

# Trousse à outils contre la douleur



TROUSSE À OUTILS +  
CONTRE LA DOULEUR

> CHANGE PAIN®

## La trousse à outils contre la douleur

**... est conçue pour les personnes qui vivent en permanence avec des douleurs.**

Les douleurs permanentes, dont les causes ne peuvent parfois être établies clairement, sont susceptibles d'altérer considérablement la vie quotidienne.

La Trousse à outils contre la douleur est un petit manuel pratique, avec lequel nous souhaitons vous donner quelques trucs et astuces, pour vous permettre de gérer vos douleurs de manière responsable.

Ce manuel ne traite évidemment pas de la douleur de manière exhaustive ; il se veut être un guide pratique pour accompagner vos premiers pas dans votre prise en charge de vos douleurs. Il vous suffit simplement d'avoir la volonté de le lire et de mettre en pratique les quelques conseils donnés.

Bon courage !

Dr. Ruth Sittl, Dr. Reinhard Sittl et Pete Moore

Ruth et Reinhard Sittl sont tous deux médecins. Ruth travaille actuellement dans la recherche sur la douleur et Reinhard dans un centre de traitement de la douleur.

Pete Moore est lui-même un patient. Suite à une arthrose, il souffre de douleurs chroniques.

Les deux médecins ont élaboré les conseils avec Frances Cole (médecin généraliste) et l'équipe de la clinique de réhabilitation pour les patients souffrant de douleurs (Bradford, Nouvelle-Zélande).

Ces conseils, qui ont déjà aidé de nombreuses personnes, pourraient bien vous aider vous aussi.



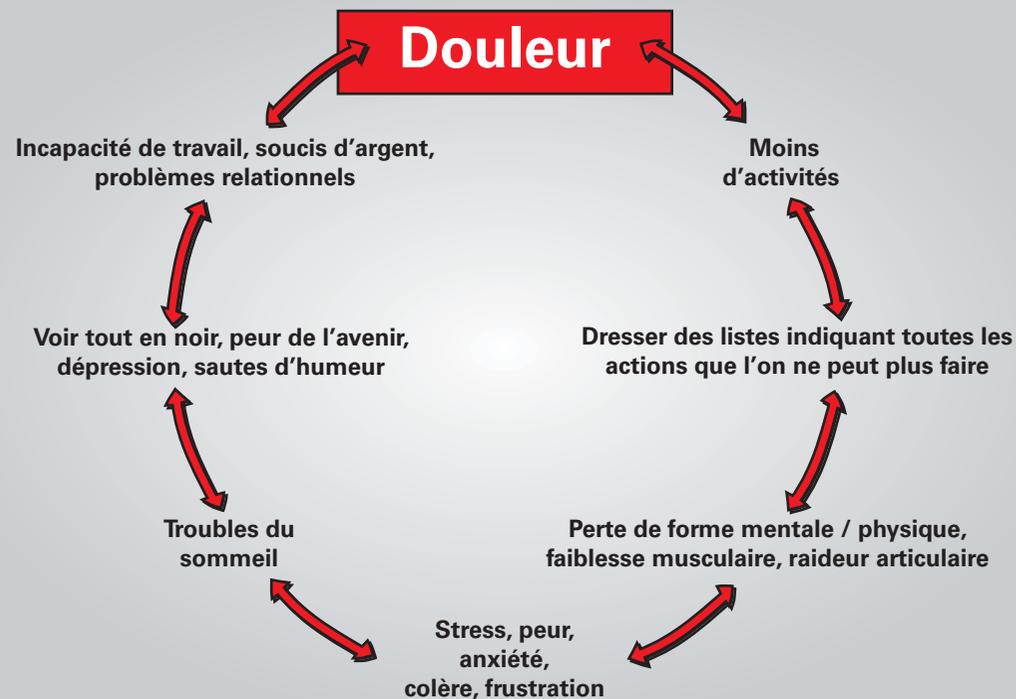
## Sommaire

Vue d'ensemble des outils .....	5
Le cercle vicieux des douleurs chroniques .....	6
Questions fréquemment posées .....	10
Les outils dans le détail .....	13
Propositions pour organiser votre vie quotidienne .....	30
Astuces en cas de rechutes .....	32
Astuces pour votre bien-être physique .....	38
Avis des utilisateurs de la trousse à outils contre la douleur .....	42
Aide sur Internet .....	44
A propos des auteurs .....	46

## Vue d'ensemble des outils

Outil n° 1 – L'acceptation de la douleur .....	13
Outil n° 2 – L'initiative personnelle .....	14
Outil n° 3 – Le bon rythme .....	15
Outil n° 4 – Les priorités .....	16
Outil n° 5 – Les objectifs et plans d'action .....	18
Outil n° 6 – La patience .....	19
Outil n° 7 – La relaxation .....	20
Outil n° 8 – Les exercices physiques .....	21
Outil n° 9 – Le journal .....	23
Outil n° 10 – Le plan B .....	24
Outil n° 11 – Le travail d'équipe .....	25
Outil n° 12 – La constance : .....	26

## Le cercle vicieux des douleurs chroniques



L'incapacité de travail peut par exemple entraîner des pensées négatives, ou une peur de l'avenir, menant au stress et à la frustration.

