



LA FIBROMYALGIE

CONTENU

- DÉFINITION
- PRÉVALENCE
- ÉTIOLOGIE (causes)
- DIAGNOSTIC
- SYMPTÔMES
- IMPACT AU QUOTIDIEN
- RÉALITÉ AU QUOTIDIEN
- AUTOGESTION DE LA DOULEUR
- ANXIÉTÉ (techniques d'ancrage)
- THÉORIE DE LA CUILLÈRE
- PLAN D'ACTION
- CORPS ET L'ESPRIT
- BOITE À OUTILS
- TRAITEMENTS ALTERNATIFS



DÉFINITION

La fibromyalgie est une condition chronique qui cause de la douleur aux tissus conjonctifs, comme les muscles, les tendons et les ligaments et une sensibilité extrême à plusieurs endroits du corps. La plupart des individus ressentent aussi d'autres symptômes comme de la fatigue, de la difficulté à dormir, des maux de tête, de l'anxiété ou des humeurs dépressives, des maux de ventre parfois associés à la constipation (côlon irritable) ou de légers troubles cognitifs (ex. : trouble de la concentration, mémoire, attention).



La compréhension

Plusieurs chercheurs ont tenté de comprendre pourquoi les personnes avec fibromyalgie ressentent plus de douleurs. Les recherches se poursuivent toujours. Voici les explications les plus plausibles à ce jour.

La douleur, ainsi que la fatigue et le sommeil sont contrôlés par le système nerveux. Celui-ci comprend le cerveau, la moelle épinière et les nerfs. Ces structures nerveuses sont branchées entre elles comme un réseau électrique. Elles communiquent entre elles par des substances chimiques appelées neurotransmetteurs. Il y a un réseau nerveux qui part, par exemple, du bout des doigts et se dirige jusqu'au cerveau en passant par la moelle épinière.



Ce système conduit l'information de douleur et le cerveau interprète l'information : « J'ai mal ».

Chez une personne avec fibromyalgie, ce système ascendant et descendant est déséquilibré, à cause de la plus grande sensibilité à la douleur, les muscles et les tendons (ce qui attache les muscles aux os) sont plus facilement irrités par toute sorte de facteurs et déclenchent une sensation de douleur.

Cette douleur est généralement ressentie comme une douleur profonde au niveau des muscles ou des articulations, ou encore comme une brûlure, ou des raideurs. Mais vous pouvez aussi ressentir des fourmillements ou des engourdissements au niveau des bras et des jambes. Même si la douleur est toujours présente, son intensité peut varier.



La fibromyalgie affecte plusieurs zones du corps

- Système musculo-squelettique
- Système nerveux
- Sensoriel
- Cognitif
- Motricité et équilibre
- Système neuroendocrinien
- Troubles visuels et auditifs
- Système circulatoire
- Système digestif
- Système urinaire
- Système reproducteur



PRÉVALENCE

- 3,3 à 5 % de la population québécoise, soit entre 270 000 et 400 000 personnes.
- Tous les groupes d'âge sont affectés (y compris les enfants) quels que soient la race et le statut socio-économique.
- Cependant, elle atteint principalement les femmes entre 35-50 ans.



ÉTIOLOGIE (causes)

Selon les recherches, la fibromyalgie serait provoquée par un traumatisme physique, psychologique et/ou par des dispositions génétiques ou sans cause apparente.

Elle pourrait aussi être due à une anomalie concernant le système nerveux central, responsable entre autres de gérer la douleur. Les fibres nerveuses de l'organisme sont plus sensibles et plus actives que la normale.

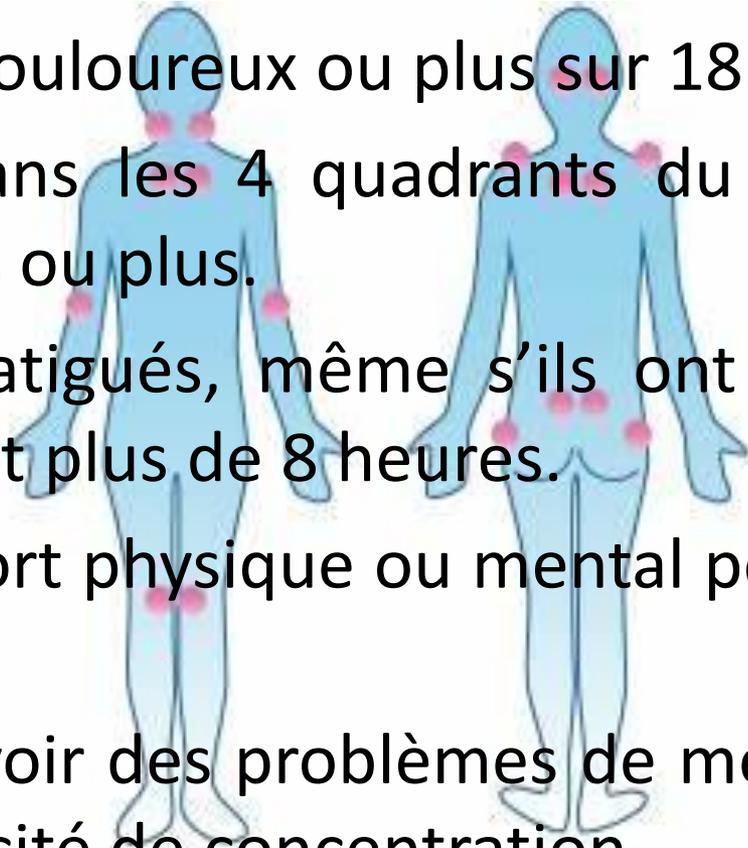
Il se pourrait que le manque chronique de sommeil réparateur ne soit pas seulement un symptôme, mais aussi une cause.



