

AUTONOMIE SOCIALE

L'autonomie sociale est la capacité de s'exprimer pour obtenir ce dont vous avez besoin. Cette démarche peut être particulièrement importante pour les personnes souffrant de douleurs chroniques, car la douleur est souvent un handicap invisible et les autres ne savent pas forcément ce dont vous avez besoin ou comment vous aider si vous ne leur en parlez pas.

L'autonomie sociale signifie également connaître ses limites et savoir comment les communiquer aux autres (et même à soi-même). En communiquant vos besoins, vous pouvez trouver les traitements ou les stratégies qui fonctionnent pour gérer votre douleur ainsi que le soutien dont vous avez besoin pour y parvenir. Si vous accédez à l'autonomie sociale, vous pouvez prendre le contrôle de la gestion de votre douleur en toute confiance.

Voici quelques conseils pour développer vos compétences en autonomie sociale :

PARLER OUVERTEMENT DE SA DOULEUR

- La douleur est très personnelle et souvent invisible.
- Parlez aux personnes en qui vous avez confiance (par exemple, vos amis et votre famille) de votre douleur et de ce dont vous avez besoin pour la gérer.
- On peut facilement minimiser la douleur pour éviter de se plaindre ou être un fardeau pour les autres. La compassion envers soi-même, c'est-à-dire la reconnaissance de sa propre souffrance, est une façon de valider sa douleur.
- Le fait de parler ouvertement des effets de la douleur sur votre vie aidera votre fournisseur de soins de santé à vous proposer des options de traitement plus susceptibles d'être efficaces pour vous.

QUI DIT INFORMATION DIT POUVOIR

- Renseignez-vous sur votre douleur et sur les traitements à votre disposition. Ainsi, vous renforcerez votre confiance en vous et il sera plus facile de communiquer avec vos fournisseurs de soins de santé.
- Il existe plusieurs ressources et organisations en ligne qui offrent un soutien et des outils pour vous aider à en savoir plus sur la douleur et sa prise en charge. www.painbc.ca et www.liveplanbe.ca sont d'excellentes ressources pour commencer.
- Gardez une trace de vos symptômes de douleur et surveillez votre réponse aux traitements.
- Le fait de remarquer et de noter les éléments qui ont tendance à accroître ou à réduire votre douleur peut aider vos fournisseurs de soins de santé à trouver avec vous le meilleur plan de gestion de la douleur.
- Apportez vos dossiers à vos rendez-vous médicaux afin que vous et votre fournisseur puissiez discuter de votre évolution.

CHERCHER UN SOUTIEN

- Savoir faire preuve d'autonomie sociale ne signifie pas que vous ne pouvez pas demander de l'aide.
- Si vous avez dans votre entourage des membres de la famille ou d'autres proches qui sont compréhensifs et vous soutiennent, vous pouvez envisager de les faire venir à vos rendez-vous pour bénéficier de leur soutien.

RESSOURCES (EN ANGLAIS SEULEMENT)

- [Live Plan Be assessment tool and action plan: Track your pain and how it impacts your function](#)
- [Live Plan Be article: Tips for talking with health care providers](#)
- [Self-advocacy 101: How to \(effectively\) talk about pain with your doctor](#)
- [Self-advocacy guide](#)
- [Advocate for better pain management](#)

- [LivePlanBe+ module on health care navigation \(il faut avoir un compte pour y accéder\)](#)
- [LivePlanBe+ module on assertive communication \(il faut avoir un compte pour y accéder\)](#)

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.