

ANXIÉTÉ ET DÉPRESSION

Il n'est pas rare que les personnes souffrant de douleurs chroniques souffrent également d'anxiété et de dépression. Lorsque nous ressentons une douleur, nous pouvons avoir des pensées négatives et nous inquiéter de la durée de la douleur ou de son intensité. Par ailleurs, l'anxiété et la dépression peuvent également aggraver la douleur et influencer la façon dont nous y faisons face. Si les médicaments servent parfois à soulager les troubles de santé mentale, d'autres options comprennent le suivi psychologique, les changements de mode de vie en matière d'alimentation et d'exercice et la création d'un réseau de soutien.

S'ADRESSER À UN PROFESSIONNEL

- Les professionnels de la santé mentale peuvent aider les gens à reconnaître et à rectifier les pensées négatives.
- Les personnes souffrant de dépression et d'anxiété peuvent avoir l'impression que leurs pensées et sentiments négatifs deviennent incontrôlables. Pourtant, ces pensées et sentiments ne correspondent pas toujours à la réalité. En d'autres termes, ils causent plus de détresse que nécessaire et peuvent accroître la douleur.
- La dépression est courante et peut être traitée. Cependant, si elle n'est pas prise en charge, elle peut compliquer la gestion de la douleur.
- La dépression et l'anxiété sont des troubles tout à fait normaux que beaucoup de gens éprouvent à un moment ou à un autre de leur vie. Si vous avez des symptômes réguliers pendant plus de deux semaines, nous vous invitons à consulter un fournisseur de soins de santé pour obtenir du soutien.

APPRENDRE À SE DÉTENDRE

Les personnes souffrantes peuvent apprendre à détendre leur esprit et leur corps de différentes manières. Une fois que vous avez découvert ce qui fonctionne le mieux pour vous, essayez de pratiquer ces activités régulièrement, ou chaque fois que vous avez une poussée.

Voici quelques exemples :

- Exercices de respiration - par exemple, avec la série [Gentle Movement @ Home Series](#) (disponible en anglais)
- Méditation
- Passer du temps avec des personnes avec lesquelles vous pouvez vous détendre et être vous-même
- Exercices à haute intensité qui peuvent avoir des effets secondaires relaxants (par exemple, la danse)
- Exercices à faible énergie qui peuvent servir de point d'ancrage (par exemple, yoga, tai-chi)
- Passer du temps dans la nature ou avec des animaux
- Tout ce que vous trouvez personnellement agréable et temporairement distrayant
- Une autre stratégie consiste à se réserver chaque jour du temps pour s'autoriser à se faire du souci. Pendant ce temps imparti, vous pouvez soit laisser votre cerveau s'écouler librement, soit écrire ce qui vous préoccupe.

GÉRER LES INQUIÉTUDES

Si vous vous inquiétez beaucoup lorsque vous êtes seul, vous pouvez contrôler cette tendance des manières suivantes :

- Prendre le temps de faire une pause et de nommer l'inquiétude. N'oubliez pas : si vous résistez, cette inquiétude persistera!
- Se rappeler que l'inquiétude est un sentiment normal lorsque nous faisons face à une menace sans disposer de suffisamment de renseignements.
- Détourner votre attention de l'inquiétude vers une tâche ou une activité qui vous distrait.

RESSOURCES ((en anglais seulement))

- BC Crisis Line (Ligne d'écoute en cas de crise de la C.-B.) : 1 800 784-2433
- Pain Support Line (Ligne de soutien de *Pain*) (en C.-B. uniquement) : 1-844-880-PAIN
- Demandez à votre médecin de famille de vous aiguiller vers un conseiller. Si vous ne pouvez pas attendre l'aiguillage d'un médecin pour obtenir de l'aide couverte par le MSP (le régime de services médicaux) ou votre employeur, essayez d'obtenir un suivi psychologique à faible coût ou gratuit grâce à [HeretoHelp](#).
- [Live Plan Be section on anxiety](#)
- [Live Plan Be section on chronic pain and depression](#)
- [Living with chronic pain and depression](#)
- [Chronic pain and anxiety: How to cope](#)
- [LivePlanBe+ section on Mood and Behavior](#) (il faut avoir un compte pour y accéder)



Ce programme est réalisé grâce à une contribution financière de Santé Canada. Les opinions exprimées ici ne représentent pas nécessairement celles de Santé Canada.