



Douleur Canada

Notre réseau d'action canadien

CADENCE ET GESTION DE L'ÉNERGIE

La cadence consiste à essayer de maintenir un niveau d'activité et d'énergie relativement constant tout au long de la journée. Il ne s'agit pas seulement d'arrêter de faire les activités que vous aimez. Au contraire, avec le temps, la cadence vous aidera à trouver la quantité d'activité que votre corps peut supporter avant que la douleur ne commence à se faire sentir. Il faut du temps pour apprendre à suivre la cadence et des poussées peuvent survenir lorsque nous testons nos limites.

ALLEZ-Y EN DOUCEUR

Pour apprendre à suivre la cadence, essayez d'utiliser un calendrier quotidien ou hebdomadaire qui précise les heures de la journée. Notez les activités que vous effectuez au cours d'une journée et d'une semaine et attribuez-leur un code de couleur en fonction du type d'activité (par exemple, travail, trajets, garde des enfants, sommeil). Examinez l'ensemble de votre semaine et voyez si elle est équilibrée ou si vous manquez de périodes de repos. Voir l'exemple de calendrier dans la section des ressources à la fin de ce document.

La théorie de la cuillère est une autre façon d'envisager la cadence. L'auteur de la théorie des cuillères, Christine Miserandino, se sert de cuillères pour représenter la quantité limitée d'énergie dont elle dispose, car elle est atteinte d'une maladie chronique. Chaque jour, vous disposez d'un certain nombre de cuillères (ou d'énergie) à consacrer aux tâches que vous devez accomplir. Il est donc important de planifier les tâches sur lesquelles vous investirez vos cuillères et celles qui pourront être reportées à un autre jour.

PÉRIODES DE REPOS

Les périodes de repos sont indispensables pour établir la cadence. Lorsque vous planifiez les activités de votre journée, vous devez toujours prévoir des pauses. Vous pouvez vous reposer en méditant, en lisant, en regardant la télévision ou en parlant à un ami. N'oubliez pas que votre cerveau a également besoin de repos. Si votre activité est épuisante sur le plan mental, veillez à ce que votre cerveau se repose à un moment ou à un autre. Par ailleurs, écoutez votre corps et prenez le temps de vous reposer au besoin, même si ce n'est pas ce que vous aviez prévu au début.

En utilisant votre calendrier, vous vous concentrerez sur le temps plutôt que sur les tâches à accomplir. Cela signifie qu'il faut prévoir 30 minutes par tâche et ensuite s'arrêter pour faire une pause lorsque le temps est écoulé, même si vous n'avez pas terminé la tâche. Programmez une alarme ou notez l'heure à laquelle vous avez commencé une activité dans votre calendrier pour vous rappeler qu'il est temps de faire une pause.

CONCILIATION VIE PRIVÉE ET TRAVAIL

S'il est important de définir les priorités de la semaine, comme les rendez-vous médicaux ou autres rendez-vous, il est tout aussi important de consacrer du temps à des activités qui vous donnent du plaisir. Tout ce qui vous fait plaisir compte pour une activité importante. En sachant ce qui compte pour vous, vous serez mieux à même de décider ce qu'il convient d'annuler en cas de poussée.

REEMPLIR VOTRE CALENDRIER

Remplissez votre calendrier au début de chaque semaine. Commencez par noter tous vos rendez-vous médicaux ou autres rendez-vous et veillez à ajouter des périodes de repos avant et après ces rendez-vous. Intégrez les tâches ménagères et les activités de soins personnels telles que l'hygiène et la préparation des repas. N'oubliez surtout pas les périodes de repos après ces activités. Soyez réaliste quant au temps que vous pouvez consacrer à une activité.

PENDANT LA SEMAINE

Au fil de la semaine, notez dans votre calendrier le déroulement de chaque activité. Vous avez peut-être commencé la journée avec plus de douleurs que d'habitude ou vous avez peut-être surestimé la capacité de votre corps à accomplir une tâche. Appuyez-vous sur ces informations pour établir des priorités, annuler une activité ou accorder plus de temps au repos. Notez les moments où vous avez dû prendre des analgésiques supplémentaires ou vous allonger. Cette activité vous aidera à connaître vos limites et le temps de repos dont vous avez besoin pour gérer votre énergie tout au long de la journée.

RESSOURCES (EN ANGLAIS SEULEMENT)

- [Live Plan Be article: Therapeutic pacing: A new way of managing activity](#)
- [Pain toolkit: Pacing](#)
- [MyCarePath: Paced, practiced and increasing activities](#)
- [LivePlanBe+ module on pacing \(il faut avoir un compte pour y accéder\)](#)
- [Hourly calendar templates – téléchargement et usage gratuits](#)

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.