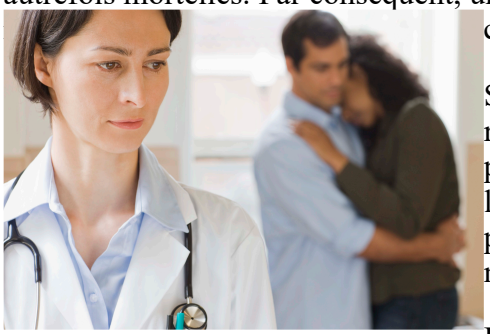
Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Surmonter la douleur et la dépression lors du rétablissement à la suite d'une maladie

Les progrès de la médecine ont permis de découvrir des remèdes à de nombreuses maladies graves autrefois mortelles. Par conséquent, un plus grand nombre de personnes entrent dans la phase de compagne souvent de douleur et de dépression.



Souvent, nous ne prévoyons pas cet aspect négatif du rétablissement. Nous voyons le rétablissement comme la fin d'un parcours difficile, alors qu'en réalité il est souvent un processus long et graduel qui exige une grande résistance physique et psychologique. Il importe de reconnaître que ces problèmes sont normaux et ne dureront pas éternellement.

La première étape consiste à comprendre les causes de la douleur et de la dépression. De nombreuses ressources s'offrent à vous. Ne vous battez pas seul.

Communiquer avec des médecins

Votre médecin joue un rôle essentiel dans le processus de rétablissement. Assurez-vous de maintenir la communication avec lui. Voici également quelques suggestions :

- Renseignez-vous sur la douleur. Découvrez laquelle est normale, laquelle est à prévoir et quelle en sera la durée.
- Demandez comment reconnaître une douleur anormale qui pourrait signaler un problème.
- Discutez à fond des médicaments antidouleur qui vous sont prescrits et de leurs effets secondaires éventuels.
- Tenez un journal de vos douleurs et communiquez-le à votre médecin.
- Demandez si d'autres formes de soulagement de la douleur pourraient être bénéfiques.
- Demandez si la dépression fait partie des effets secondaires de votre médication antidouleur.
- Demandez si des antidépresseurs conviendraient.
- Tenez votre médecin au courant de tout changement dans la douleur et la dépression que vous éprouvez.

Les causes de la douleur et les moyens de la traiter

Il existe deux catégories de douleur :

- **la douleur aiguë** qui met l'organisme en garde contre d'éventuelles lésions

- **la douleur chronique** qui peut résulter de blessures antérieures, y compris la chirurgie et des problèmes de santé tels que le cancer, l'infection chronique, l'arthrite ou la lésion d'un nerf.

Différents médicaments seront prescrits, selon la douleur. Votre médecin vous recommandera celui qui vous convient le mieux.

Les cliniques de la douleur sont de plus en plus nombreuses. Elles adoptent souvent une approche holistique, faisant appel à un ensemble de traitement pour mieux soulager votre douleur. Les traitements peuvent comprendre l'acuponcture, la phytothérapie, l'hypnothérapie, l'aromathérapie, la relaxation, un régime alimentaire et la massothérapie.

Si la douleur devient soudainement excessive, consultez immédiatement un médecin.

Les causes de la dépression et les moyens de la traiter

La douleur est en soi une cause de dépression. La perte de la santé, des habitudes de vie et du réseau social est un facteur contributif et qui exige une forme particulière de deuil.

Le stress causé par l'incapacité de travailler, l'incertitude financière et le bien-être des aidants naturels peut aussi être un facteur important. Cependant, il existe des moyens de le gérer. Votre médecin appuiera ces démarches :

- Les groupes d'appui apportent un excellent soutien aux patients et aux aidants naturels.

- Si votre santé vous le permet, habillez-vous tous les jours, consacrez-vous à vos passe-temps et invitez des amis à vous visiter pendant de courtes périodes de temps.

- Si le médecin vous le permet, faites tous les jours une courte promenade ou un peu d'exercice.

- Adoptez un régime alimentaire équilibré et nourrissant.

- Pensez à vous – prenez le temps de réfléchir et de vous amuser.

Bien que la période de rétablissement à la suite d'une maladie puisse s'accompagner de douleur et-ou de dépression, vous n'êtes pas seul. Assurez-vous de maintenir avec votre médecin une bonne communication au sujet de vos progrès et de vos inquiétudes. Surtout, durant votre période de rétablissement, n'hésitez pas à demander de l'aide à votre famille et à vos amis.

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