

LA RÉSILIENCE

La résilience est une compétence essentielle à développer lorsque l'on vit avec une douleur chronique. La résilience est le processus d'adaptation face aux difficultés. La bonne nouvelle, c'est que la résilience s'apprend. Nous pouvons devenir plus résilient(e)s en surmontant des difficultés et en réfléchissant à la manière dont nous avons grandi en faisant preuve de résilience. C'est ce qu'on appelle la croissance post-traumatique.

Voici quelques conseils qui peuvent vous aider à développer votre capacité de résilience :

- Le regard que nous portons sur une situation peut avoir des conséquences sur ce que nous ressentons. Lorsque les situations semblent désespérées ou difficiles à gérer, le fait de l'admettre nous aide à valider le fait que ces sentiments sont normaux.
- Transformer les pensées négatives en pensées neutres, voire positives (le cas échéant), nous aide à reconnaître ce qui se passe sans avoir à toujours percevoir les choses de manière positive.
- Par exemple, vous pourriez vous dire « Je ne peux rien faire de bien », tout en vous efforçant d'accomplir une tâche que vous pouviez faire auparavant. Vous pourriez transformer la situation en vous disant : « J'ai eu un accident et mes poussées sont plus intenses aujourd'hui. C'est logique que cette tâche soit difficile à accomplir. »

FAIRE APPEL À SON PROPRE SAVOIR-FAIRE

- Il faut se nourrir de son expérience. Vous qui souffrez de douleur chronique, vous êtes l'expert(e) de votre propre expérience.
- C'est vous, une personne souffrant de douleur chronique, qui êtes l'expert(e) de votre propre expérience. Comment avez-vous réagi à ce moment-là?

PRENDRE DU REcul

- En prenant du recul par rapport à ce qui se passe, vous donnez à votre corps et à votre esprit la possibilité de renforcer ses capacités naturelles de résilience. De plus, vous pouvez ainsi avoir une optique différente et avoir une vision plus globale de votre situation.
- Un nouveau regard et une vision d'ensemble peuvent vous aider à faire preuve de résilience.

FAIRE APPEL À VOS COMPÉTENCES EN MATIÈRE D'AUTOGESTION DE LA DOULEUR

- Tout ce que vous faites pour gérer votre douleur, notamment les mouvements, les soins personnels, une alimentation équilibrée, la relaxation et la gestion de votre humeur, contribue à votre capacité de résilience.

CHERCHER DU SOUTIEN

- Les systèmes de soutien sont essentiels à la résilience.
- Demander du soutien pour vous permettre de relever les défis de la vie est un signe d'adaptabilité et de force.

SE CHERCHER

- Les personnes qui se font une raison pour surmonter les moments difficiles tiennent le coup plus facilement.
- Les personnes montrent souvent des signes de croissance et trouvent un sens à leur vie lorsqu'elles apportent des changements dans les cinq domaines suivants :
 - Gratitude par rapport à la vie
 - Relations avec les autres
 - Nouvelles perspectives de vie
 - Force personnelle
 - Changement spirituel

- Prenez le temps d’imaginer ce que vous pourriez ressentir, ou ce à quoi votre vie pourrait ressembler, si ce que vous endurez en ce moment vous permettait de gagner en force à l’avenir.

TÉMOIGNER SA GRATITUDE

- Chaque semaine, vous pourriez rédiger une lettre à une personne différente, en précisant ce pour quoi vous lui êtes reconnaissant.
- Tenez un journal dans lequel vous écrivez en privé cinq choses pour lesquelles vous éprouvez de la gratitude au début ou à la fin de chaque journée.
- Lorsque vous éprouvez de l’anxiété ou de la détresse, faites une pause et prenez un instant pour penser à trois choses dont vous êtes reconnaissant(e) et énumérez-les dans votre esprit tout en imaginant chacune d’entre elles.

RESSOURCES (EN ANGLAIS SEULEMENT)

- [Building resilience](#)
- [The road to resilience](#)
- [Five science-backed strategies to build resilience](#)
- [Resilience in the face of pain](#)



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