



Douleur/Vulnérabilité/Émotions  
Louise Ste-Croix  
Psychologue

---

Mars 2012  
Association de la douleur  
Asid/Saguenay



# Plan

---

- Objectifs.
- Gestion du stress et des stressseurs.
- Gestion des émotions
- Techniques de relaxation
- Conclusion.



# Objectifs

---

- Vous présenter quelques notions et réflexions qui peuvent vous aider dans la gestion de la douleur.
- **Ce qu'on enseigne aux médecins:** Dans le traitement de la douleur chronique, le but visé est une AMÉLIORATION satisfaisante de la douleur et de la capacité fonctionnelle et non le soulagement complet de la douleur



# Vulnérabilité

---

- Le comment ça va?
- Le stress et les stressseurs.
- Les différents états face aux stressseurs.
  - Internes et externes
  - Mon réseau de soutien
- Exercice personnel



## La gestion du stress pour une meilleure gestion de la douleur

---

- L'élastique; évaluation du niveau de stress vs la douleur.
- Respecter ses limites.
- Faire un calendrier de la douleur. Identifier les différents stressseurs quotidiens qui influencent la douleur et de réfléchir sur les façons de les gérer. Ce qui fait du bien, ce qu'on peut s'enlever, etc.
- Trouver des activités compétitives à la douleur.
- Apprendre des moyens de relaxation, visualisation, autohypnose.
- Prévoir des scénario de protection.



# Gestion des émotions

---

- Qu'est-ce que je porte comme émotions dans mon sac à dos.
- Comment je peux l'alléger.
- Ventiler/Contamination. Importance de se plaindre Où, Quand, Comment avec Qui?
- Sentiment retenu: Comment en tenir compte, sans l'appesantir. (Rancune etc...)



## Exercices de relaxation

---

- Exercice de respiration, de relaxation.....
- Exercice de visualisation.....



# Annexes sur les méthodes alternatives

---

- Acupuncture:
  - Efficacité probable: épicondylite.
  - Efficacité possible: lombalgie associée à la grossesse, douleur lombaire, fibromyalgie.
  
- Chiropratique:
  - Efficacité probable: douleur lombaire, céphalées.
  - Efficacité possible: cervicalgie.
  
- Hypnothérapie:
  - Efficacité probable: douleur aiguë et anxiété associée, côlon irritable.
  - Efficacité possible: douleur chronique
  
  - Référence: up to date et [www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net)





# Annexes sur les méthodes alternatives

---

- Visualisation et imagerie mentale:
  - Efficacité certaine: réduire et prévenir le stress et l'anxiété. Réduire les effets indésirables de la chimiothérapie.
  - Efficacité probable: réduire la douleur (entre autres la douleur postopératoire).
  - Efficacité possible: réduire les symptômes de la migraine.

---

Référence: [www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net)



## Conclusion

---

- Questions??????  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Quels sont les principaux messages que vous reprenez:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Ce que vous souhaiteriez mettre en pratique:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_