## Vous sentez-vous prisonnier (prisonnière) du cercle vicieux des douleurs chroniques ?

Si cela vous concerne, répondez aux trois questions suivantes :

1. **Faites-vous plus d'activités les « bons » jours que les « mauvais » jours ?**
2. **En faites-vous souvent plus que ce que vous ne devriez ?**
3. **Contentez-vous toujours tout le monde et vous est-il difficile de dire NON, lorsque quelqu'un vous demande quelque chose ?**

Si vous vous retrouvez dans ce cercle vicieux et si vous répondez par OUI aux questions, la trousse à outils pourrait vous être utile. Poursuivez votre lecture !

## Les douleurs permanentes (appelées aussi « douleurs chroniques ») sont :

Des douleurs, qui durent pendant trois mois et plus, et ne répondent parfois guère aux traitements médicaux. Elles peuvent limiter considérablement la vie quotidienne. Devoir vivre avec ses douleurs est parfois frustrant. Les douleurs peuvent aussi affecter les amis, ainsi que les relations familiales et professionnelles.



Parfois, les personnes souffrant de douleurs chroniques entendent ces mots, après avoir consulté leur médecin :

**« Je suis désolé, mais vous avez un syndrome douloureux chronique – Vous devrez apprendre à vivre avec. »**

Jusqu'à présent, votre médecin a probablement tout entrepris pour vous aider et a sûrement fait tout ce qui était en son pouvoir à cette fin. Il existe néanmoins de très nombreux autres outils que vous pouvez utiliser seul(e) et avec l'aide de votre médecin, de votre famille, de vos amis et de vos collègues de travail ! Osez demander de l'aide.

## Etes-vous devenu(e) une personne « non, je ne peux pas » ?

Une personne « non, je ne peux pas » désigne une personne qui vaquait auparavant à ses nombreuses activités quotidiennes (activité professionnelle, travaux ménagers et jardinage, sport, voyages, sorties au cinéma ou au restaurant et activités avec la famille), et qui a arrêté maintenant de le faire en raison de ses douleurs.

Lorsque cela se produit, la confiance en soi disparaît. Cela vous arrive-t-il ?

Si vous êtes arrivé(e) à ce point, il est grand temps de réagir ! Si vous apprenez à utiliser les outils de cette trousse à outils contre la douleur, vous pourrez à nouveau devenir une personne « oui, **je peux** ». Il faut parfois un peu de temps avant de percevoir une amélioration. Soyez patient(e) !



Lundi



Mardi

## Questions fréquemment posées

### Est-ce que beaucoup de Suisses souffrent de douleurs chroniques ?

Oui. Vous n'êtes pas le seul (la seule).

### En Suisse, 600.000 personnes souffrent de douleurs chroniques.

De nombreuses études supposent même que plus d'un million de personnes sont concernées.

Société suisse pour l'étude de la douleur [www.pain.ch](http://www.pain.ch)

### Pourquoi dois-je apprendre à vivre avec mes douleurs ? Je vais pourtant chez le médecin. Ne devrait-il pas s'en occuper ?

Bon nombre de personnes souffrant de douleurs chroniques cherchent auprès de leur médecin un traitement, une aide et un soutien. Mais avez-vous seulement compté le nombre d'heures par an que vous passez à discuter avec votre médecin ?

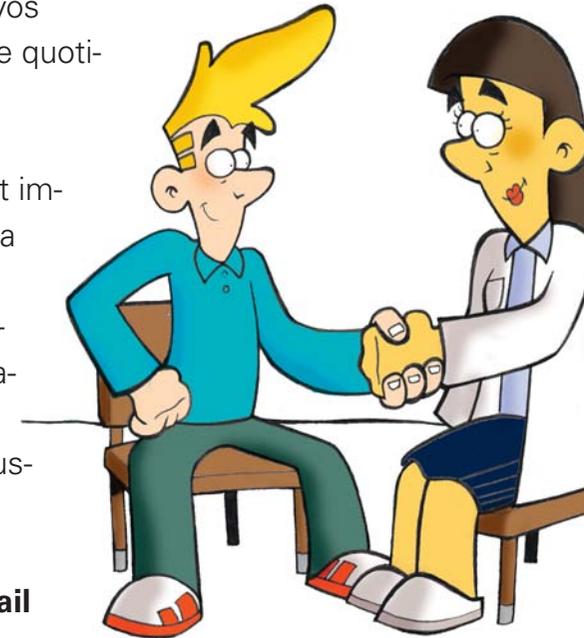
On dit que les personnes ayant des problèmes de santé (douleurs incluses) parlent en moyenne moins de trois heures par an avec leur

médecin. Dans les 8.733 heures restantes, vous êtes livré(e) à vous-même. Il est d'autant plus important pour vous d'acquérir les aptitudes nécessaires pour prendre en charge vos douleurs et de les appliquer dans votre vie quotidienne.

Comme vous le voyez, il est nécessaire et important d'être actif soi-même pour gérer la douleur de manière saine. Contrôler vos douleurs est sans aucun doute non seulement la tâche du médecin, du physiothérapeute, du personnel soignant ou d'autres personnes. Mais vous devez assumer vous-même le rôle central.