DIAGNOSTIC

1990:

- Il fallait avoir 11 points douloureux ou plus sur 18.
- Douleur qui apparaît dans les 4 quadrants du corps, pendant au moins 6 mois ou plus.
- Les gens se réveillent fatigués, même s'ils ont dormi sans interruption pendant plus de 8 heures.
- De brèves périodes d'effort physique ou mental peuvent les laisser épuisés.
- Ils peuvent également avoir des problèmes de mémoire à court terme et de capacité de concentration.



2010:

Douleur généralisée accompagnée de fatigue, de troubles somatiques. La fibromyalgie est invisible; cependant, la recherche médicale a conduit à la preuve que la fibromyalgie est une déficience neurophysiologique.

Aujourd'hui:

En clinique, la fibromyalgie doit être suspectée chez tous les patients présentant des douleurs généralisées depuis plus de trois (3) mois et qui ne sont pas complètement explicables par un traumatisme ou un état inflammatoire. À ce jour, aucune analyse de laboratoire et aucune imagerie ne permet de confirmer le diagnostic de fibromyalgie.



Spécialistes

Il n'est pas nécessaire d'adresser le patient à un spécialiste pour confirmer le diagnostic. Il est plutôt suggéré de diriger le patient en spécialité, seulement si au cours du questionnaire ou de l'examen physique un autre diagnostic méritant l'attention d'un spécialiste est soupçonné



Le diagnostic est établi... fibromyalgie

- Le soulagement, enfin cette souffrance porte enfin un nom.
- Mode d'action: recherches pour trouver des ressources.
- Je dois trouver les meilleurs traitements et/ou spécialistes disponibles dans ma région et ses environs.
- D'autres peuvent ne pas être aussi soulagés d'avoir enfin une réponse et/ou d'accepter leur diagnostic.
- Certains iront même jusqu'à s'isoler. Ceci n'est pas souhaitable, car il est préférable de garder contact avec ses proches puisque leur soutien sera précieux dans les moments les plus difficiles.
- D'autres auront le sentiment de perdre le contrôle sur leur vie, ce qui aura pour effet de les plonger dans un état dépressif.



Les facteurs qui influencent

- 97% des personnes atteintes souffrent de douleurs sur tout le corps. Les douleurs sont chroniques, leurs localisations et leurs intensités peuvent varier quotidiennement et subir l'influence de différentes facteurs
 - Le froid
 - L'humidité
 - Le stress
 - L'inactivité
 - Effort physique élevé
 - Manque de sommeil



SYMPTÔMES

Fibromyalgie

Une maladie invisible, douloureuse et invalidante

Hypersensibilité
à la lumière, aux bruits

Spasmes Musculaires
Difficulté à se
concentrer

Vision trouble

Dépression

Yeux secs

Incompréhension
des proches

Intimidation

Douleurs chroniques

Insomnie

Perte
de mémoire

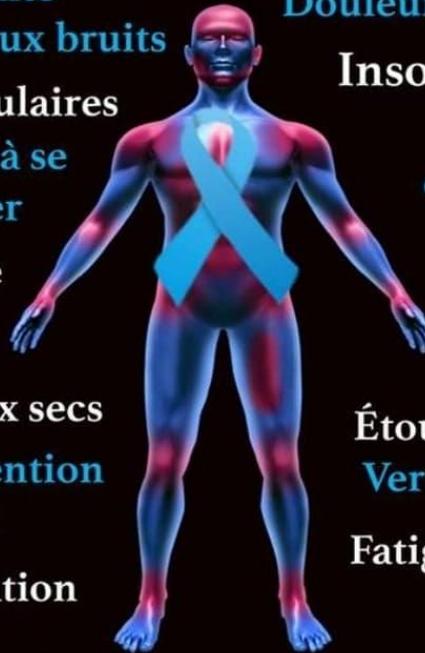
Raideurs
Musculaires

Faiblesse

Étourdissement

Vertige Migraine

Fatigue Chronique



Aucun traitement adéquat pour nous



Système musculosquelettique

- raideur généralisée
- crampes musculaires
- lourdeur
- douleur thoracique
- douleur musculosquelettique ou musculosquelettique

