



**Douleur
Canada**

Notre réseau d'action canadien

LA COMMUNICATION AVEC LA FAMILLE ET LES AMIS

La douleur peut parfois nous rendre plus émotifs que d'habitude. Nous pouvons avoir l'impression que les gens ne nous comprennent pas ou ne nous croient pas. Cette situation peut être source d'isolement et être particulièrement stressante lorsque notre famille et nos amis attendent de nous des choses qui ne correspondent pas à nos capacités, à nos niveaux d'énergie ou à notre niveau de tolérance. Les stratégies suivantes peuvent nous aider à améliorer nos relations.

EXPLIQUEZ BRIÈVEMENT CE QU'EST LA DOULEUR CHRONIQUE

Parler ouvertement de votre douleur et de ses conséquences peut vous aider à mieux accepter votre pathologie, à vous sentir plus en contrôle et à devenir plus fort. Vous pourriez également aider les personnes qui vous entourent.

PRÉSENTEZ-VOUS À VOS RENDEZ-VOUS AVEC UNE PERSONNE DE CONFIANCE

Tout comme il est important pour vous d'entendre des professionnels de la santé confirmer votre expérience de la douleur, les personnes proches de vous peuvent bénéficier de l'avis de vos fournisseurs de soins sur votre maladie et sur la meilleure façon de vous soutenir.

COMMUNIQUEZ VOS LIMITES

Pour vous aider dans votre guérison, évitez de dire « oui » à trop de choses. Soyez honnête avec vos proches et faites-leur savoir que vous aurez peut-être besoin de faire une pause ou de faire une activité ou une tâche différemment.

DEMANDEZ CE DONT VOUS AVEZ BESOIN

D'autres personnes peuvent avoir des opinions sur ce dont vous avez besoin, mais en fin de compte, c'est vous qui vous connaissez le mieux. Demandez ce dont vous avez besoin.

FIXEZ DES LIMITES

Il faut savoir parler quand quelque chose ne fonctionne pas dans une relation, surtout si la douleur qui en résulte augmente. Il s'agit souvent de fixer des limites et de demander à quelqu'un de changer ses habitudes.

La formule de rétroaction suivante est un excellent outil pour fixer des limites :

Quand tu/vous (décrivez l'action de la personne),

Je me sens (décrivez l'émotion que vous ressentez),

et cela m'amène à (décrivez ce qui se passe lorsque vous ressentez cette émotion).

Serais-tu/Seriez-vous prêt(e) à (exprimez votre demande)

Par exemple :

Quand tu/vous : commencez à énumérer des suggestions qui vous aideraient

Je me sens : accablé(e)

Et cela me pousse à : me fermer et ne pas vouloir faire quoi que ce soit.

Serais-tu/Seriez-vous prêt(e) à : me demander comment je me sens d'abord?

ACCEPTEZ LES CONSEILS AVEC DIGNITÉ

Les conseils non sollicités de ceux et de celles qui ne souffrent pas de douleurs chroniques peuvent être très frustrants. Essayez de trouver des façons de répondre qui ne vous épuisent pas et qui ne risquent pas de vous stresser davantage. Par exemple, vous pourriez dire : « Merci de m'avoir fait part de cette information, je vais y réfléchir. »

TENEZ BIEN COMPTE DE VOTRE NIVEAU D'ÉNERGIE

L'énergie est une ressource importante qui doit être surveillée de près. Choisissez les relations et les interactions auxquelles vous voulez accorder plus d'énergie.

RESSOURCES (en anglais seulement)

- [Live Plan Be: Effective communication tips for people in pain](#)
- [Live Plan Be: Four communication tools for close relationships](#)
- [How to explain chronic pain to family in seven simple steps](#)
- <https://www.spreaker.com/show/pain-waves>



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