



Douleur Canada

Notre réseau d'action canadien

PRENDRE SOIN D'UNE PERSONNE SOUFFRANT DE DOULEUR CHRONIQUE

Il faut de la force, de la patience et de l'énergie pour soutenir une personne qui vit dans la douleur. La tâche semble difficile parce qu'elle l'est. Votre relation peut être tendue, vous ne savez peut-être pas ce que la personne attend et vous vous sentez peut-être dépassé(e).

Vous pouvez ressentir de la frustration face au manque de soutien formel et informel et craindre que la tâche soit trop lourde. Vous n'êtes cependant pas seul(e). Les outils et stratégies suivants peuvent vous aider.

EST-CE QUE JE SUIS UN FOURNISSEUR DE SOINS?

Il est parfois difficile de savoir si vous êtes le soignant ou la soignante d'une personne souffrante, car vos responsabilités en tant que personne de soutien changent constamment. « un membre de la famille ou un ami qui donne des soins non rémunérés à un adulte, à domicile ou dans un établissement, qui souffre d'un trouble de santé physique ou mentale, d'une maladie chronique ou d'une fragilité due au vieillissement ». Vous pouvez remplir ce questionnaire pour savoir si vous êtes un soignant familial ou amical.

LES AVANTAGES DE LA PRESTATION DE SOINS

La prestation de soins est un travail difficile, mais elle comporte des avantages. De nombreux soignants déclarent ressentir un sentiment de satisfaction à l'idée de pouvoir prendre soin de quelqu'un qui a pris soin d'eux (comme un parent ou un enfant). Ils sont également heureux de savoir que leur proche reçoit des soins de qualité et qu'il peut rester à la maison pendant qu'il traite sa maladie. Il importe de voir les aspects positifs de la prestation de soins, car il s'avère que cette attitude peut avoir un effet bénéfique sur la dépression des soignants.

OUTILS ET STRATÉGIES POUR LES FOURNISSEURS DE SOINS

(1) Apprenez-en davantage sur les expériences vécues par les personnes atteintes de douleur et par leurs fournisseurs de soins

Soutenir une personne souffrant de douleur chronique peut présenter des défis uniques. Par exemple, votre ami ou le membre de votre famille peut avoir besoin de soutien avec les tâches suivantes :

- Tâches ménagères
- Effets de la douleur sur le plan émotionnel
- Finances
- Soins personnels

Votre proche risque toujours d'avoir besoin d'aide, de temps en temps. Vos responsabilités en tant que soignant peuvent changer d'un jour à l'autre.

Autres défis liés aux soins d'une personne souffrant de douleur :

- N'oubliez pas d'être conscient de la douleur de votre proche, car sa douleur peut être invisible et imprévisible.
- Fatigue qui nuit à votre capacité d'empathie permanente avec votre proche.
- Sentiment de désespoir (tant pour vous que pour la personne dont vous vous occupez), car la douleur chronique peut être une affection à vie.
- Sentiments de tristesse ou de culpabilité, y compris le deuil de l' « ancien moi » de votre proche ou le deuil de votre « ancienne vie » avant la prestation de soins.

Connaître certains des enjeux de cette situation unique peut vous aider à donner un sens à vos sentiments, vos expériences et vos défis.

(2) Cernez vos besoins pour prévenir l'épuisement des soignants

Lorsque les propres besoins d'un soignant ne sont pas satisfaits, il peut ressentir plus fréquemment de l'agacement, du ressentiment ou de la fatigue. « L'épuisement du soignant » a lieu lorsqu'un soignant familial s'épuise physiquement et émotionnellement à s'occuper d'un membre de sa famille ou d'un ami. L'épuisement des soignants des personnes vivant avec une douleur chronique est courant. Ce phénomène peut se traduire par des sentiments d'anxiété, de tristesse et par un refus de participer à des activités sociales. (Ojeda et al., 2014; Begona et al., 2014; Duena et al., 2016).

Il faut prendre soin de sa propre santé et de son bien-être tout en s'occupant d'une personne. Il est utile d'en savoir plus sur les signes avant-coureurs de l'épuisement des soignants afin de pouvoir les reconnaître et y remédier. Si vous commencez à vous sentir irrité ou frustré dans votre rôle de soignant, essayez de découvrir quels sont les moments où vous avez besoin de davantage de soutien. Pour identifier et documenter vos besoins actuels en tant que soignant, cette feuille de travail « Comprendre vos besoins en tant que soignant » (en anglais seulement) peut vous être utile. Les stratégies de prévention de l'épuisement comprennent la définition d'attentes réalistes, le développement de compétences d'adaptation et la demande d'aide avant que la prise en charge ne devienne accablante.

Les besoins de votre proche évoluent, tout comme vos propres besoins et limites. Il est essentiel de faire le point régulièrement pour vérifier si de nouveaux besoins apparaissent ou s'atténuent. Si vous ne savez pas comment vous vous en sortez, répondez à ce questionnaire sur la résilience des soignants (en anglais seulement).

(3) Élaborez votre plan de soutien

Après avoir identifié vos besoins, vous pouvez créer un plan pour y répondre en utilisant le soutien dont vous disposez et en vous préparant à d'éventuels contretemps. Le livret sur le plan d'aide aux soignants (en anglais seulement) peut vous aider dans ce sens. Vous et votre proche pouvez bénéficier d'un plan de soutien en identifiant clairement vos besoins et les mesures à prendre pour y répondre.

(4) Faites preuve de compassion envers soi-même

Il est important de prendre soin de soi tout en fournissant des soins à quelqu'un d'autre! Prendre soin d'une personne souffrant de douleur est complexe. Il importe donc de faire preuve de compassion envers soi-même. La compassion envers soi-même consiste à comprendre les difficultés que nous rencontrons.

Rappelez-vous que personne n'est parfait et que votre proche apprécie toutes les façons dont vous l'aidez, le soignez et le comprenez. Pour votre proche, le fait de rester en contact avec vous change tout. Pour obtenir davantage de renseignements sur la façon de faire preuve de compassion envers soi-même, vous pouvez regarder cette vidéo sur la compassion envers soi-même à l'intention des soignants.

RESSOURCES (en anglais seulement) :

- [Ligne d'écoute pour les soignants \(Ligne de soutien de Pain\) \(en C.-B. uniquement\) : 1-877-520-3267](#)
- [Pain Support Line \(Ligne d'écoute de Pain\) \(en C.-B. uniquement\) : 1-844-880-PAIN 7246](#)
- [Chronic Pain Hurts Everyone, livret](#)
- [Caregiver Learning Center](#)
- [LivePlanBe](#)
- [Family caregiver support groups \(C.-B.\)](#)
- [Self-care for caregivers of people in pain](#)
- [Grief and loss](#)
- [Financial assistance guide - Family Caregivers of BC](#)

Élaboré en collaboration avec les soignants familiaux de la Colombie-Britannique

RENSEIGNEMENTS PUISÉS DE :

Ojeda, Begoña, et al. "The impact of chronic pain: The perspective of patients, relatives, and caregivers." *Families, Systems, & Health* 32.4 (2014) : 399.

Radresa, Olivier, et al. "Current views on acute to chronic pain transition in post-traumatic patients: risk factors and potential for pre-emptive treatments." *Journal of Trauma and Acute Care Surgery* 76.4 (2014): 1142-1150.

Canada 

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