Système nerveux

- fatigue persistante (90% des cas)
- manque d'endurance
- migraine ou maux de tête
- sommeil non réparateur et apnée du sommeil
- habitudes de sommeil irrégulières



Troubles cognitifs

- difficulté à gérer l'information
- trouble de concentration
- trouble de mémorisation (éveil d'un souvenir)
- confusion
- mauvais emploi des mots
- trouble de fluidité verbale
- trouble de mémoire à court terme

= FIBROFOG // FIBRO BROUILLARD



Troubles sensoriels

- hypersensibilité à la douleur
- hyperréactivité aux stimuli nuisibles
- sensation de brûlure et d'enflure
- phénomène de surcharge sensorielle
- picotements et/ou fourmillements aux extrémités

Troubles de motricité et d'équilibre

- faiblesse musculaire
- vertiges et étourdissements
- problème d'équilibre
- maladresse et tendance à échapper les objets



Systeme neuroendocrinien

- changement soudain de poids
- intolerance à la chaleur/au froid
- saute d'humeur
- anxiété

Trouble visuel et auditif

- changement ou douleur aux yeux
- vision double, floue, sinueuse
- sécheresse, démangeaison des yeux
- photophobie (très sensible à la lumière, le soleil ou une lumière intérieure vive peuvent être inconfortables)
- acouphène (bruit réel et mesurable dans l'oreille)
- interférence causée par les bruits de fond
- sensibilité au bruit, à la lumière et aux odeurs



Systeme circulatoire

- hypotension orthostatique
- évanouissement ou vertiges
- palpitations et tachycardie
- rétention d'eau
- ecchymose

Systeme digestif

- sensation d'une bosse dans la gorge
- nausée
- brûlement d'estomac
- douleur abdominale
- syndrome du côlon irritable



Système urinaire

- vessie hyperactive
- infection des voies urinaire

Système reproducteur

- endométriose
- cycle menstruel irrégulier
- douleurs menstruelles intenses
- perte de libido ou impuissance
- anorgasmie



IMPACT AU QUOTIDIEN

l'acceptation est parfois voire souvent difficile, cela entraîne les sentiments suivants:

- tristesse, impuissance, découragement, colère, perte de contrôle sur sa vie et irritabilité.
- isolement
- dépression
- impact sur le couple, la famille
- diminution de la capacité à exécuter les tâches quotidiennes et à occuper un travail
- besoin de communiquer



RÉALITÉ AU QUOTIDIEN

- Les personnes atteintes de fibromyalgie doivent apprendre à accepter leur maladie, à vivre avec.
- Choisir ce qui est important pour soi, tout en se rappelant les projets qui ont été faits au quotidien.
- Il y a des moments où nous avons les meilleures intentions et où notre corps dit simplement « NON ».
- Le rythme devient votre meilleur ami en vous permettant des pauses. Imposer des limites pour pouvoir composer avec les niveaux d'énergie diminués.



AUTOGESTION DE LA DOULEUR

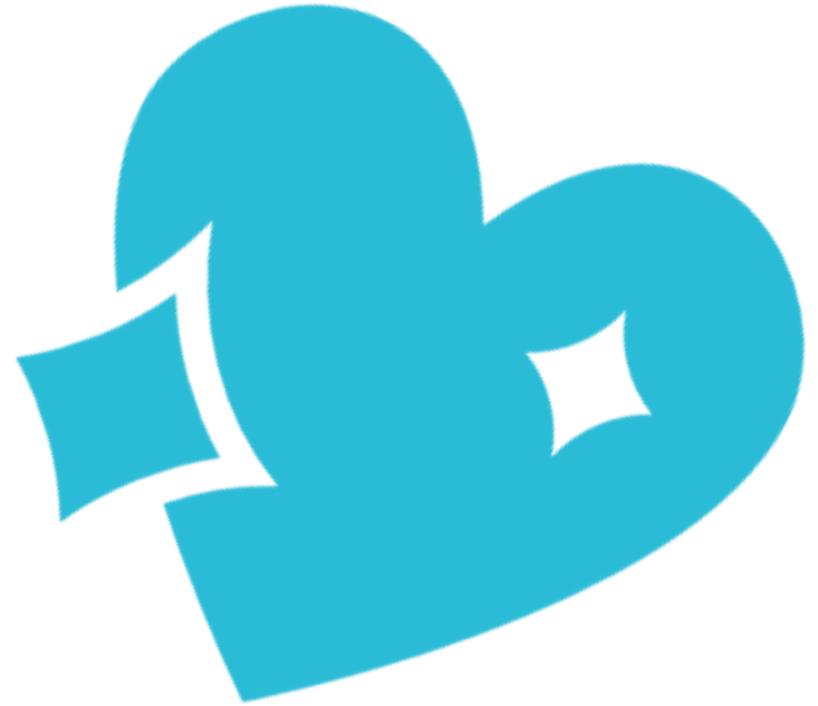
À ce jour, il n'existe pas de traitement pour guérir la fibromyalgie. Toutefois, différentes approches ont été développées dans le but d'atténuer les symptômes et afin d'aider les gens atteints à mieux vivre avec leur condition. Nous en parlerons dans quelques minutes. Pour tout patient recevant un diagnostic de fibromyalgie, l'approche initiale devrait inclure quelques séances d'information ainsi qu'un programme d'exercices. Si le contrôle des symptômes s'avère insatisfaisant avec ses mesures, des essais médicamenteux peuvent être tentés. Ceux-ci devraient, idéalement, se faire d'abord en **monothérapie**, un médicament à la fois, puis en combinaison si nécessaire (Goldenberg, 2016).