### Le traitement de la douleur est un travail d'équipe !

Peut-être vous demandez-vous ensuite :



## Comment puis-je participer plus activement et comment commencer au mieux ?



Il est utile d'assimiler un certain nombre d'aptitudes et de connaître différents outils. Par exemple, un mécanicien automobile a différents outils à sa disposition pour réparer un moteur. De même, les personnes souffrant de douleurs chroniques doivent connaître diverses possibilités leur permettant de gérer efficacement leurs douleurs.

Vous n'êtes pas obligé(e) d'utiliser tous les outils présentés dans ce qui suit. Comme dans le cas d'un bon mécanicien, il est cependant utile de disposer d'une sélection d'outils pouvant être utilisés en cas de besoin.

Maîtriser les douleurs chroniques n'est pas aussi difficile que vous le pensez peut-être. Commençons donc avec le premier outil de votre nouvelle trousse à outils contre la douleur.

## Les outils dans le détail



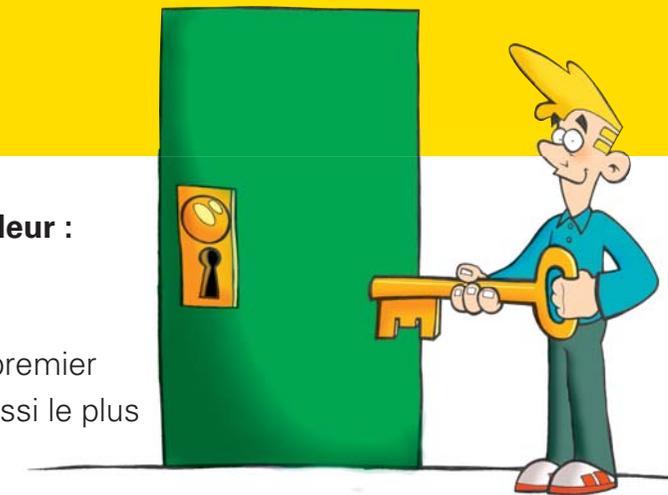
**Outil 1 – L'acceptation de la douleur :** acceptez vos douleurs.

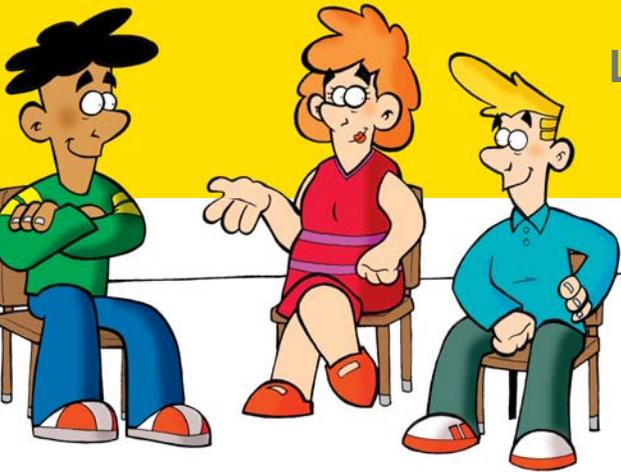
L'acceptation de la douleur est le premier outil dans votre trousse et c'est aussi le plus important.

Accepter vos douleurs ne veut pas dire capituler, mais reconnaître que vous devez en assumer vous-même le contrôle, afin de mieux prendre en charge vos douleurs.

Cette acceptation peut être assimilée à l'ouverture d'une porte vous permettant d'entrer dans une pièce dans laquelle vous attendent de nombreuses possibilités en matière d'efforts personnels.

La clé dont vous avez besoin pour ouvrir cette porte n'est pas si grande et si lourde que vous l'imaginez. Vous n'avez besoin que de la volonté de l'utiliser et vous devez être prêt(e) à aborder les choses différemment que par le passé.





## Les outils dans le détail

Entourez-vous d'une équipe de personnes qui vous aideront sur votre chemin vers plus de responsabilité propre dans la prise en charge de vos douleurs.



### Outil 2 – L'initiative personnelle :

Afin de maîtriser efficacement vos douleurs, vous avez besoin de l'aide et du soutien d'autres personnes.

Prenez l'initiative et demandez aux spécialistes médicaux qui vous soignent (médecin, physiothérapeute, infirmière, etc.), aux amis, membres de votre famille et collègues de travail de travailler avec vous en équipe sur la prise en charge de vos douleurs. Cela peut par exemple se traduire par le fait que votre physiothérapeute vous montre davantage d'exercices que vous pourrez pratiquer vous-même, ou par le fait que les membres de votre famille et vos amis vous déchargent de certaines tâches domestiques, afin de vous éviter une fatigue excessive et des crises douloureuses.

Renseignez-vous pour savoir s'il existe dans votre entourage des groupes d'entraide auxquels vous pouvez adhérer, pour améliorer vos propres stratégies.

**A la fin de ce guide, vous trouverez quelques adresses utiles.**



### Outil 3 – Le bon tempo :

procédez étape par étape.

Vous êtes-vous reconnu(e) parmi les prisonniers du cercle vicieux de la douleur ? Vous avez tendance soit à faire trop de choses à la fois, soit à vous replier sur vous-même, à devenir passif et à perdre votre forme physique et morale. Vous devez commencer à répartir votre travail et aussi vos activités quotidiennes, telles que les tâches ménagères et le sport, car trouver le bon rythme pour vous est un outil décisif pour maîtriser vos douleurs.



