



Mon carnet de route
Douleur chronique



Mon parcours

Ma démarche	4
Mes sources d'inspiration	5
Mes objectifs	6
Mon programme en quelques étapes	7
Vous avez dit...MET's ?!	8
L'organisation des ateliers	10
Bouger plus ou bouger mieux ... ?	11
La marche ... WAOW! Tout ça ... !	12
Et moi ... comment je bouge!	14
Exercices	
Un peu de gym douce	16
Le stretching ... S'étirer!	19
Nutrition	20
Le sommeil	24
Réalité virtuelle	26
Ma trousse à outils	26
Un temps pour MOI!	
L'hypnose	27
L'auto-hypnose	28
La pleine conscience	29
Psychologie et douleur chronique	30
Mes ressources	32

Ma démarche

Aujourd'hui, je décide de commencer mon programme à la Clinique de la douleur.

Je suis persuadé(e) que c'est maintenant que je dois le vivre... C'est le bon moment !

A partir de maintenant, j'organise ma vie, mon temps, afin de partager chaque atelier avec mon groupe.

Je prends du temps pour moi, je m'occupe de moi, je pense à moi !

Ce programme est unique ... C'est pour cette raison que je lui accorde une attention particulière.

C'est un nouveau départ !

Mes sources d'inspiration

“La vie mettra des pierres sur ta route.
A toi de décider d'en faire des murs ou des ponts.”
- Coluche -

“Je ne suis pas responsable de ce qui m'arrive, je suis
responsable de ce que j'en fais!”
- Jacques Salomé -

“La vie, ce n'est pas d'attendre que les orages passent,
c'est d'apprendre à danser sous la pluie.”
- Sénèque -

“Là où se trouve une volonté se trouve un chemin.”
- Winston Churchill -

Oser, tester,
être ...

Hier est une histoire...
Demain est un
mystère...
Aujourd'hui est
un présent !

La vie c'est
maintenant ...
en pleine
présence !

Mes objectifs

Des objectifs... pourquoi ?

Si vous souffrez de douleurs depuis un certain temps, il vous est peut-être plus difficile de faire autant d'activités qu'avant, voire comme avant ! (ex : ménage, enfants, travail,...).

Afin d'entrer dans une démarche active, il est essentiel de se fixer des priorités par des objectifs atteignables. SMART (objectif spécifique, mesurable, atteignable, réaliste et temporel).

Exemple :

Au terme des ateliers,

J'aimerai être capable de refaire le ménage (en fractionnant les tâches).

J'aimerai être capable de nager 100 m

M'inscrire à un cours de yoga...

Avoir des objectifs permet d'accroître sa motivation et de donner du sens à votre démarche !

Voici quelques pistes qui pourraient vous y aider :

_ Quelles sont mes priorités ?

_ Quelles sont mes attentes au terme des ateliers à la Clinique de la Douleur ?



Mon programme en quelques étapes

Tenue de sport obligatoire !

- _ **Une séance d'information** m'expliquera en quoi consiste le programme.
Si je me sens "prêt !" ... *je m'engage formellement* à suivre le programme proposé, dans le respect, avant tout de moi-même, mais aussi des autres.
- _ Mon accompagnement multidisciplinaire comportera **14 rencontres** en petits groupes, sous forme d'ateliers psychoéducatifs.
- _ Au rythme de **1 à 2x par semaine**, chaque atelier durera environ **une heure et demi**.
- _ Remplir sa feuille de Met's (Activités de 3 journées non-consécutives dont une le week-end), sera une condition **IMPERATIVE** pour accéder au test de condition physique et au premier atelier du programme.
- _ **Tester ma condition physique ainsi que fixer et évaluer mes objectifs :**
 - _ Test de marche
 - _ Test de vélo
 - _ Explications du tableau d'évaluation des METs
- _ A la demande d'un membre de l'équipe ou à la vôtre, une consultation avec l'infirmière est possible.
- _ Des **réunions interdisciplinaires** permettent de discuter de mon évolution, de mon cheminement personnel, pour adapter la suite du programme. Celles-ci ont lieu 1x par mois.
- _ En fin de programme, un **nouveau test de condition physique** pour évaluer la progression du niveau de condition physique sera réalisé afin de discuter de l'après programme.
- _ Une consultation chez le **médecin algologue** pourra clôturer mon passage à la clinique de la douleur, si nécessaire.

Vous avez dit ... MET's !?

MET - Tableau d'équivalences de l'activité physique							
Intensité (en MET) de l'activité physique	Indicateurs simples d'intensité		Activités physiques				Temps quotidien minimum recommandé d'activité physique
	Parole	Respiration	Quotidienne	De déplacement	De travail	De loisir dont le sport	
Légère (1 à 2,9 MET)	On peut facilement chanter	Normale	Laver la vaisselle, Repasser, Dépoussiérer, Bricoler, Arroser le jardin	Marche lente, faire du vélo tranquillement	Travail de bureau ou sur ordinateur (1,5MET), cuisiner (2,5 à 3MET), coudre à la machine (2,5MET)	Jouer d'un instrument de musique (2MET), Pétanque, Billard, Bowling, Tennis de table, Danse de salon	
Modérée (3 à 5,9 MET)	On peut tenir une conversation à on peut faire des phrases courtes	Légèrement accélérée à accélérée	Laver les vitres ou la voiture, passer l'aspirateur, jardiner, ramasser les feuilles	Marche rapide, sortir son chien, faire du vélo	Débroussailler, tondre la pelouse (5,5MET)	Danser, jardiner, ramasser des fruits et légumes (3,5MET), jeux d'enfants (marelle, ballon prisonnier, ...) (5,8MET), faire du bricolage, Vélo, Natation, Ski alpin, Golf (4,8MET)	- 30 Minutes pour un adulte - 60 minutes pour un enfant
Intense (6 MET et +)	On peut dire que quelques mots	Très rapide à hors d'haleine !	Bécher le jardin	Marche sportive, grimper une côte à vive allure, faire du vélo à vive allure	Faire des travaux de force, soulever/ déplacer de lourdes charges (BTP, manutention ...)	Courir, Sauter à la corde, faire de l'aérobic, nage rapide, VTT, faire des sports et jeux de compétition (ex. jeux traditionnels, football, volleyball, hockey, basketball, Tennis, Sport de combat, Squash)	15 minutes