Ne pas oublier

- Faites des concessions mutuelles
- Vous êtes tous différents
- Donnez-vous du temps
- Pas de solution parfaite
- Écoutez votre intuition
- Faites-vous confiance
- Vous êtes tous uniques
- Soyez votre meilleur ami

Aimez-vous au maximum puisque vous êtes la personne la plus importante de votre vie.





ANXIÉTÉ

(techniques d'ancrage)

TECHNIQUES D'ANCRAGE ET L'ANXIÉTÉ

Technique 5-4-3-2-1

En utilisant la technique 5-4-3-2-1, vous allez prendre connaissance des détails de votre environnement en utilisant chacun de vos sens. Efforcez-vous de remarquer les petits détails que votre esprit a l'habitude de négliger, comme les sons lointains ou la texture d'un objet ordinaire.

regarde autour
de toi et nomme :

- 5** choses que tu peux voir 
- 4** choses que tu peux toucher 
- 3** choses que tu peux entendre 
- 2** choses que tu peux sentir 
- 1** chose que tu peux goûter 



Catégories

Nommez autant d'éléments que possible dans au moins 3 catégories ci-dessous. Consacrez quelques minutes à chaque catégorie afin de trouver le maximum.

- Le cinéma
- Les pays
- Les livres
- Les céréales
- Les équipes sportives
- Les couleurs
- Les voitures
- Les fruits et légumes
- Les animaux
- Les Villes
- Les émissions de télévision
- Les personnes connues

Pour varier cette activité, essayez de nommer les articles d'une catégorie par ordre alphabétique. Par exemple, pour la catégorie des fruits et légumes, dites "pomme, banane, carotte", dattes, et ainsi de suite.



Conscience du corps

La technique de la conscience corporelle vous amènera dans l'ici et maintenant en dirigeant votre attention sur les sensations du corps. Portez une attention particulière aux sensations physiques créées par chaque étape.

- 1 Prenez 5 longues et profondes respirations par le nez et expirez par la bouche.
- 2 Placez les pieds au plancher, courbez les orteils et prenez connaissance de la sensation.
- 3 Tapez du pied au sol à quelques reprises et prenez connaissance de la sensation.
- 4 Serrez votre main, faire un poing et ensuite relâchez la tension. Répétez 10 fois.
- 5 Pressez fortement vos paumes une contre l'autre pendant 15 secondes et relâchez.
- 6 Frottez rapidement vos paumes une contre l'autre, remarquez le bruit et la chaleur.
- 7 Étirez vos mains vers le ciel pendant 5 secondes. Descendez les et détendez-vous.
- 8 Reprenez 5 longues et profondes respirations et remarquez le calme dans votre corps.

Exercices mentaux

Utilisez des exercices mentaux pour détourner votre esprit des pensées et des sentiments désagréables. Ils sont discrets et faciles à utiliser à tout moment et en tout lieu. Expérimentez pour voir lesquels fonctionnent le mieux pour vous.

- 1 Nommez, pendant 2 minutes, tous les objets que vous voyez.
- 2 Décrivez toutes les étapes d'une activité que vous aimez faire: ex: gâteau, tricot, etc.
- 3 Comptez à rebours de 100 à 1.
- 4 Choisissez un objet et décrivez-le : ex: couleur, forme, texture, poids, grosseur, etc.
- 5 Épelez votre prénom ainsi que celui de 3 autres personnes à reculons.
- 6 Nommez les personnes de votre famille avec leur âge et leur activité préférée.
- 7 Lisez quelques choses lettre par lettre de droite à gauche pendant quelques minutes.
- 8 Pensez à un objet et "dessinez-le" dans votre tête ou avec un doigt sur une surface.