## Les outils dans le détail

Trouver le bon rythme signifie aussi se ménager une pause avant d'en avoir besoin !

Comment réussir à toujours se souvenir ? Le mieux est de diviser vos tâches et de ne pas essayer de tout faire d'un coup. Vous trouverez des exemples à ce sujet page 17.

Vous connaissez le dicton :

***Comment mange-t-on un éléphant ? – Réponse: un morceau après l'autre !***



### **Outil 4 – Les priorités :**

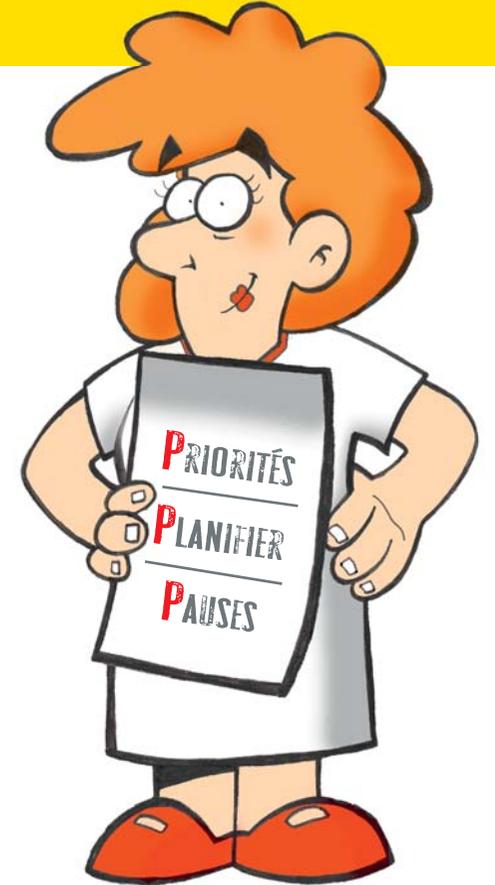
apprenez à fixer des priorités et à planifier vos journées

Fixer des priorités et planifier vos journées représente une étape très importante sur la voie vers une vie dans laquelle VOUS contrôlez vos douleurs – et non le contraire.

Commencez par établir une liste contenant toutes les activités que vous aimeriez faire. Réfléchissez ensuite aux tâches les plus importantes, et à la manière de les répartir sur les différentes journées.

### **Exemple :**

- **Tâches :**  
Faire les courses, faire le ménage, faire du sport
- **Priorités :**  
1) courses, 2) sport, 3) ménage
- **Plan :**  
**Lundi matin :** Faire les courses (uniquement pour les deux prochains jours)  
**Lundi après-midi :** Natation  
**Mardi matin :** Faire le ménage dans la chambre, puis faire des exercices d'étirement pour le dos  
**Mardi après-midi :** Aller prendre un café avec une amie, établir un nouveau plan d'activités.



**Soyez cependant toujours flexible !**



### Outil n° 5 – Les objectifs et plans d'action :

Réfléchissez pour savoir quels sont vos objectifs et comment vous voulez les atteindre.

Vous souhaitez améliorer votre situation actuelle.

Tout comme la ligne d'arrivée est nécessaire pour une course, ou la cage des buts est nécessaire au football, vous avez besoin d'un objectif sur lequel vous pouvez axer vos efforts. Afin d'éviter les déceptions, vous devriez fixer des objectifs réalistes, par exemple faire la cuisine pour des amis, faire une promenade ou autre. Ensuite, il s'agit d'établir un plan d'actions permettant d'atteindre les objectifs fixés. Celui-ci doit être simple et peut être divisé en heures, en jours ou en semaines.

Vous ne savez pas avec certitude si votre plan est réaliste et sensé : parlez-en alors avec votre médecin ou votre physiothérapeute.

### Surmonter les douleurs ou les vaincre, ou bien gérer les douleurs ?

Surmonter ou vaincre les douleurs chroniques ressemble à un jeu de hasard ! Les bons jours, vous en faites beaucoup (trop). Si vous avez de la chance, le lendemain, vous êtes encore en forme. Mais la plupart du temps, vous êtes au lit ! Gérer la douleur signifie toutefois planifier les activités et les effectuer de manière ordonnée, de manière à éviter une sollicitation excessive et les rechutes consécutives.



### Outil n° 6 – La patience :

faites preuve de patience.

Il faut parfois quelques semaines ou mois avant que vous ne perceviez une évolution, par exemple un meilleur moral, ou avant que vous ne puissiez vous réjouir des améliorations, par exemple une meilleure forme physique.

Avec cette amélioration de votre bien-être, vous aurez peut-être envie de reprendre des activités que vous ne pouviez plus faire auparavant. Résistez à la tentation de vouloir trop en faire d'un seul coup, car cela augmente le risque de rechute. Souvenez-vous « une chose après l'autre ! »

## Les outils dans le détail



### Outil n° 7 – La relaxation :

apprenez les techniques de relaxation.

Les techniques de relaxation sont très importantes, d'une part pour déclarer la guerre aux muscles tendus et d'autre part pour laisser vagabonder son esprit.



La détente, c'est peut-être lire, écouter de la musique, faire du jardinage, rencontrer des amis autour d'un thé ou d'un café, aller au cinéma ou au restaurant, faire des exercices de respiration par le ventre (votre médecin se fera un plaisir de vous les montrer !), méditer, danser ou se promener.