MET : 1 MET est le niveau de dépense énergétique au repos

Selon l'usage, il s'agit d'une prise d'oxygène de 3,5 ml par kilo de poids corporel par minute.

On classe souvent les activités physiques selon leur intensité, en utilisant l'équivalent métabolique comme référence.

(Synthèse réalisée pour le Collège Aquitain de Prévention Cardio-Vasculaire d'Aquitaine par David Communal - Enseignant en Activité Physique Adaptée - 2014)

L'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) recommande :

_ 150 minutes d'activité physique modérée par semaine = **de 3 à 6 METS**
(voir tableau ci-contre)

OU

_ 75 minutes d'activité physique intense par semaine = **de 6 à 9 METS**
(voir tableau ci-contre)

L'organisation des ateliers

- _ Une tenue ample, souple, et confortable est **indispensable**.
- _ Choisir ... c'est renoncer ! Je planifie mes rendez-vous longtemps à l'avance.
- _ Tout atelier commencé sera vécu jusqu'à la fin... Il durera environ 1h30.
- _ **Venir à l'heure est impératif...**
- _ Pensez à éteindre le GSM avant l'atelier !
- _ Le médecin et les paramédicaux (ergothérapeute – infirmière – kiné) se réservent le droit de proposer des "Séances de Rattrapage" ! Il s'agira de récupérer l'une ou l'autre rencontre auxquelles vous n'auriez pu participer.
- _ Les ateliers **Marche nordique** et **Nutrition** se dérouleront à **une heure spécifique qui vous sera communiquée** !
- _ L'atelier de Réalité Virtuelle et du Sommeil avec l'infirmière est accessible par rendez-vous auprès de la secrétaire.



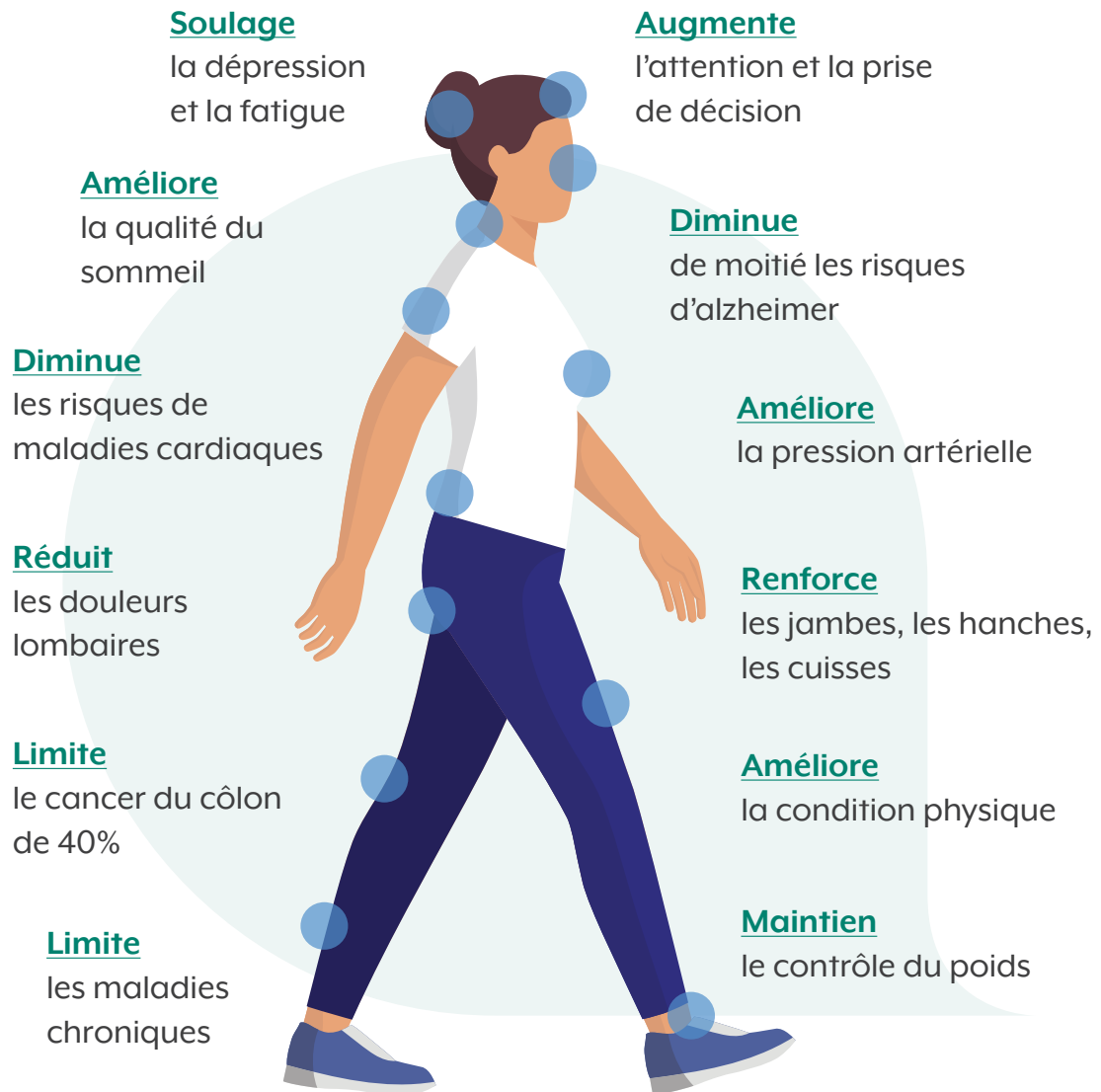
Promouvoir le mouvement et l'activité physique adaptée