THÉORIE DE LA CUILLÈRE

CONNAISSEZ-VOUS LA THÉORIE DE LA CUILLÈRE???

La **théorie des cuillères** est une métaphore utilisée  pour expliquer et illustrer la gestion de l'énergie physique et/ou mentale par rapport aux activités quotidiennes que doit effectuer une personne avec une malade chronique. Chaque activité du quotidien qu'une personne effectue consomme une ou plusieurs « cuillères », qui représente une unité d'énergie. Sachant que les personnes ayant une maladie chronique ne disposent pour chaque jour que d'un nombre limité de cuillères, ils doivent choisir et sélectionner ses activités, parfois considérées comme anodines (se lever, s'habiller, se laver les cheveux, se déplacer), en fonction du nombre de cuillères qu'il lui reste, tandis qu'une personne valide dispose d'une quantité illimitée ou bien supérieure de cuillères.





La Théorie des cuillères

de Christine Miserandino

www.butyoudontlooksick.com

(qui signifie *Mais vous n'avez même pas l'air malade!*)

adaptée en français par Louyse Trudel

Ma meilleure amie et moi étions sorties pour le souper et nous bavardions. Il était très tard et à notre habitude, nous mangions des frites dans de la sauce. Telles des filles de notre âge, nous passions beaucoup de temps dans ce resto, pendant nos années de collège, à parler des garçons, de la musique et d'autres choses ordinaires qui nous semblaient tellement importantes en ce temps-là. Nous n'étions jamais sérieuses et passions notre temps à rire et à nous amuser.

Comme il était l'heure de mes médicaments, que je m'apprêtais à prendre avec une bouchée, comme je le faisais habituellement, elle me regardait comme si elle me voyait pour la première fois, d'un regard neuf et un brin bizarre, plutôt que de continuer notre conversation. Elle m'a demandé, à brûle-pourpoint, comment je me sentais avec mon Lupus et ce que ça faisait d'être malade. Ça m'a surprise. Non seulement parce qu'elle posait cette question, comme au hasard, mais surtout parce que je croyais qu'elle connaissait tout ce qu'il y avait à savoir au sujet du Lupus. Elle m'accompagnait chez le médecin, elle me voyait marcher avec une canne, elle m'avait vue vomir dans la salle de bain. Elle m'avait vue pleurer de douleur... Qu'y avait-il de plus à savoir?

J'ai commencé à parler rapidement des pilules, des maux et des douleurs, mais elle ne semblait pas satisfaite des réponses que je lui apportais. J'étais encore surprise parce qu'elle était ma colocataire et mon amie depuis des années... Je pensais qu'elle connaissait déjà la définition médicale du Lupus. Alors, elle m'a regardée avec une expression que chaque personne malade connaît trop bien, le visage de la curiosité pure au sujet de quelque chose qu'une personne bien portante ne peut vraiment comprendre. Sa vraie question était ce que je ressentais, pas physiquement, mais ce que c'était d'être moi, d'être malade.

Comme j'essayais de me composer une attitude sereine, j'ai regardé la table pour trouver de l'aide ou au moins, pour gagner du temps pour réfléchir à la réponse que je lui donnerais. J'essayais de trouver les bons mots. Comment répondre à une question à laquelle je n'avais moi-même pas encore trouvé de réponse? Comment expliquer chaque détail de chaque journée affectée par la maladie? Comment rendre clairement les émotions d'une personne malade? J'aurais pu laisser tomber, et, comme d'habitude, lui servir une blague et changer de sujet, mais je me souviens maintenant avoir pensé que si je n'essayais pas de lui expliquer, je ne pourrais



jamais m'attendre à ce qu'elle comprenne. Si je ne peux pas expliquer ceci à ma meilleure amie, comment pourrais-je faire comprendre mon monde à qui que ce soit d'autre? Je devais au moins essayer.

À ce moment même, la théorie des cuillères était née. J'ai rapidement pris toutes les cuillères qui se trouvaient sur la table... J'ai aussi pris toutes les cuillères des tables avoisinantes! Je l'ai regardée droit dans les yeux et j'ai dit : « Voici, tu as maintenant le Lupus ». Elle m'a regardée d'un drôle d'air, décontenancée, comme n'importe qui aurait pu l'être si on lui avait donné un bouquet de cuillères! Le métal froid des cuillères s'entrechoquait dans mes mains, alors que je les regroupais avant de les flanquer dans les siennes!

Je lui ai alors expliqué que la différence entre être malade et être en santé tient dans le fait de devoir faire des choix ou d'avoir constamment à penser à des choses dont les autres n'ont pas à se soucier. Les gens en santé ont le luxe d'une vie sans ces choix, un cadeau que la majorité des gens tiennent pour acquis.