### Outil n° 8 – Les exercices physiques :

Faites des exercices d'étirement et bougez.

Bon nombre de personnes souffrant de douleurs permanentes hésitent à pratiquer des activités sportives, par crainte d'un renforcement de leurs douleurs. Cette peur est cependant injustifiée – dès lors que l'on va lentement ! Les étirements réguliers et les mouvements soulagent les douleurs. Ils préparent aussi le corps à d'autres activités. Le sport tonifie les muscles et favorise le bien-être physique et mental.

Pensez toujours à commencer lentement et à augmenter prudemment la cadence.

Pensez aussi que les muscles rarement utilisés, tendus, mais aussi simplement engourdis sont plus douloureux que les muscles qui sont entraînés régulièrement ! Discutez avec votre physiothérapeute ou votre entraîneur des exercices individuels d'étirement / de renforcement musculaire, que vous pouvez faire aisément et régulièrement.



Cela vous aidera non seulement à renforcer vos muscles et vos articulations, mais aussi à accroître votre propre assurance. La natation ou la simple marche dans une piscine sont aussi de bons exercices si vous souffrez de douleurs articulaires.

**D'autres motifs pour vous inciter à faire des mouvements se trouvent page 40 !**



### Outil n° 9 – Le journal :

tenez votre journal et notez vos progrès.

Un journal dans lequel vous consignez vos activités vous permet de contrôler plus facilement l'étendue des progrès que vous avez déjà accomplis.

Inscrivez les succès que vous avez pu mettre à votre actif en raison d'une plus grande responsabilité personnelle dans la prise en charge de vos douleurs.

Noter également les choses qui n'ont pas fonctionné peut également être important pour vous. Souvent, on apprend même plus des échecs que des réussites !

Essayez d'écrire chaque jour dans votre journal. Vous pourrez ainsi documenter comment vous maîtrisez graduellement vos douleurs.

Cela aura un impact très positif sur votre confiance en vous.



*Mercredi:  
première  
promenade  
d'une  
heure.*



### Outil n° 10 – Le plan B :

élaborez un plan à utiliser en cas de rechutes ou de crises douloureuses.

Est-il réaliste de supposer que vous n'aurez pas de rechutes ou de crises douloureuses ?

La réponse est non !

En conséquence, il est judicieux d'élaborer un plan à appliquer en cas de rechutes. Demandez à votre médecin ou à d'autres personnes si vous n'êtes pas sûr (sure) ou si vous avez besoin d'aide et de soutien lors de l'élaboration de ce plan.

Si vous souffrez d'une rechute, notez toujours ce qui l'a déclenchée et ce qui vous a aidé par la suite. Ces informations pourront en effet être utiles pour éviter de nouveaux échecs ou pour mieux les surmonter.

Vous trouverez un exemple de Plan B page 32 !



### Outil n° 11 – Le travail d'équipe :

collaborez avec votre médecin.

Le travail d'équipe est indispensable. Imaginez que les footballeurs du club de Zurich jouent sans une tactique commune !

Vous le savez parfaitement vous-même, vivre avec les douleurs n'est pas facile. Il est irréaliste d'attendre de votre médecin qu'il puisse résoudre seul le problème. Vous jouez le premier rôle dans ce jeu.

Vous devriez discuter de vos plans pour vos activités quotidiennes, de la réalisation de vos objectifs et/ou de la manière de procéder en cas de rechutes avec toutes les personnes qui s'occupent de votre santé, avec votre famille et vos amis ! Toutes les personnes impliquées pourront ainsi mieux vous guider dans votre voie vers plus de responsabilité personnelle dans la gestion de vos douleurs, vous soutenir et se réjouir avec vous de vos succès.





### Outil n° 12 – La constance :

utilisez constamment les outils 1 à 11 dans votre vie quotidienne.

Pour de nombreuses personnes, il est difficile d'être durablement constant. Peut-être que vous vous demandez : « Dois-je vraiment utiliser tous les jours les outils 1 à 11 ? »

Oui, tous les jours ! Vraiment, tous les jours ? La réponse est simple : OUI ! Tout comme les personnes diabétiques prennent leurs médicaments et doivent respecter leur régime, vous devez aussi suivre votre traitement personnel / accomplir vos activités.

Peut-être ne pouvez-vous pas commencer quelque chose avec tous les outils. Rappelez-vous l'exemple du mécanicien automobile. Pour lui comme pour vous, il est intelligent d'avoir à portée de main différents outils :

- Acceptation de la douleur
- Initiative personnelle
- Fixer des priorités
- Procéder étape par étape
- Objectifs & plans d'action
- Patience
- Techniques de relaxation
- Exercices
- Journal
- Plan B
- .... et l'endurance !

**Ce n'est pas si difficile !**



## Les outils dans le détail

Assumer en permanence plus de responsabilité propre dans la prise en charge de vos douleurs et gérer ces douleurs n'est pas si difficile que vous le pensez peut-être momentanément. Tout comme vous avez acquis une certaine routine dans l'utilisation des outils, la gestion de la douleur deviendra une habitude, comme le brossage quotidien des dents.

Entourez-vous d'une équipe de personnes qui vous soutiennent ! Faites participer les autres personnes à vos progrès ! Gérez la douleur de telle sorte que vous et les personnes de votre entourage puissiez trouver un certain plaisir !