L'objectif principal de toute l'équipe sera de promouvoir le mouvement et l'activité physique, de vous réconcilier avec votre propre corps et les sensations agréables que celui-ci peut vous procurer.

Il s'agira du mouvement de l'outil d'expression qu'est notre corps, mais également de mouvements plus subtils, tels que la respiration, et aussi parfois, celui de notre état d'esprit et ce, en modifiant l'angle de vue dans la manière d'aborder chaque activité de la journée, celles qui sont importantes à mon épanouissement personnel.



La marche ...WAOW ! Tout ça ... !

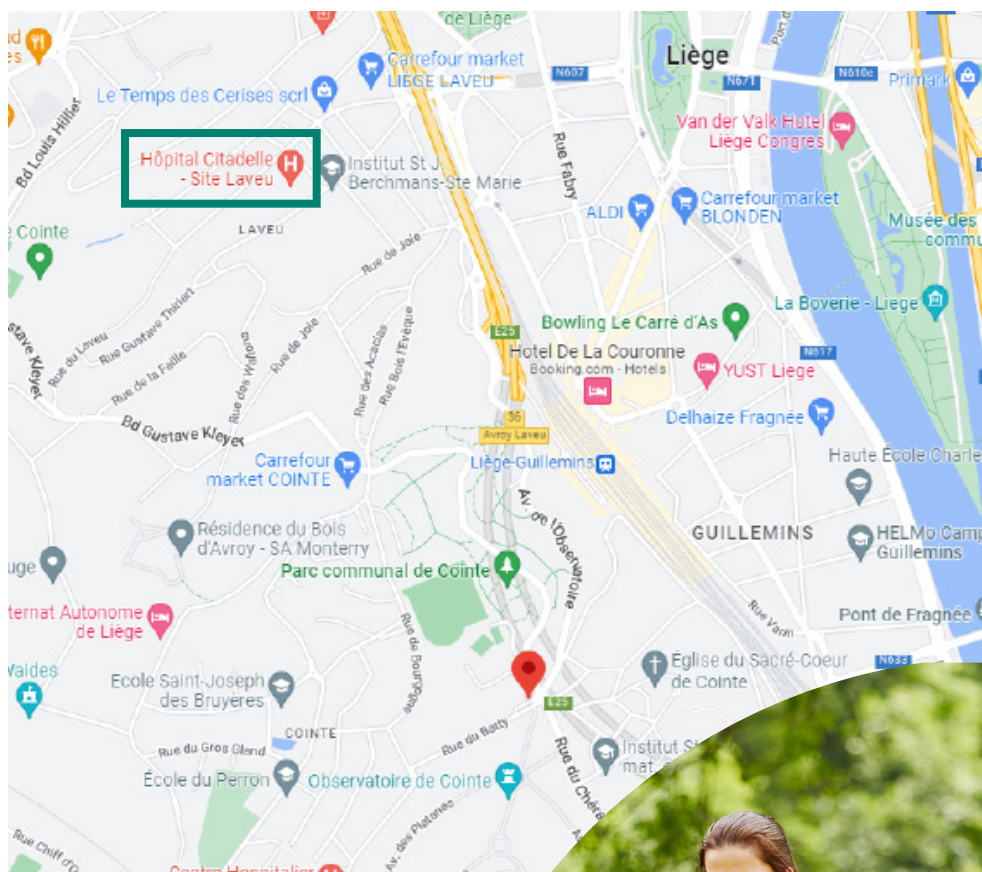


Echauffement avant la marche

- _ Routine du dos et de la nuque
- _ Rotations des chevilles dans les deux sens
- _ J'augmente ma vitesse de marche progressivement

Lieu de rendez-vous pour la Marche Nordique (MN)

- _ Le rendez-vous pour la marche nordique est fixé : **Place du Batty à Cointe à 13H30.**
- _ Si pour des raisons de météo la marche nordique devait être annulée, vous seriez prévenu la veille au plus tard, le rendez-vous sera maintenu le même jour, sur le **site du Laveu**, à votre heure habituelle !
- _ Ligne de bus : 20
- _ Vêtements et chaussures adaptés
- _ Les batons sont prêtés pour l'activité



Et moi ... Comment je bouge ? !

