

## NE RESTEZ PAS SEUL DEVANT LA DOULEUR!



### La douleur chronique, un fardeau lourd à porter

La douleur chronique est un fardeau lourd à porter qui affecte plusieurs aspects de la vie de la personne qui en est atteinte. Il n'est pas rare que la douleur chronique rende plus difficile l'accomplissement de diverses activités comme le travail, les tâches domestiques et les activités sportives ou de loisirs. Ces changements sont généralement très difficiles à accepter pour la personne qui souffre de douleur chronique. Le fait d'avoir l'impression de s'éloigner de qui l'on était ou de ce que l'on faisait avant et de sentir que la vie prend un virage différent de ce qui était prévu est souvent accompagné de colère, de frustration, de honte ou de culpabilité, ou encore d'une impression de ne plus avoir autant de valeur qu'avant. Plusieurs personnes choisissent alors de s'isoler progressivement des autres, surtout si elles ont l'impression que leur entourage n'est pas en mesure de comprendre leurs souffrances ou si elles sentent qu'elles n'ont plus rien d'intéressant à offrir aux autres.

### Quand l'isolement s'installe

Une personne atteinte de douleur chronique qui croit avoir changé sur le plan physique ou psychologique, parfois même jusqu'à ne plus se reconnaître, peut perdre l'intérêt de se retrouver avec les autres, de visiter son entourage et de prendre part à des activités sociales. Ce retrait social peut être dû à la peur d'être un fardeau pour les autres, à un manque d'énergie ou encore au fait que la personne n'est plus en mesure de faire les choses comme elle le souhaiterait. Se sentant souvent impuissants face à la douleur d'une personne aimée, les proches peuvent eux aussi s'éloigner graduellement. La personne qui souffre de douleur chronique et qui s'isole peut penser qu'il en est mieux ainsi, mais rapidement, le fait d'être seule entraîne chez elle des conséquences négatives comme de l'ennui, de la dépression et de l'anxiété. En effet, la vie sociale est essentielle au maintien de l'équilibre de tout être humain. Avoir des interactions sociales positives est un facteur qui peut aider à gérer sa condition de douleur chronique et à améliorer sa qualité de vie.



## Briser le cercle vicieux

Bien que souvent perçu comme tentant et moins compliqué, l'isolement est une arme à deux tranchants, puisqu'il peut aussi contribuer à détériorer la condition de la personne qui souffre de douleur chronique, qui aura alors tendance à s'isoler encore davantage avec toutes les conséquences négatives que cela entraîne. Il est donc primordial de briser ce cercle vicieux! Lorsqu'une personne fait une activité sociale plaisante et que son attention est dirigée ailleurs que sur la douleur, cette dernière peut être moins intense et plus tolérable. De plus, être en bonne compagnie, c'est bon pour le moral! Par exemple, partager un bon repas et avoir une conversation intéressante avec un ou des amis peut être stimulant et peut faire en sorte que la douleur soit moins intense ou même, peu présente durant cette période. Par ailleurs, faire du bénévolat ou s'impliquer au sein d'une association peut être une source de valorisation, ce qui est essentiel à tout être humain. Entretenir ses relations et avoir des activités sociales régulières font donc partie des stratégies à privilégier lorsque la douleur est persistante. Cela est plus facile à dire qu'à faire, vous dites-vous et vous avez raison. Mais l'effort en vaut la peine! Ce n'est pas toujours facile de faire des activités que l'on aime d'une autre façon, à un rythme plus lent ou moins longtemps, mais avec de la pratique et le soutien de ceux que l'on aime, on peut y arriver.

## Vous n'êtes pas seul

Développer des liens avec des personnes qui partagent une expérience semblable à la vôtre est, pour plusieurs, une bonne façon de créer des liens significatifs. N'hésitez pas à

communiquer avec une organisation comme l'Association québécoise de la douleur chronique (AQDC) qui a pour mission d'améliorer la condition et de réduire l'isolement des personnes atteintes de douleur chronique au Québec. Vous serez surpris d'apprendre que plusieurs personnes, tout comme vous, souffrent en silence. Savoir qu'on n'est pas seul à vivre de la douleur chronique est souvent la première étape à franchir pour réussir à briser l'isolement. Si, par ailleurs, vous avez l'impression que vous êtes trop déprimé ou anxieux pour rencontrer des gens, il ne faut pas hésiter à en parler avec un professionnel de la santé, comme un médecin ou un psychologue.

**Composer avec de la douleur chronique n'est certainement pas facile. Le faire seul est encore plus difficile!**

**Voici quelques trucs pour entretenir une vie sociale, malgré la douleur :**

- S'inscrire à un cours portant sur un sujet qui vous passionne;
- Faire de l'exercice physique adapté à sa condition physique et en groupe (ex. yoga adapté);
- Faire des promenades dans votre quartier et rencontrer les voisins;
- Faire du bénévolat ou travailler quelques heures par semaine;
- Participer à des réseaux sociaux dans Internet;
- Utiliser les services offerts dans votre communauté (bibliothèque, cuisine communautaire, etc.);
- Ne pas hésiter à accepter les invitations tout en respectant vos capacités.