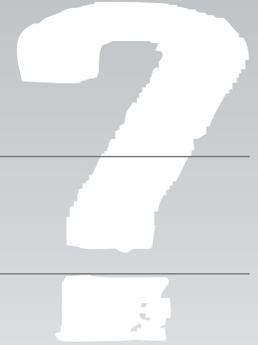


**Citez trois points que vous avez appris jusqu'à présent en matière de gestion de la douleur dans la trousse à outils contre la douleur**

1

2

3



**Et qu'allez-vous essayer ?**

1

2

3



## Propositions pour organiser votre vie quotidienne

L'objectif doit être de vous habituer à agir progressivement dans toutes les tâches quotidiennes. Vous devez toujours avoir votre outil n° 4 à portée de main !

### Repassage

Au lieu de repasser une grande corbeille de linge une fois par semaine, essayez de repasser de petites quantités plusieurs fois par semaine.

Pour cela, répartissez le linge sec en deux ou trois piles :

- Le linge à repasser en urgence,
- Le linge qui n'est pas si urgent, et
- Le linge qui peut attendre jusqu'au début de la semaine suivante.

### Courses

Préférez faire des courses plusieurs fois par semaine, au lieu de vous épuiser complètement lors d'une unique séance de gros achats.

Répartissez les articles dans plusieurs sacs, afin d'éviter de porter de lourdes charges. Nous vous recommandons aussi de faire des courses en compagnie de vos ami(e)s ; vous éviterez ainsi de porter de

### N'oubliez jamais :

Procéder étape par étape signifie aussi se ménager une pause, **avant** d'avoir besoin d'en prendre une !

lourds sacs, des packs de boissons, etc. seul(e) jusqu'à votre voiture. Les achats par internet peuvent aussi être une bonne solution. Après la livraison, tout ce qu'il vous reste à faire, c'est de ranger vos courses chez vous.

Ce ne sont que quelques exemples et idées.

A côté de cela, il y a sûrement d'autres tâches quotidiennes que vous devez planifier avant de pouvoir les maîtriser.

Lorsque vous prenez le temps de réfléchir **avant** d'entreprendre une tâche, vous avez de bien meilleures chances de l'accomplir sans fatigue excessive, sans déception ni nouvelle crise douloureuse.

Et une tâche maîtrisée avec succès augmente en retour votre bien-être !

## Astuces en cas de rechutes

Il est parfaitement irréaliste de penser que vous n'aurez pas de rechutes – c'est-à-dire pas de nouvelles crises douloureuses.

C'est précisément les personnes qui ont tendance à en faire trop qui retrouvent fréquemment leur ancien profil. Parce qu'elles sollicitent leur corps de manière excessive, elles souffrent de rechutes.

En tout état de cause, vous devez éviter de paniquer, ce que font pourtant de nombreuses personnes. Une solution peut être d'avoir préparé un plan, dans lequel vous avez noté les procédures en cas d'accès douloureux. Notre outil n° 10 !

La plupart du temps, l'excès d'activité qui représente pour vous une contrainte excessive est responsable de ces crises douloureuses. Vous en faites trop en une seule fois, soit en raison de la pression extérieure, soit parce que vous oubliez tout simplement le problème de la douleur pendant quelques instants. Ne vous mettez pas en colère à ce sujet ! Cela peut arriver.

**Si vous ne savez pas comment élaborer votre « plan B » personnel, demandez conseil à votre médecin ou aux autres personnes qui s'occupent de votre santé.**

Pendant une poussée douloureuse les conseils suivants seront précieux :

- Gardez votre calme
- Prenez consciencieusement vos médicaments
- Diminuez vos activités, jusqu'à ce que les douleurs régressent.
- Refusez sciemment de faire les tâches non urgentes que les autres souhaitent vous imposer jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux.
- Subdivisez les tâches que vous voulez faire en étapes de travail (encore) plus petites (voir aussi l'outil n° 4)
- Ménagez-vous des pauses suffisamment longues et détendez-vous.
- ...et ne soyez ni trop fier (fière), ni trop craintif (craintive) à l'idée de demander de l'aide aux autres !



## Astuces en cas de rechutes

### **Gardez le repos !**

Lâchez votre travail quotidien / diminuez vos activités obligatoires, allongez-vous et reposez-vous, pas trop longtemps cependant, car le repos induit un affaiblissement rapide de la force musculaire. Vous perdez environ 1% de votre force musculaire par jour. Rester actif et mobile accélère au contraire votre guérison !

### **Prenez régulièrement vos médicaments !**

Respectez les instructions de votre médecin ou de votre pharmacien en ce qui concerne la quantité, et l'heure de prise de vos médicaments, ainsi que la durée du traitement.



Si vous devez prendre régulièrement des médicaments, nous vous recommandons d'avoir des petits aide-mémoires pour ne pas les oublier. De nombreuses personnes oublient souvent de prendre leur médicament, ce qui peut aussi déclencher les accès douloureux.

Faites-vous des mémos, utilisez un réveil ou demandez à quelqu'un de vous rappeler de prendre vos médicaments.

Rappelez-vous toujours que la prise des médicaments masque les douleurs musculaires et osseuses (dos, jambe, bras, nuque, etc.), ce qui peut conduire à une activité démesurée.

