



Guide à l'intention des
patients et des familles
2020

Faire des tâches à son propre rythme

Programme d'autogestion de la douleur

Also available in English: *Pain and
Pacing Daily Activities* (PM85-2114)



www.nshealth.ca

Faire des tâches à son propre rythme

Qu'est-ce gérer son énergie?

Étant donné que la douleur fatigue, il est important de **savoir gérer son énergie**.

- › Il s'agit de conserver son énergie et d'éviter d'accroître la douleur ou d'aggraver la situation.
- › Savoir gérer son énergie permet de faire des tâches importantes en réduisant les efforts nécessaires.

Quel est votre comportement?

Les personnes ayant des douleurs chroniques ont parfois des comportements qui aggravent la douleur. Il s'agit des approches suivantes :

- Excès-rupture
- La douleur comme guide
- L'approche combinée

Vous avez des questions? N'hésitez pas à les poser. Nous sommes là pour vous aider.

Excès-rupture (en faire trop)

Cette approche comprend deux parties :

La phase d'excès :

- Vous vous poussez pour faire une ou plusieurs tâches.
- La douleur ou la fatigue commence à apparaître, mais vous l'ignorez.
- Vous continuez jusqu'à la fin de la tâche ou jusqu'à ce que vous ne puissiez plus supporter la douleur ou la fatigue.

La phase de rupture :

- Vous êtes soudainement abattu ou la douleur revient : vous avez donc besoin de temps pour récupérer.
- Récupérer va prendre des heures, des jours ou des semaines.
- Pendant cette phase, vous ne pourrez peut-être pas faire certaines choses de base, comme prendre une douche.

Vous pensez peut-être que vous arrivez à faire plus de choses (phase d'excès), mais en réalité, vous en faites moins en raison du temps nécessaire à la récupération (phase de rupture).

Quelles sont les conséquences possibles associées au comportement « excès-rupture »?

- La douleur revient plus vite que prévu, avec moins de tâches.
- La douleur dure plus longtemps.
- Il y a plus de mauvais jours que de bons.

La douleur comme guide

Avec cette façon de faire :

- Vous faites une tâche jusqu'à ce que la douleur commence à s'intensifier puis vous arrêtez immédiatement.

OU

- Étant donné que vous ne voulez pas avoir de douleurs, vous arrêtez avant d'avoir mal.
- Les tâches que vous arrivez à faire avant le moment où vous ressentez de la douleur sont peu à peu moins nombreuses.

Quelles sont les conséquences possibles associées à cette façon de procéder?

- Le nombre de tâches physiques que vous pouvez faire est moins important.
- La douleur s'intensifie et le nombre de tâches que vous êtes en mesure de faire diminue.

L'approche combinée

Il s'agit d'une combinaison des deux approches ci-dessus :

- Vous utilisez l'approche excès-rupture les bons jours, et l'approche de la douleur comme guide les mauvais jours ou lorsque la douleur revient.

OU

- Vous utilisez l'approche excès-rupture pour les tâches importantes, et l'approche de la douleur comme guide pour les tâches moins importantes.

Qu'est-ce que ces trois approches ont en commun?

- C'est la douleur qui vous contrôle.
- Le nombre de tâches que vous pouvez faire diminue avec le temps.
- Ces approches ne vous permettent pas de gérer votre douleur ou de faire plus de tâches.

Aller à son propre rythme

Qu'est-ce que cela signifie?

Lorsque vous allez à votre propre rythme, vous arrivez à mieux contrôler la douleur chronique en gérant votre énergie. Il s'agit de créer un **équilibre** :

- Équilibre entre tâches et repos
- Équilibre entre tâches légères et tâches plus fatigantes

Quels sont les avantages de cette façon de faire?

- Vous faites vos tâches en tenant compte de vos limites, à la fois en ce qui concerne la douleur et l'énergie que vous avez.
- Vous pouvez faire plus de choses et avoir moins de douleur.

Quels sont les buts?

- Avoir plus d'équilibre dans votre vie.
- Faire des tâches régulières en évitant que la douleur ne revienne.
- Faire peu à peu plus de choses.
- Réduire la douleur et les crises de douleur.

Lorsque vous allez à votre propre rythme, vous commencez peu à peu par faire des tâches et des activités de façon régulière. Il s'agit de votre niveau de base. Vous augmentez peu à peu le nombre de tâches et d'activités que vous pouvez faire afin d'améliorer vos capacités sans provoquer de crises de douleur.