Régulièrement je réalise les exercices proposés ci-dessous :

Routine du dos

1. Debout inclinaison gauche droite - **10x**
2. Debout rotation du tronc gauche droite - **10x**
3. Debout dos rond dos creux - **10x**

Routine de la nuque

1. Debout colonne cervicale rond et creux - **10x**
2. Debout colonne cervicale inclinaison gauche droite - **10x**
3. Debout colonne cervicale rotation gauche droite - **10x**

Épaules

1. Rouler les épaules 5x vers l'avant, 5x vers l'arrière
2. Soulever les épaules haut et bas - **5x**
3. Bras tendus vers le plafond, s'étirer au maximum vers le haut 5sec, vers la gauche 5 sec, vers la droite 5sec.

Cuisses

1. Position cavalier, monter et descendre - **15x >>> 30x**
2. Position du cavalier 30 sec - **1x**

Quatres pattes

1. Position 4 pattes, dos rond dos creux - **10x**
2. Position 4 pattes, lever bras gauche, jambe droite 5 sec, idem autre côté 5 sec - **3x**

Couché sur le dos

1. Couché au sol, jambes fléchies = monter et descendre le bassin - **15 x**
2. Couché au sol, jambes fléchies, tirer les jambes vers la poitrine 5 sec puis relâcher - **3x**
3. Position du pont, tenir dos à l'horizontale 10 sec puis 15 sec de repos - **3x**
4. Couché jambes tendues contre le mur, dos à plat au sol 5 minutes.

Exercices

Un peu de gym douce...

“Une respiration ample et calme, la base d’une gym en pleine conscience...”

La respiration abdominale

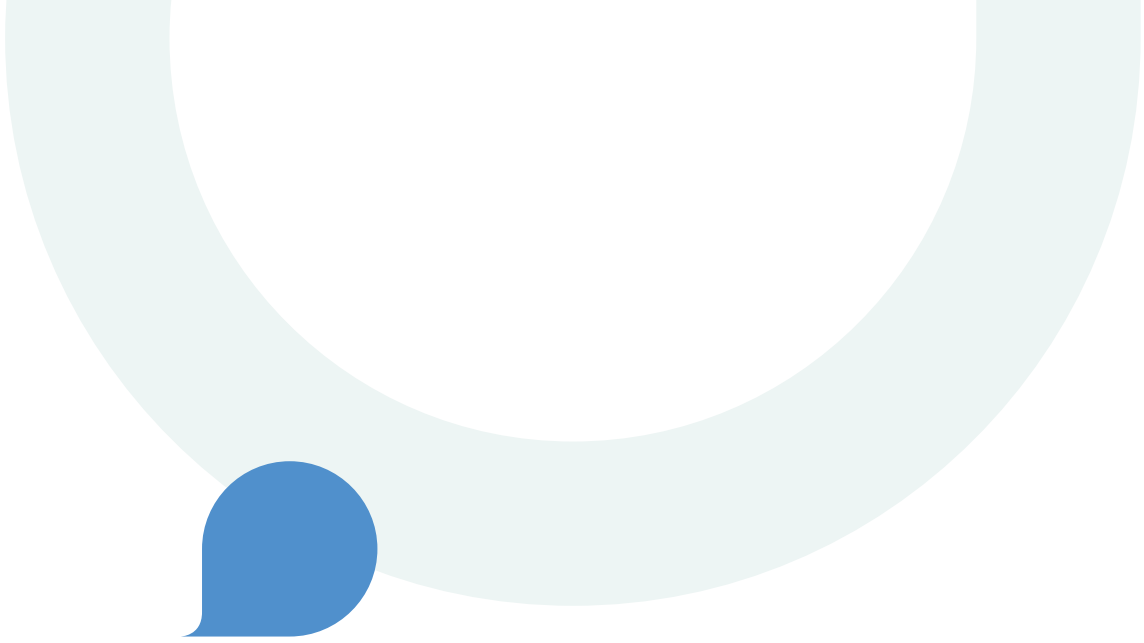
Inspirez par le nez, le ventre gonfle ; expirez, il dégonfle.

La respiration carrée

- _ inspire sur 3 temps, -suspension poumons pleins sur 3 temps,
- _ expire sur 3 temps, -suspension poumons vides sur 3 temps.

Doubler le temps d'expiration par rapport à l'inspiration, permet de se détendre...





Quelques mouvements à réaliser régulièrement

- _ !!! Je me grandis, menton rentré et je rentre mon nombril !!!
- _ La routine du dos
- _ Debout, sur l'inspiration, lever les bras au-dessus de la tête et incliner le tronc à droite sur l'expire, inspire, revenir au milieu et sur l'expire, incliner le tronc à gauche.
- _ Marcher sur place en levant haut les genoux et balancer les bras en même temps.
- _ Du gainage (planche pour les abdos et coucher ventral : lever tête et épaules pour décoller le haut du tronc pour les dorsaux...).
- _ Les abdos magiques : inspirez, contractez abdos et périnée en expirant.
- _ A 4 pattes : équilibre en levant un bras et la jambe opposée.
- _ Des "squats" pour les cuisses ainsi que la chaise invisible.
- _ Bref, essayons de tout bouger pour activer toutes nos articulations, nos muscles, nos tendons et tout et tout !