### **Aide en cas de poussée douloureuse dans les muscles et les os (dos, jambe, bras, nuque, etc.)**

Pour soulager les douleurs aiguës, vous pouvez pendant les deux premiers jours d'une poussée douloureuse utiliser des packs de glace que vous appliquerez, enroulés dans des serviettes humides, pendant 5 minutes, chaque heure.

Veillez toujours à placer un tissu entre le pack de glace et la peau (vêtement, serviette) afin d'éviter de blesser votre peau. Il n'est pas recommandé de poser un pack de glace directement sur la peau.

Les personnes ayant des douleurs rhumatismales préfèrent plutôt la chaleur. Nous recommandons les coussins chauffants, les bouillottes ou autres. Attention de ne pas vous brûler !

En principe, retenez ceci : **vous décidez ce qui vous fait du bien !** Si vous n'êtes cependant pas certain(e), demandez conseil à votre médecin !



### **La bonne dose de détente**

Outil n° 7. La relaxation est une autre possibilité efficace de surmonter une rechute. C'est vous qui savez le mieux ce que le mot détente signifie pour vous. Vous trouverez d'autres incitations page 20.

Acceptez la situation et le fait que vous avez une poussée douloureuse. Elle passera aussi rapidement qu'elle a commencé !

### **La bonne dose de mouvement**

En cas de crise douloureuse, vous devriez utiliser impérativement l'outil n° 8, après une phase de repos initiale (environ 1-2 jours), c'est-à-dire l'entraînement au mouvement ! Les étirements prudents et les activités sportives légères (une petite promenade ou une visite à la salle de fitness) sont judicieux, afin que vous retrouviez le plus vite possible votre mobilité habituelle.

Peut-être vous semble-t-il inhabituel d'être actif ou de le devenir dans cette situation, mais ça marche !

**L'activité physique est une partie de la propre responsabilité vécue, dans la prise en charge de vos douleurs.**

La capacité de bien vivre avec des douleurs chroniques doit s'apprendre. Ne vous découragez pas, car c'est possible !





### Cours de gymnastique

... Les cours de gymnastique abondent ! De nombreux clubs de fitness, de sport, ou aussi de petites salles privées proposent ce type de cours dans leur programme.

Parmi les plus connus, il faut citer :

- Le yoga
- Le tai chi
- Le Pilates

Demandez toujours s'il est possible que les participants souffrant de douleurs chroniques soient pris en charge par des moniteurs qualifiés.

Votre entraîneur devrait vous apprendre à travailler selon un rythme raisonnable pour vous, et à ne faire que les exercices qui vous font du bien.

### Une saine approche de votre corps

Il est très important que vous soyez à l'écoute de votre corps, et que vous fassiez attention à lui. Pensez donc à :

- Vous reposer lorsque votre corps l'exige ;
- Vous nourrir de manière saine ;
- Dormir suffisamment – mais s'il vous plaît, la nuit uniquement. Vous devriez si possible éviter les petits sommeils dans la journée.
- Prendre du temps pour les soins corporels quotidiens.

Trois points indispensables à ne pas négliger : une alimentation saine, un sommeil suffisant et une bonne hygiène corporelle !

## 15 bonnes raisons de faire de l'exercice physique : c'est bon pour vous !

### L'entraînement physique

#### (étirement, renforcement musculaire, endurance):

- Améliore et favorise le bien-être général
- Accroît la force musculaire
- Augmente les performances du système cardiovasculaire
- Améliore la mobilité
- Améliore le sens de l'équilibre et la coordination
- Augmente l'endurance et la persévérance
- Facilite le contrôle du poids
- Aide à éviter la constipation
- Augmente la formation des bloquants naturels endogènes de la douleur (les endorphines) dans le système nerveux, ce qui favorise le contrôle de la douleur
- Soulage les troubles du sommeil
- Diminue les manifestations de fatigue et augmente l'énergie
- Diminue les tensions musculaires, le stress et les agressions
- Aide à combattre les dépressions et l'anxiété
- Favorise une attitude positive face à la vie
- Permet souvent de faire plus facilement des rencontres avec de nouvelles personnes

## Boire de l'eau fait des miracles !



Boire en quantité suffisante est important pour chaque être humain. Plus vous faites du sport, plus c'est important. En conséquence, assurez-vous de boire suffisamment de liquide avant, pendant et après le sport !

## Avis des utilisateurs de la trousse à outils contre la douleur

### Outil n° 1 – L'acceptation de la douleur

« Dans un premier temps, j'ai refusé ce mot ! Qui étaient ces personnes qui voulaient me dire que je devais accepter mes douleurs ? Mais lorsque j'y ai réfléchi par la suite, j'ai compris clairement que l'acceptation est la clé permettant de continuer.

Et je crois que j'ai vraiment réussi. En utilisant certains outils, j'ai pu retrouver une vie de famille et j'ai même pu retourner à mon ancien travail. » (M.E.)

### Outil n° 3 – Le bon rythme

« Pour moi, cela a été l'outil décisif. Je faisais partie des gens qui continuaient jusqu'à ce que la douleur devienne trop forte. Depuis, je répartis mieux mes activités, j'ai le sentiment de pouvoir en faire plus qu'avant, sans que mes douleurs n'augmentent.