Vous êtes donc en mesure, peu à peu, d'augmenter le nombre de vos tâches et de vos activités. Cette façon de procéder est plus efficace lorsque vous augmentez vos tâches et vos activités de façon progressive.

Voici les trois stratégies à suivre :

- Procédez en fonction de votre niveau de base.
- Décomposez les tâches et activités en petites parties.
- Faites une tâche, reposez-vous, faites une tâche, etc.

Procédez en fonction de votre niveau de base.

Quel est mon niveau de base?

- › Votre niveau de base se rapporte à ce que vous pouvez faire chaque jour avant que vous deviez prendre une pause, vous reposer ou faire autre chose.
- › Il s'agit des tâches et des activités que vous pouvez faire régulièrement sans que cela provoque de crises de douleur.
- Lorsque vous restez à votre niveau de base pendant un certain temps, la même quantité de tâches et d'activités devient plus facile. **Cette stratégie permet dans l'ensemble de faire plus de tâches et d'activités, même s'il vous faut plus de temps.**

- Vous aurez un niveau de base différent pour chaque tâche et activité.
- Lorsque vous connaissez votre niveau de base pour une tâche ou une activité donnée, vous pouvez alors vous en servir pour savoir quand vous devez vous arrêter, au lieu de vous forcer pour aller jusqu'au bout. Cette façon de procéder permet donc d'éviter les crises de douleur.
- Il s'agit de votre point de départ pour mieux gérer votre énergie, votre douleur et vos activités.

Comment déterminer mon niveau de base?

Vous pouvez procéder de trois façons.

1. Divisez par deux le temps nécessaire à une tâche ou une activité

- Si vous devez consacrer 20 minutes à une tâche ou à une activité, votre niveau de base est alors 10 minutes.

2. Durée moyenne d'une tâche

- Afin de pouvoir déterminer votre niveau de base, choisissez d'abord une tâche, p. ex. faire la vaisselle debout.
- Notez pendant combien de temps vous pouvez faire cette tâche, à différents jours et à différents moments de la journée (p. ex., 20 minutes, 30 minutes, 40 minutes). Vous saurez ainsi quelles sont vos bonnes et mauvaises journées.
- Calculez combien de temps vous consacrez en moyenne à cette tâche (p. ex., $20 + 30 + 40 = 90$ minutes. Divisez ensuite 90 par 3, ce qui donne 30, c'est-à-dire **votre moyenne**).

- Divisez ce chiffre par **deux** pour obtenir votre niveau de base pour la tâche en question (30 minutes divisées par 2 = **15 minutes**), **ce qui correspond à votre niveau de base pour faire la vaisselle debout.**

3. Journal

- Il se peut que vous ne sachiez pas comment vous y prendre pour déterminer votre niveau de base. Vous faites peut-être beaucoup de choses au cours d'une journée et ne savez pas quelles tâches ou activités provoquent des crises de douleur. En notant vos tâches et activités dans un journal, vous pouvez donc déterminer plus facilement tout ce que vous faites au cours d'une journée ou d'une semaine donnée.
- Ce journal peut également vous aider à déterminer vos habitudes ainsi que leurs conséquences sur vos douleurs et votre niveau d'énergie.
- Notez dans votre journal ce qui suit : tâches et activités de la journée, temps consacré à chacune d'elles, comment vous vous êtes senti après chaque tâche et activité.

Feuilles de vérification

Déterminez votre niveau de base à l'aide des feuilles de calcul suivantes.

Divisez par deux le temps nécessaire à une tâche ou à une activité.

Activité	Date et heure	Temps consacré à la tâche ou à l'activité	Divisez par deux le temps consacré à une tâche ou à une activité pour obtenir votre niveau de base.

À noter : Si après avoir divisé par deux le temps consacré à une tâche vous avez encore des crises de douleur, réduisez le temps de moitié pour voir si votre situation s'améliore.

Durée moyenne d'une tâche

Activité : _____

Date et heure	Temps consacré à la tâche ou à l'activité	Comment vous sentez-vous? Qu'est-ce que vous vous êtes dit?

Durée moyenne = _____

Niveau de base (diviser par 2) = _____

Plan de changement

Comment augmenter mon niveau de base?

Lorsque vous vous êtes habitués à votre niveau de base, et si vous n'avez plus de crises de douleur, vous pouvez alors augmenter votre niveau de base.