La plupart des gens, particulièrement les jeunes, commencent leur journée avec une montagne de possibilités, sans s'y arrêter, et l'énergie de faire tout ce qu'ils désirent. Pour la plupart, ils n'ont pas à se soucier des effets de leurs actions. Alors, pour mon explication, j'ai utilisé des cuillères pour l'illustrer. Je voulais quelque chose de concret, qu'elle pourrait tenir et que je pourrais lui enlever, puisque chaque personne qui tombe malade ressent une espèce de sentiment de « perte » de la vie qu'elles avaient « avant ». Si je pouvais lui enlever des cuillères, alors elle pourrait connaître le sentiment de voir quelqu'un ou quelque chose extérieur, dans mon cas, le Lupus, être en contrôle.

Elle a pris les cuillères avec enthousiasme. Elle ne comprenait pas ce que je faisais, mais mon amie était toujours partante pour avoir du plaisir. Alors je crois bien qu'elle pensait que je lui préparais une nouvelle blague, comme je le fais habituellement en parlant de choses un peu tabou. Elle ne savait pas encore à quel point j'étais devenue sérieuse.

Je lui ai demandé de compter ses cuillères. Elle a demandé pourquoi et je lui ai expliqué que quand on est en santé on croit avoir en sa possession une réserve éternelle de « cuillères ». Cependant, comme tu dois maintenant planifier ta journée, tu dois savoir exactement combien tu as de « cuillères » en main en partant. Et cela ne garantit pas que tu n'en perdras pas en cours de route, mais au moins, cette donnée aide à savoir où tu te situes au début de la journée. Elle a compté douze « cuillères ». Elle a ri et dit qu'elle en voulait plus. J'ai dit non et j'ai su tout de suite que ce petit jeu allait fonctionner, car elle a paru déçue, et nous n'avions même pas encore commencé. Depuis des années, je voulais moi aussi avoir plus de « cuillères » et je n'ai toujours pas trouvé le moyen d'en avoir plus, alors pourquoi lui en aurais-je donné à elle? Je lui ai aussi conseillé de savoir en tout temps combien





elle en avait et de ne pas les laisser tomber, car elle devait toujours se souvenir qu'elle avait le Lupus.

Je lui ai demandé de dresser la liste de toutes ses tâches de la journée, en incluant même les plus simples. En listant les tâches quotidiennes, ou les choses amusantes à faire, je lui ai expliqué comment chacune lui coûterait une cuillère. Alors qu'elle alla directement à la tâche de se préparer pour aller travailler comme étant sa première étape du matin, je l'ai arrêtée et lui ai retiré une cuillère. Je l'ai presque étouffée. J'ai dit : « Non! Tu ne peux pas "juste" te lever! Tu dois faire un effort pour ouvrir tes yeux et réaliser que tu es déjà en retard. Tu n'as pas bien dormi la nuit précédente. Tu dois te sortir péniblement du lit et ensuite, tu dois manger avant de faire quoi que ce soit d'autre, parce que si tu ne manges pas, tu ne pourras pas prendre tes médicaments, et si tu ne prends pas tes médicaments, tu devras alors renoncer à toutes tes "cuillères" de la journée et pour le lendemain! »

Je lui ai rapidement pris une cuillère et elle a réalisé qu'elle ne s'est pas encore habillée. Prendre sa douche lui a coûté une autre cuillère, car elle devait laver ses cheveux et raser ses jambes. Toutes ces petites choses, si tôt dans la journée, auraient facilement pu lui coûter plus qu'une cuillère, mais j'ai voulu lui donner une chance. Je ne voulais pas lui faire peur trop rapidement. S'habiller lui a coûté une autre cuillère. Je l'ai arrêtée et ai divisé toutes les autres tâches pour lui démontrer qu'on doit s'attarder à chaque petit détail de la vie. Tu ne peux pas simplement mettre n'importe quel vêtement quand tu es malade. Je lui ai expliqué que je dois choisir mes vêtements en fonction de mon état : si mes mains sont douloureuses aujourd'hui, je ne porterai pas quelque chose qui a des boutons. Si j'ai des ecchymoses sur les bras, je porterai des manches longues. Si je fais de la fièvre, j'ai besoin d'un chandail pour rester au chaud, etc. Si je perds mes cheveux, je dois prendre plus de temps pour être présentable... Ensuite, je m'alloue encore 5 minutes pour m'apitoyer sur mon sort, car j'ai mis plus de deux heures pour accomplir ça.