Postures de détente :

- _ L'enfant : assis sur les talons, étendre les 2 bras vers l'avant, tête posée au sol, respirer calmement
- _ Coucher dorsal : genoux sur la poitrine, tenir les genoux et se "bercer" doucement.



Un peu de relaxation ...s'installer dans une position confortable et faire un Body scan :

- _ porter son attention sur les sensations corporelles et relâcher les muscles de tout le corps de la tête aux pieds.
- _ La respiration est calme et lente, en prendre conscience...

Méditer aussi :

1. Adopter une position assise, droite et confortable et fermer les yeux
2. Observer sa respiration : son rythme et sa profondeur : “je sais que j’inspire, je sais que j’expire”
3. Observer comme un témoin passif le courant de ses pensées
4. Laisser l’expérience être ce qu’elle est -> ne pas repousser le “mauvais” et ne pas rechercher le “bon” -> observer les pensées avec une curiosité gentille !
5. Quand s’en est assez pour vous, lentement revenir à la respiration et rouvrir les yeux.

Le Stretching

Quelques recommandations pendant l'étirement :

- _ Etre à l'écoute de ses messages corporels.
- _ Je recherche un bien être ... la performance, c'est pour plus tard !
- _ L'entraînement s'inscrit dans le temps, le corps a besoin d'informations régulières.
- _ J'adopte une respiration naturelle, ample, calme et régulière. J'inspire par le nez, j'expire par la bouche. Je cherche à chaque expiration à obtenir un relâchement plus profond de la partie que j'étire, tout en gardant une respiration libre !
- _ Je suis concentré sur la zone sur laquelle j'agis, présent à mon corps !



Nutrition : Mieux manger pour mieux bouger ...

Conseils hydriques

Avant 65 ans : poids x 30ml

Après 65 ans : poids x 25ml

Eaux aromatisées

Les eaux aromatisées sont des eaux minérales ou de l'eau du robinet, dans lesquelles on a ajouté des extraits de plantes (menthe, citron, orange, gingembre, concombre,...) mais pas de sucre !

Par conséquent, elles ne contiennent pas de calories et ne vous feront pas grossir et surtout n'auront pas d'effets indésirables sur l'organisme.

Si vous êtes adepte de ce type d'eaux et qu'en plus, cela vous incite à boire, c'est parfait !



Aliments pro et anti-inflammatoires

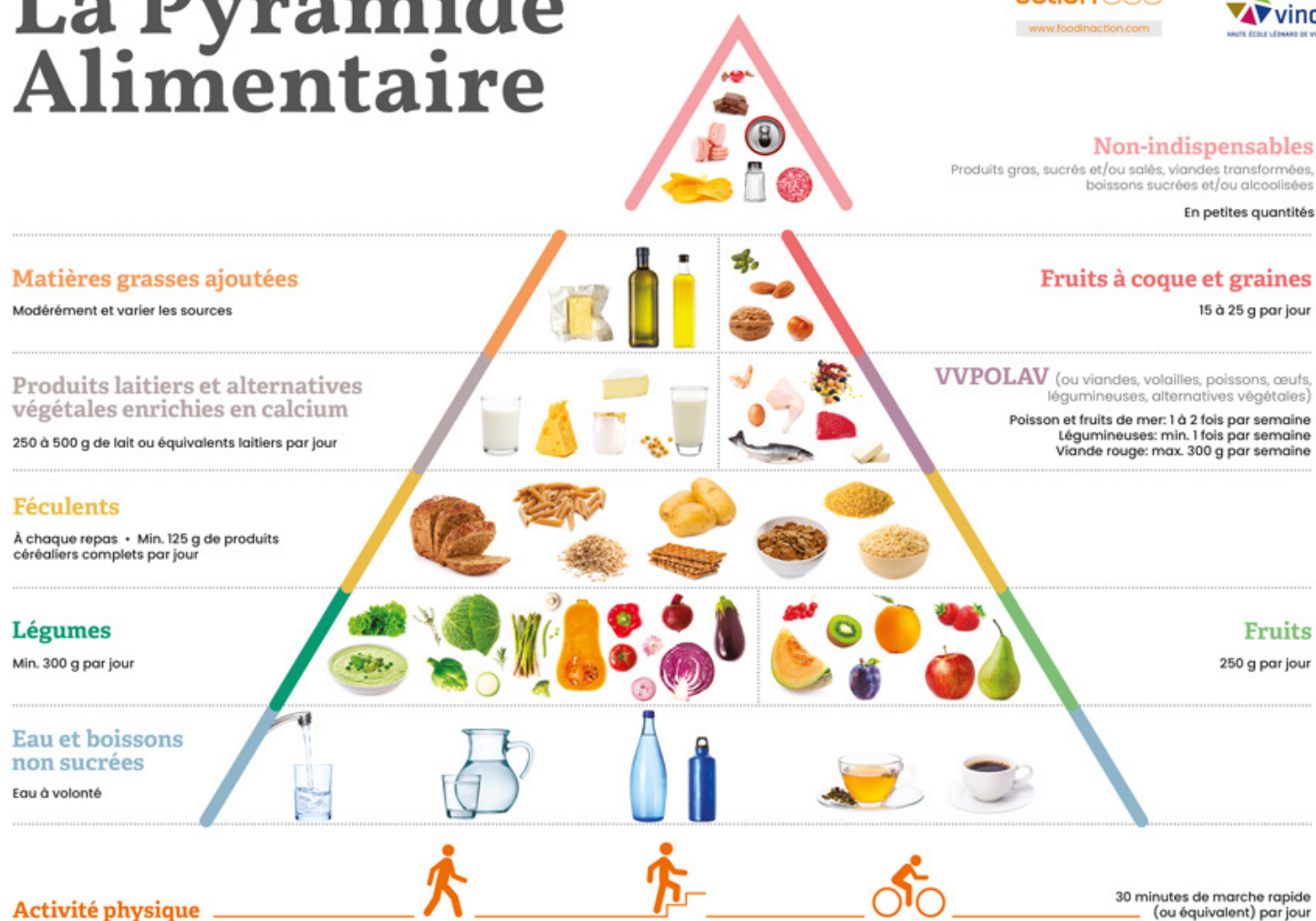
😊
Mangez des poissons gras 3x/semaine sans les agresser par la chaleur (hypo-cuisson, tartare, poché à feu doux, cuiseur-vapeur) : maquereaux, sardines, saumon sauvage,...
Assaisonnez vos légumes cuits ou crus et vos céréales avec l'huile de Colza, de noix, Huile Quintuor par ex.
Favorisez les noisettes, les amandes et les noix
Utilisez quotidiennement les épices : curcuma, gingembre, curry, clou de girofle
Aromatisez vos préparations avec de la cannelle (muesli, compote, smoothie, yaourt au soja,...)
Utilisez quotidiennement dans vos plats les aromates : thym, menthe, persil, basilic, coriandre, romarin, sauge
Buvez 3 à 4 tasses de thé vert Macha, thé vert
Mangez des crucifères (chou, chou fleur, brocoli,...) au moins une fois par semaine
Consommez un maximum de tous les fruits suivants (selon la saison) : des petits fruits rouges (myrtilles, mûres, framboises, fraises, cassis,...), des kiwis, des agrumes (oranges, mandarines, citrons, pamplemousse,...), des pommes bio avec la peau, du raisin, des mangues, des ananas, des prunes, des abricots, des pêches, des nectarines, de la grenade (fruit, le jus, l'elixir)...
Consommez un maximum des légumes suivants (selon la saison) : des champignons, des poivrons, des carottes, des patates douces, des céleris, des concombres, des olives, des tomates, des oignons,...
Cuisinez à l'huile d'olive sans jamais la faire fumer
Buvez et cuisinez avec des laits végétaux (soja + calcium, riz + calcium, amandes, noisettes,...)
Se faire plaisir au quotidien avec du chocolat noir min 70%
Les céréales semi-complètes et sans gluten (riz basmati, quinoa, sarrasin, millet,...) et les légumineuses (lentilles, haricot sec, pois chiche,...)