- Préparez-vous et augmentez une activité à la fois.
- Commencez par augmenter votre activité de 10 % et voyez comment vous vous sentez. Par exemple, si votre niveau de base est de 10 minutes, augmentez-le alors de 10 %, ce qui donne une minute. La prochaine fois, vous ferez donc la tâche ou l'activité en question pendant 11 minutes et vous verrez comment vous vous sentirez après plusieurs jours.
- Il est important que votre corps ait le temps de s'adapter. Il se peut que vous ayez au départ quelques symptômes légers, mais la situation devrait s'améliorer après quelques jours.
- Si la douleur est intense, cela signifie que votre corps n'est pas prêt. Retournez à votre niveau de base précédent jusqu'à ce que vous vous sentiez bien. Lorsque vous vous sentez prêt à réessayer, augmentez le temps consacré à la tâche ou à l'activité en question de façon encore plus progressive.

Décomposez les tâches et activités en petites parties.

- La plupart des tâches et des activités peuvent être divisées en des parties plus petites et plus faciles à gérer.
- Divisez votre tâche ou activité jusqu'à ce que vous puissiez faire chaque partie.
- Les tâches et activités peuvent constituer un tout, par exemple vous préparer le matin ou préparer le dîner. Cependant, lorsque vous les divisez en parties plus petites, elles peuvent être plus faciles à gérer, p. ex. :
 - › Se préparer le matin peut être divisé en plusieurs petites tâches : se laver le visage, se brosser les dents, se brosser les cheveux, s'habiller, etc.
 - › Préparer le dîner peut également être divisé en plusieurs petites tâches, p. ex. : préparer le poulet, couper les carottes, couper les patates, faire cuire le poulet, etc.
- Lorsqu'on pense à une tâche dans son ensemble, celle-ci peut paraître trop difficile; on ne sait pas par où commencer. Aller à son propre rythme peut donc faciliter les choses. Diviser une tâche en plusieurs petites parties rend celle-ci plus facile à faire.
- Il se peut qu'il faille plus de temps pour faire les choses, mais il vous restera de l'énergie pour faire d'autres choses et éviter les crises de douleur.
- Vous vous sentirez mieux parce que vous pourrez terminer un plus grand nombre de petites tâches.

Action-repos-action

- Il s'agit ici de reposer la partie du corps qui a été active et de lui permettre de récupérer avant de refaire la même tâche. L'approche action-repos-action a donc pour but d'éviter que la douleur ne se réveille.
- En déterminant votre niveau de base pour une tâche donnée, vous saurez pendant combien de temps vous pouvez faire cette tâche avant de devoir vous reposer.
- Il y a différents types de repos. Vous pouvez :
 - › changer de position (p. ex., passer de la position assise à la position couchée avec les pieds en l'air);
 - › passer d'une tâche à une activité ayant différentes exigences mentales ou physiques (p. ex., passer de la gestion de vos finances au balayage);
 - › passer d'une tâche légère à une tâche plus exigeante, et vice versa;
 - › prendre des pauses plus longues;
 - › utiliser des techniques de relaxation (comme la respiration profonde ou la méditation).

Ce dépliant n'est qu'un guide. Si vous avez des questions, veuillez vous adresser à votre fournisseur de soins de santé. Il est là pour vous aider.

Vous avez besoin d'autre information sur des questions de santé?

Vous trouverez la présente publication et toutes nos autres ressources à l'intention des patients à <https://library.nshealth.ca/PatientEducation> (en anglais seulement). Communiquez avec la bibliothèque publique de votre région pour obtenir des livres, des vidéos, des magazines et d'autres ressources. Pour plus d'information, allez à <http://library.novascotia.ca/fr>. Vous pouvez parler à une infirmière autorisée en Nouvelle-Écosse en tout temps, en composant le 8-1-1. Vous pouvez aussi consulter le <https://811.novascotia.ca/?lang=fr>. Pour découvrir d'autres programmes et services offerts dans votre collectivité, composez le 2-1-1 ou allez à <http://ns.211.ca> (en anglais seulement).

La Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse fait la promotion d'un environnement sans fumée, sans vapeur et sans parfum. Nous vous remercions de ne pas porter ni utiliser de produits parfumés.
www.nshealth.ca

Préparation : Programme d'autogestion de la douleur

Conception : Services de la bibliothèque de la Régie

Les renseignements contenus dans la présente publication sont fournis uniquement à titre d'information et d'éducation. Ils ne remplacent pas les conseils médicaux ou les soins de santé offerts par un professionnel de la santé. Si vous avez des questions, veuillez communiquer avec votre fournisseur de soins de santé.

FF85-2164 © Juin 2020 Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse

Les renseignements contenus dans la présente publication sont mis à jour tous les trois ans ou au besoin.