

# AUTOGESTION DOULEUR CHRONIQUE

L'hypnothérapie : un outil utile pour l'autogestion des symptômes de douleur chronique

## Signal de douleur

La douleur est un signal d'alarme que le corps utilise pour nous faire comprendre qu'il y a quelque chose qui ne va pas. Une douleur devient chronique lorsqu'elle évolue et persiste depuis plus de trois mois malgré une investigation et un traitement médical complet. Lorsqu'elle devient chronique, la douleur perd sa fonction de signal d'alarme et devient une maladie pour la personne qui en est atteinte.

## Hypnose thérapeutique

L'hypnose est une approche thérapeutique qui permet d'offrir des outils efficaces pour faciliter l'autogestion des symptômes de douleur chronique. Les techniques utilisées visent la réduction du signal de la douleur (hypnoanalgésie) pour faciliter la gestion des moments où la douleur est présente et améliorer la qualité de vie.



Chaque personne est unique dans sa façon de s'exprimer et de ressentir ses expériences. Tout comme la joie et la tristesse, l'expérience de la douleur est subjective et grandement influencée par le contexte dans lequel elle se manifeste. Ce contexte, qu'il soit externe (l'environnement de la personne) ou interne (ce que pense la personne), joue un rôle majeur dans la perception de la douleur. En effet, une même blessure peut être vécue différemment d'une personne à l'autre et même d'un contexte à l'autre, chez le même individu. Les principales composantes de l'expérience de douleur sont reliées à : 1) l'anticipation de la douleur; 2) la mémoire de la douleur déjà vécue; 3) les facteurs émotionnels; 4) la réponse physiologique suite à un stimuli.



## JOURNAL DE BORD

Prendre le temps d'observer nos émotions et nos pensées permet de mieux comprendre nos comportements lors d'un épisode de douleur.

Lorsque vous vivez des situations qui déclenchent les symptômes de douleur, arrêtez-vous un instant pour noter ce qui se passe en vous.

Date / Heure	Situation  (qui déclenche ou amplifie vos symptômes)	Pensées  (ce que vous pensiez lors de cette situation)	Émotions  (ce que vous avez ressenti lors de cette situation)	Sensations  (ce que vous avez ressenti dans votre corps lors de cette situation)	Comportements  (ce que vous avez fait et comment vous avez réagi face à cette situation)	Conséquences  (ce que cette situation a entraîné pour le reste de votre journée)

(Source : Dionne, F., 2014)