Je pense qu'elle commençait à comprendre quand, théoriquement, elle n'était même pas partie travailler et il ne lui restait plus que 6 cuillères entre les mains. Ensuite, j'ai expliqué à mon amie qu'elle devait maintenant choisir les activités du reste de sa journée avec parcimonie, car lorsque les « cuillères » ont disparu, elles ne reviennent pas! Il arrive qu'on puisse emprunter les cuillères du lendemain... mais il faut penser combien demain sera difficile, car il y aura encore moins de « cuillères ».

Je devais aussi lui expliquer qu'une personne malade vit toujours avec cette pensée que le lendemain pourrait apporter un rhume ou une infection, ou nombre de choses potentiellement dangereuses pour elle. Alors, on ne veut pas être à court de « cuillères », parce qu'on ne sait pas quand on en aura vraiment besoin. Je ne voulais pas la rendre morose, mais je me devais d'être réaliste et, malheureusement, être préparée pour le pire demeure une tâche de chaque jour pour moi.



Nous avons poursuivi avec le reste de la journée et elle a lentement appris que sauter un repas lui coûtera une cuillère, tout comme rester debout dans le train, ou même travailler trop longtemps à l'ordinateur sans pause. Elle a été forcée de faire des choix et de voir les choses différemment. Dans notre hypothèse, elle a dû choisir de ne pas faire de courses en rentrant de travailler pour avoir la force de souper ce soir-là.

Quand nous sommes arrivées à la fin de sa pseudo-journée, elle a dit qu'elle avait faim. Sommairement, je lui ai rappelé qu'il ne lui restait qu'une seule « cuillère ». Si elle cuisinait, elle n'aurait pas assez d'énergie pour récupérer les casseroles. Si elle allait au restaurant, il se pourrait qu'elle soit trop fatiguée pour pouvoir conduire prudemment jusqu'à la maison. J'ai ajouté que je n'irais pas jusqu'à inclure au jeu qu'elle aurait probablement la nausée, donc que cuisiner était hors de question. Alors, elle a décidé de réchauffer de la soupe en boîte. C'était facile. Ensuite, je lui ai dit qu'il était maintenant 19 h seulement... et qu'elle avait le reste de la soirée, avec sa « cuillère », qu'elle pouvait faire quelque chose de plaisant, ou faire le ménage de son appartement, ou autre chose, mais qu'elle ne pouvait pas tout faire.

Mon amie exprime rarement ses émotions. Alors, lorsque j'ai vu à quel point elle était bouleversée, j'ai compris qu'à son tour elle avait compris. Je ne voulais pas la troubler, mais j'étais heureuse de penser que peut-être, finalement, quelqu'un me comprenait un peu. Elle avait des larmes dans les yeux quand elle m'a demandé doucement : « Christine, comment fais-tu? Fais-tu vraiment ça tous les jours? » J'ai expliqué que certains jours étaient pires que d'autres, et que certains jours, j'avais plus de « cuillères » que d'autres. Mais ça ne disparaîtra jamais et je ne peux pas vivre sans y penser. Je lui ai tendu une cuillère que j'avais gardée en réserve. Je lui ai dit simplement : « J'ai appris à vivre ma vie en tentant d'avoir une "cuillère" supplémentaire dans ma poche, en réserve. Il faut toujours être prêt. »

C'est difficile, la chose la plus dure que j'ai eue à apprendre a été de ralentir et de ne pas tout faire. Je me bats contre ça depuis tout ce temps. J'ai horreur de me sentir à part, de devoir choisir de rester à la maison, ou de ne pas faire les choses que je voudrais faire. Je voulais qu'elle ressentisse ma frustration. Je voulais qu'elle comprenne que tout ce que les autres font est facile, mais que pour moi, chaque chose est divisée en une multitude de petites tâches à accomplir. Je dois penser à la météo, à ma température, et la journée entière doit être planifiée avant même que je puisse attaquer la moindre tâche. Alors que les autres personnes peuvent faire les choses simplement, je dois attaquer et faire un plan, comme si j'étais une stratégie planifiant une guerre. C'est dans cette façon de vivre que réside la différence entre être malade et être en santé. Il y a cette belle habileté de ne pas avoir à penser et pouvoir agir. Je m'ennuie de cette liberté. Je m'ennuie de ne pas avoir à compter mes « cuillères ».

