



# Douleur Canada

Notre réseau d'action canadien

## LES POUSSÉES

L'intensité de la douleur qu'une personne ressent peut varier. Lorsque nous traversons une période plus douloureuse, on parle de poussée. Il n'est pas toujours évident de savoir exactement ce qui provoque une poussée, car les causes peuvent être diverses. Parfois, vous pouvez les empêcher de se produire, alors qu'à d'autres moments, c'est impossible.

Nous pouvons subir une poussée parce que notre douleur s'est aggravée ou nous avons plus de mal à gérer la douleur. Il existe quatre facteurs principaux qui entrent en jeu dans une poussée de douleur :

- Actions et comportements
- Biologie, génétique, facteurs physiques, notre physiologie
- Sentiments, humeurs, émotions
- Pensées, croyances, pensées personnelles

## QUE POUVEZ-VOUS FAIRE EN CAS DE POUSSÉE?

- **Agissez dès que possible.** Si vous ne pouvez pas arrêter une poussée une fois qu'elle a commencé, vous pouvez tout de même la raccourcir et la rendre moins intense. En contrôlant votre poussée, vous reprenez le contrôle.
- **Évitez les situations qui vous empêchent de faire face à votre douleur.** Dans la mesure du possible, évitez les situations qui risquent de vous empêcher de faire face à la douleur, d'augmenter inutilement votre douleur ou d'utiliser vos stratégies habituelles d'adaptation et de gestion de la douleur.
- **Surveillez les signes d'alerte.** Essayez de remarquer les signes dans votre corps qui vous indiquent le début d'une poussée. Sur le moment, réfléchissez à ce que vous pouvez faire différemment pour prendre soin de vous.
- **Lorsque vous sentez une poussée monter, faites une pause.** L'objectif de la pause est de vous aider à penser plus clairement. Arrêtez ce que vous faites et adoptez des techniques de

respiration apaisante en inspirant et en vous crispant, puis en expirant et en vous détendant. Rappelez à votre corps qu'il est en sécurité.

- **Changez votre environnement physique.** Étirez-vous, changez de position, changez de tâche, ralentissez, faites une promenade, faites de la méditation en marchant, profitez d'un massage ou appliquez de la glace ou de la chaleur.
- **Concentrez-vous sur la relaxation.** Essayez de contrer les sentiments de stress en utilisant des techniques de relaxation comme la respiration ou la méditation.
- **Distrayez-vous.** Se distraire temporairement ne changera peut-être rien à la douleur, mais cette technique peut vous aider à mieux y faire face. Concentrez-vous sur des activités simples et gratuites. Par exemple, faites une promenade relaxante, relisez un livre, regardez une comédie ou faites des mots croisés.
- **Demandez de l'aide.** Concrètement, il peut s'agir de demander à des amis de passer du temps avec vous pour vous distraire ou de demander l'aide pratique d'un professionnel de la santé ou d'un chef spirituel. Assurez-vous d'avoir plus d'une personne à qui vous pouvez demander de l'aide pendant une poussée.
- **Prenez vos médicaments correctement.** Si les médicaments font partie de votre plan d'autogestion de la douleur, vous devez les prendre exactement comme prescrit. Une consommation trop importante ou trop faible n'apportera probablement pas les bénéfices que vous attendez. Remarque : certains médicaments plus puissants peuvent être utiles à court terme en cas de poussée. Demandez à votre médecin quelles sont vos options si vos médicaments habituels ne vous aident pas à gérer la douleur pendant une poussée.

## RESSOURCES (EN ANGLAIS SEULEMENT)

- [Live Plan Be article: Controlling flare-ups](#)
- [Managing a flare-up of pain](#)
- [Plan for flare-ups](#)

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.