Par ailleurs, mon journal de la douleur m'a aidé. Je l'ai souvent relu pour trouver ce que j'avais fait



en excès. Ainsi, j'ai appris à m'arrêter avant que la douleur ne revienne ! » (H.T.)

### Outil n° 5 – Les objectifs et plans d'action

« Pour moi, tous les jours se ressemblaient : je me levais, je prenais le petit-déjeuner, je regardais la télévision, je préparais le déjeuner, je regardais la télévision, j'accueillais mon mari lorsqu'il rentrait du travail, et je regardais à nouveau la télévision.

Cela m'a beaucoup aidée de me fixer des objectifs clairs et d'établir un plan d'actions.

J'arrive aujourd'hui à aller deux fois par semaine au club de fitness, et je fais des étirements tous les matins. De ce fait, je passe moins de temps devant la télévision, et j'ai aussi le sentiment agréable de contrôler davantage mes douleurs. » (B.B.)



### **SSED La Société Suisse pour l'Etude de la Douleur**

La SSED encourage la recherche scientifique, l'échange de connaissances scientifiques et d'expériences pratiques, ainsi que la formation et le perfectionnement.  
**[www.pain.ch](http://www.pain.ch)**

### **KOSCH**

La Fondation KOSCH coordonne et encourage les groupes d'entraide en Suisse; elle renseigne sur plus de 2000 groupes d'entraide concernés par 300 types de problèmes différents.

**[www.kosch.ch](http://www.kosch.ch)**

Fondation KOSCH  
Coordination et promotion des groupes d'entraide en Suisse  
Laufenstrasse 12  
4053 Basel  
Tél.: 061-333 86 01  
Fax: 061-333 86 02

### **Ligue suisse contre le rhumatisme**

La Ligue suisse contre le rhumatisme encourage la lutte contre les maladies rhumatismales. Organisation faîtière, elle regroupe 20 ligues cantonales et régionales contre le rhumatisme et cinq associations de patients.

**[www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch)**

Ligue suisse contre le rhumatisme  
Josefstrasse 92  
8005 Zürich  
Tél.: 044 487 40 00  
Fax: 044 487 40 19  
[info@rheumaliga.ch](mailto:info@rheumaliga.ch)

### **APD (Association pour personnes souffrant de douleurs chroniques)**

L'APD a pour objectif d'offrir un service d'assistance à tous les patients souffrant de douleurs chroniques ainsi qu'à leurs proches et à leur entourage – ainsi qu'à la Suisse en général, pour les tâches les plus diverses.

**[www.patientdouleurs.ch](http://www.patientdouleurs.ch)**

APD Association suisse  
pour personnes souffrant  
de douleurs chroniques  
Klingental 5  
CH-4058 Basel  
Tél.: 061 691 88 77  
Fax: 061 683 83 43  
[info@schmerzpatienten.ch](mailto:info@schmerzpatienten.ch)

## A propos des auteurs

### Pete Moore

... est un partisan convaincu de la prise en charge par soi-même de la douleur et a déjà écrit plusieurs livres sur ce thème. Il anime des séminaires pour les médecins et les patients dans toute l'Europe.



Pete Moore est membre de différentes organisations :

- Société britannique contre la douleur (British Pain Society)
- Fédération européenne pour la recherche dans la réhabilitation (European Federation for Research in Rehabilitation)
- Association américaine contre les douleurs chroniques (American Chronic Pain Association)
- Société pour la recherche sur le mal de dos (Society for Back Pain Research)

Monsieur Moore dit toujours :

*« L'auto-management des douleurs chroniques n'est pas aussi complexe qu'il en l'air au premier abord. Le mieux est d'apprendre progressivement. Demandez à votre famille, vos amis et aussi à vos collègues de travail de l'aide et du soutien. Vous gagnerez peu à peu de l'assurance en vous et vous prendrez le contrôle de vos douleurs. »*

### Ruth Sittl

...suit encore une formation spécialisée pour devenir anesthésiste et thérapeute de la douleur.

Actuellement, elle travaille dans la recherche sur la douleur, étant donné qu'il y a encore beaucoup à découvrir pour organiser de manière plus efficace la thérapie de la douleur. Ceci étant, elle tenait beaucoup à sa collaboration à ce manuel, car « les douleurs chroniques ne peuvent être maîtrisées de manière satisfaisante que par des activités bilatérales, donc de la part du soignant et du patient, et grâce à une bonne communication entre toutes les parties impliquées. » C'est pour Ruth Sittl un des messages essentiels de ce guide !

### Reinhard Sittl

...est thérapeute de la douleur à l'université d'Erlangen. C'est là qu'il dirige un centre de traitement de la douleur, qui s'occupe de patients souffrant de douleurs aiguës et chroniques. Reinhard Sittl forme du personnel médical et du personnel soignant en Europe et en dehors de l'Europe, pour améliorer fondamentalement le traitement de la douleur et les soins. Il ne perd cependant jamais les patients de vue, car «  *tout tourne autour d'eux*  ».  *C'est uniquement quand nous intégrons les patients dans le traitement et que nous leur offrons la possibilité d'être actifs eux-mêmes, que les douleurs permanentes peuvent précisément être traitées avec succès !*  »





Grünenthal Pharma SA, 8756 Mitlödi

110513/09.10