😞
Les acides gras 'trans' (modifiés) comme margarines, les viennoiseries et autres biscuits emballés
Réduisez les acides gras saturés (beurre, fromage, pâtés de porc, saucisses, mayonnaise, peaux de volaille, pâtisseries, huile de palme)
Les sucres à IG élevé
L'excès d'acide gras Oméga 6 comme l'excès de viande rouge, l'huile de tournesol, huile de maïs
Les produits laitiers (lait, fromage à pâte molle, yaourts)
L'excès d'alcool (= super sucre)
La caféine
Les céréales qui contiennent du gluten (blé, orge, avoine, seigle,...)
Le maïs
Les aliments préparés (trop de sucres et les mauvaises graisses)

La Pyramide Alimentaire

Food in action
www.foodinaction.com

Avec la collaboration de
LA HAUTE ÉCOLE LÉONARD DE VINCI



Mon goûter pour mieux dormir !



Chocolat Noir 70%
Fruits secs
Fruits frais
Libération Sérotonine > Mélatonine



Repas léger
Digestion aisée
100 pas après le repas !



Principalement de l'eau
Attention aux excitants
Faux amis

Le sommeil

Hygiène de vie pour un sommeil réparateur :

Ambiance du soir

- _ Relaxation
- _ Douche ou bain chaud
- _ Tisane
- _ Lecture
- _ Musique douce
- _ Éviter les sujets de conversations stressants
- _ Idéalement, éteindre les écrans 1h à 2h avant le coucher

Ambiance chambre

- _ Aération de la pièce 30min avant le coucher, voire dormir fenêtre ouverte
- _ Veiller au confort de la literie
- _ Chaleur : une température idéale de 18°
- _ Bruit, animaux, plantes : à proscrire
- _ Odeurs dérangeantes
- _ Obscurité

Relations conjoint

Communication/relations amoureuses (sexuelles?)

Au cours de la journée

Activité physique suffisante, non excessive en soirée

Alimentation

- _ Importance du goûter pour la libération de mélatonine
- _ Repas du soir léger, sans alcool ni excitant
- _ Balade digestive courte après le repas





Réalité Virtuelle

- _ La réalité virtuelle est une technologie immersive qui vous donne l'impression d'être dans un autre monde. Confortablement assis ou couché, vous mettez un casque VR, des lunettes qui vous offrent une vue à 360° sur un environnement virtuel. Vous pouvez regarder n'importe où dans l'espace virtuel - en haut, en bas, à gauche, à droite ou derrière - et vous pouvez entendre les sons des haut-parleurs du casque ou des écouteurs.
- _ Les appareils de réalité virtuelle pour la réduction de la douleur chronique intègrent également d'autres fonctionnalités, telles que la voix d'un narrateur guidant le porteur pour qu'il s'imprègne de l'environnement virtuel, fasse des exercices de respiration, redirige les pensées négatives sur la douleur ou se renseigne sur les réponses à la douleur.
- _ Prise de rendez-vous auprès de notre secrétaire Sandra au **04/321.82.68**.

Ma trousse à outils

Lors de mon parcours à la clinique de la douleur, différentes ressources sont partagées.

C'est comparable à une clé que je mettrais à mon trousseau...

Les différentes rencontres lors de mon programme me permettent de choisir l'une ou l'autre clé, afin d'améliorer ma qualité de vie au moment présent !

Un temps pour MOI !

L'hypnose

Tous les hypnotistes s'accordent à dire que l'hypnose est un phénomène naturel dont nous faisons tous l'expérience quotidiennement à un degré ou un autre, le plus souvent à notre insu (comme lorsque nous effectuons un trajet en voiture sans penser une seconde à la route que nous empruntons, par exemple).

Entrer en hypnose, cela consiste d'abord à se laisser absorber par un souvenir, une idée, une perception.

Cela implique l'induction d'un état mental dans lequel l'habituelle nature critique ou sceptique d'un individu est court-circuitée, état qui lui permet d'être réceptif aux suggestions.

Les résultats d'études ont notamment démontré que, sous hypnose, il y a diminution de moitié de la perception douloureuse.

Dans le cadre de la douleur chronique, l'hypnose est utilisée pour provoquer des phénomènes d'analgésie ou des modifications de la sensation douloureuse. Accessoirement, elle peut servir à diminuer le stress, l'anxiété, ou à se reconnecter à d'autres réalités oubliées ou négligées, en dehors de la douleur.

L'hypnose sert surtout à modifier l'expérience douloureuse.

Une séance se déroule avec un(e) hypnothérapeute, le plus souvent – mais pas toujours – dans une ambiance de calme et de détente.

On ne perd pas conscience à proprement parler, mais on s'éloigne de la réalité présente. Le lâcher-prise est souvent bénéfique au processus, mais pas indispensable. L'expérience hypnotique varie d'une personne à l'autre, en fonction de la réceptivité des uns et des autres.

À noter que réceptivité n'est pas synonyme de soumission : les militaires, les sportifs, habitués à se discipliner, font d'excellents sujets pour l'hypnose. Les bénéfices des séances peuvent être immédiats ou se produire plus tardivement.

D'une manière générale, une hypnothérapie débouche toujours sur un apprentissage à l'autohypnose, que le patient pratique seul chez lui.

Auto-hypnose

En hypnose (ou autohypnose), nous recherchons un état de conscience modifié (non-conscient) : un état de lâcher-prise avec un hyperéveil des sensations, qui nous permettra d'avoir accès à toutes les ressources du patient et le rendre réceptif à des suggestions liées à l'objectif qu'il aura choisi.

L'idée dans le domaine de la "douleur chronique" est de se libérer de ses conditionnements, de retrouver la possibilité de choix dans ce que vous vivez et ressentez, et de prendre du recul pour trouver des solutions...

En autohypnose, le patient pratique lui-même cette technique thérapeutique, plus on pratique et plus on a de résultat !



La pleine conscience

La pleine conscience n'est donc pas faire le vide, mais c'est cheminer et progresser.

La douleur est une expérience sensorielle et émotionnelle désagréable. Elle est perçue comme une menace pour notre bien-être physique. Or, si elle devient chronique, et objet principal de nos préoccupations, elle ne fait que s'intensifier. En revanche, si nous la prenons comme objet de méditation, elle finit par fluctuer dans le temps, voir se dissoudre.

Au cours de ces ateliers, le formateur alterne avec curiosité et bienveillance :

- _ des pratiques guidées de méditation de pleine conscience focalisée soit sur le corps, soit sur des mouvements, soit sur la respiration, soit sur la vie intérieure (pensées et émotions).
- _ des périodes de réflexion et d'échanges afin de soutenir le processus de chacun.

Le groupe est un levier thérapeutique au bénéfice de chacun.

En pratique :

- _ Une séance d'information a lieu deux fois par an, au Centre de la Douleur sur le site du Laveu.
- _ Le cycle de "**Gestion des émotions basée sur la pleine conscience**" se déroule en huit séances de deux heures, en groupe de 6 à 8 personnes.
- _ Le patient est orienté vers cet apprentissage par un des médecins du centre.
- _ Formatrice : Mariassunta Iovine, psychologue certifiée en MB

"La méditation de pleine conscience est un état de conscience qui résulte du fait de porter son attention, intentionnellement, au présent, sans jugement, sur l'expérience qui se déploie moment après moment."

- Baer, Smith, et Allen, 2004 -

Psychologie et douleur chronique

Tout le monde sait ce qu'est la douleur ...

mais tout le monde ne sait pas ce qu'est la douleur chronique.

Celle qui ne veut pas partir, celle qui ne laisse pas de répit, qui surgit et mord à l'improviste, à tout moment, même en dormant.

Cette douleur-là bouleverse profondément la vie de ceux qu'elle accable. Souvent, elle les prive de travail, de moyens, de loisirs, de contacts, de gaieté, de fierté, d'espoir. Elle est comme une prison surgie de nulle part, dont il semble impossible de s'évader.

Il n'est pas rare de voir les patients souffrant de douleur chronique suivre la même trajectoire. D'abord ils se révoltent, nient la douleur, s'épuisent à faire comme si elle n'existait pas. Chaque jour, ils redoublent d'efforts pour maintenir leur rythme d'activité ou effectuer les exercices qui leur sont conseillés. Mais la douleur ne disparaît pas, au contraire, elle s'accroche et s'amplifie. Et vient le moment où les patients craquent, jettent l'éponge, se replient. En capitulant, ils deviennent otages de la douleur qui régent désormais chaque instant de leur vie. Pour certains, ce n'est qu'une injustice de plus dans une histoire personnelle déjà compliquée, une espèce de fatalité incontournable, presque prévisible, de leur existence, qui les pousse à la résignation.

A ce stade, le moral est au plus bas. Subir, c'est vivre dans la menace, dans le stress. Se sentir inutile, impuissant, ignoré, c'est glisser vers la dépression. La douleur devient une obsession, elle prend toute la place. C'est elle qui commande, durement.

Le but du travail psychologique est d'aider ces personnes piégées par la douleur à prendre du recul, à ne ni la sousestimer, ni la surestimer. A apprendre à composer et ruser avec elle, à la réduire et à l'éloigner plutôt qu'à chercher à la faire disparaître. A la remettre à sa juste place, à la dissocier d'autres malheurs passés et étrangers à la situation actuelle. Bref, à avancer plutôt que regretter, à s'extraire du marasme et reprendre la lutte, mais de manière plus efficace.

C'est un travail qui varie bien évidemment d'une personne à l'autre, en fonction de sa situation et de son vécu. Il se fait au travers d'entretiens, d'exercices, de relaxation, parfois d'hypnose.





Mes ressources

La Douleur

- _ Retrain pain (Site internet comprendre la douleur, l'influence de l'esprit, les médications)
<https://www.retrainpain.org/francais>
- _ Change Pain : <https://www.changepain.com/fr-fr/trousseaoutils>
- _ Comprendre la douleur : <https://www.youtube.com/watch?v=lcDsYdUls44>

Applications et jeux

- _ Monopoly sportif (jeu de société – exercices physiques) -
<https://view.genial.ly/5e78d8cbdd2dca0da6cad205>
- _ Podomètre gratuit : (à titre d'exemple)
<https://www.lesnumeriques.com/telecharger/pacer-podometre-gratuit-31056>
- _ Geocaching (application gratuite - jeu de chasse aux trésors pour agrémenter la marche) <https://www.tousapied.be/articles/rando-geocaching/>
- _ Mymedicoach (exercices physiques sur application gratuite)
<https://www.mymedicoach.com/fr>

Condition Physique

- _ "J'entraîne mon cœur" - chrcitadelle revalidation cardiaque -
https://www.youtube.com/watch?v=7Z-_kKKcQhE
- _ mon coach dos : <https://www.youtube.com/watch?v=AfTwRRsaFG4>
- _ Activ'Dos : <https://play.google.com/store/apps/details?id=fr.cnamts.samd&hl=fr&gl=US>
- _ Marche nordique :
https://www.youtube.com/watch?v=P0REuw4HV_s

Relaxation

- _ Méditer avec Petit BamBou : <https://www.petitbambou.com/fr/>
- _ Musique tibétaine (très relaxante : il y en a pour tous les goûts !)
- _ Méditation pour débutants
- _ Méditation de de l'arbre pour enfant (ou pour adulte débutant) : https://www.youtube.com/watch?v=0Bp5zc3eb_w
- _ Respirelax+ ou d'autres applications de COHERENCE CARDIAQUE (application gratuite, exercice de respiration)
<https://www.thermes-allevard.com/content/respirelax-0> -
<https://www.coherenceinfo.com>

Stretching

- _ Le Stretching – Bob Anderson
- _ Etirement complet du corps :
<https://www.youtube.com/watch?v=j37hiAjbBIQ&t=1525s>
- _ Gymnastique de la Lemniscate (à partir de la 10ème minutes) <https://www.youtube.com/watch?v=2NjhinQHUYw>
- _ Gym souple pour senior :
https://www.youtube.com/watch?v=BDALo_hNlyA&list=RDCMUCt9GY62iayTW4BO2eyRb8Gw&index=6
- _ <https://www.youtube.com/watch?v=waU8aG-wDe4&list=RDCMUCt9GY62iayTW4BO2eyRb8Gw&index=1>

Gym

- _ Gym pour débutant :
<https://www.youtube.com/watch?v=77EWKIJ2rR4&list=RDCMUCt9GY62iayTW4BO2eyRb8Gw&index=18>
- _ Pilates exercices pour débutant :
<https://www.youtube.com/watch?v=pQM65KfgVx8&list=RDCMUCt9GY62iayTW4BO2eyRb8Gw&index=33>
- _ Gym seniors Tonus Musculaire avec petit matériel :
https://www.youtube.com/watch?v=5Hkt_GlsryE&list=RDCMUCt9GY62iayTW4BO2eyRb8Gw&index=16
- _ Equilibre et coordination :
<https://www.youtube.com/watch?v=fHFLpfUxYIY&list=RDCMUCt9GY62iayTW4BO2eyRb8Gw&index=12>

Activités

<https://www.eneosport.be> (pensionné ?)

Numéros utiles

Secrétariat

(M^{me} Bourguignon) :

04 321 82 68

Kinésithérapie - Ergothérapie

04 321 82 74

Infirmière

(M^{me} Siquet)

04 321 82 77