Ensuite, nous avons parlé de nos émotions et nous en avons discuté encore un peu. Et j'ai senti qu'elle était triste. Peut-être avait-elle vraiment compris? Peut-être avait-





elle réalisé qu'elle ne pourrait jamais dire honnêtement qu'elle comprenait vraiment? Au moins maintenant, peut-être qu'elle ne se plaindrait plus lorsque je ne pouvais pas sortir le soir, ou parce que je n'allais jamais chez elle et qu'elle devait toujours venir chez moi. Je lui ai fait un câlin et nous sommes sorties du restaurant. Il me restait cette cuillère dans ma main et je lui ai dit : « Ne t'en fais pas. Je vois ceci comme une bénédiction. Je suis forcée de penser à tout ce que je fais. Sais-tu combien de "cuillères" les gens gaspillent chaque jour? Dans ma vie, il n'y a pas de place pour du temps perdu, pour des "cuillères" gaspillées et j'ai choisi de passer ce temps avec toi. »

Depuis cette soirée, j'ai utilisé la « Théorie des cuillères » pour expliquer ma vie à plusieurs personnes. En fait, ma famille et mes amis se réfèrent toujours aux cuillères. C'est devenu un code entre nous pour ce que je peux et ce que je ne peux pas faire. Dès que les gens comprennent la « Théorie des cuillères », ils semblent me comprendre un peu mieux et je crois qu'ils vivent également leur vie un peu différemment. Je crois que cette explication n'est pas uniquement utile pour comprendre le Lupus, mais également pour comprendre tous ceux vivant avec un handicap ou une maladie. J'espère que les gens ne tiennent plus autant pour acquis leur vie. Je donne un morceau de moi, dans chaque sens du mot, quand je fais quoi que ce soit. C'est devenu une plaisanterie partagée avec mes proches, c'est une de mes maximes célèbres, lorsque je leur dis qu'ils devraient se compter chanceux quand je passe du temps avec eux, parce qu'ils ont une de mes « cuillères ».

© 2003 by Christine Miserandino Butyoudontlooksick.com



Que vais-je faire de mes cuillères aujourd'hui???

*Souffrant d'une maladie chronique, je ne dispose que de **16** cuillères chaque jour. Ni plus ni moins. Alors chaque jour je dois faire des choix avec sagesse...*



Sortir du lit
1 x



Prendre une douche
2 x



Aller à une soirée
5 x



Sortir prendre un café
4 x



Conduire 30 min
4 x



Téléphoner 20 min
3 x



Jardiner 1 h
5 x



Travailler 1/2 journée /
régler des soucis administratifs
5 x



Jouer avec les enfants
3 x



Faire 1 h de ménage
5 x



Faire un repas basique
pour 4 personnes
3 x



Suivre les devoirs
4 x



Apprendre / réfléchir
5 x



Suivre un film de 2 h
2 x



Repasser 1 h
5 x



Faire 1 h de kiné
4 x



Faire des courses
4 x



Lire un texte long
2 x



Prendre les transports
en commun
4 x



Faire de la pâtisserie /
un plat compliqué
4 x

Ne pas trop faire pour vous laisser à court de cuillères pour le lendemain.

Ajuster la valeur des cuillères selon votre condition et vos limitations.

Faire votre propre tableau des valeurs des cuillères.

Découper des cuillères en carton si vous avez de jeunes enfants et faire un tableau qu'ils comprendront.

Enlever une cuillère si vous avez mal dormi la nuit d'avant et deux cuillères si vous êtes malades (rhume, grippe)



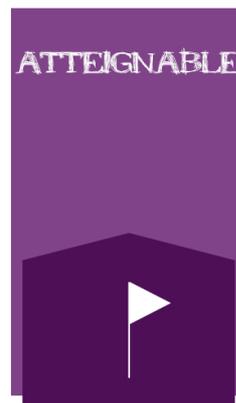


PLAN D'ACTION SMART

PLAN D'ACTION

- a pour objectif d'aider les personnes à aller de l'avant et à réussir leur plan.
- peut être fait de façon hebdomadaire ou quotidienne selon les objectifs. Vous trouverez sur la diapositive suivante un exemple de plan.

S M A R T



Mon plan pour la semaine



- S : spécifique
- M : mesurable
- A : atteignable
- R : réaliste
- T : temporel

Je vais aller **MARCHER** avec mon chien **TROIS FOIS** par **SEMAINE** pour une **DURÉE** de 20 minutes à chaque fois



LE CORPS ET L'ESPRIT

La douleur affecte tous les aspects de notre être : le corps, l'esprit et l'état d'âme.

Pour pouvoir gérer la douleur, il faut prendre en considération toutes les sources.

- Tous ces sentiments peuvent susciter des émotions difficiles.
- Tout comme la colère et la frustration peuvent créer un sentiment d'impuissance qui peut se transformer en dépression.
- Lorsqu'on est en colère ou déprimé, tout semble pire, surtout la douleur.



La cohérence cardiaque et ses bienfaits

La cohérence cardiaque fonctionne avec des respirations qui aident à réguler le rythme cardiaque. Une sensation immédiate de bien-être et de calme, une diminution de la douleur et de l'anxiété, et des troubles du sommeil.

★ augmentation de

- la sensation de calme
- l'efficacité du système immunitaire
- l'attention
- la concentration

★ diminution de

- la douleur
- la réactivité émotionnelle
- l'anxiété
- troubles du sommeil



Cohérence cardiaque

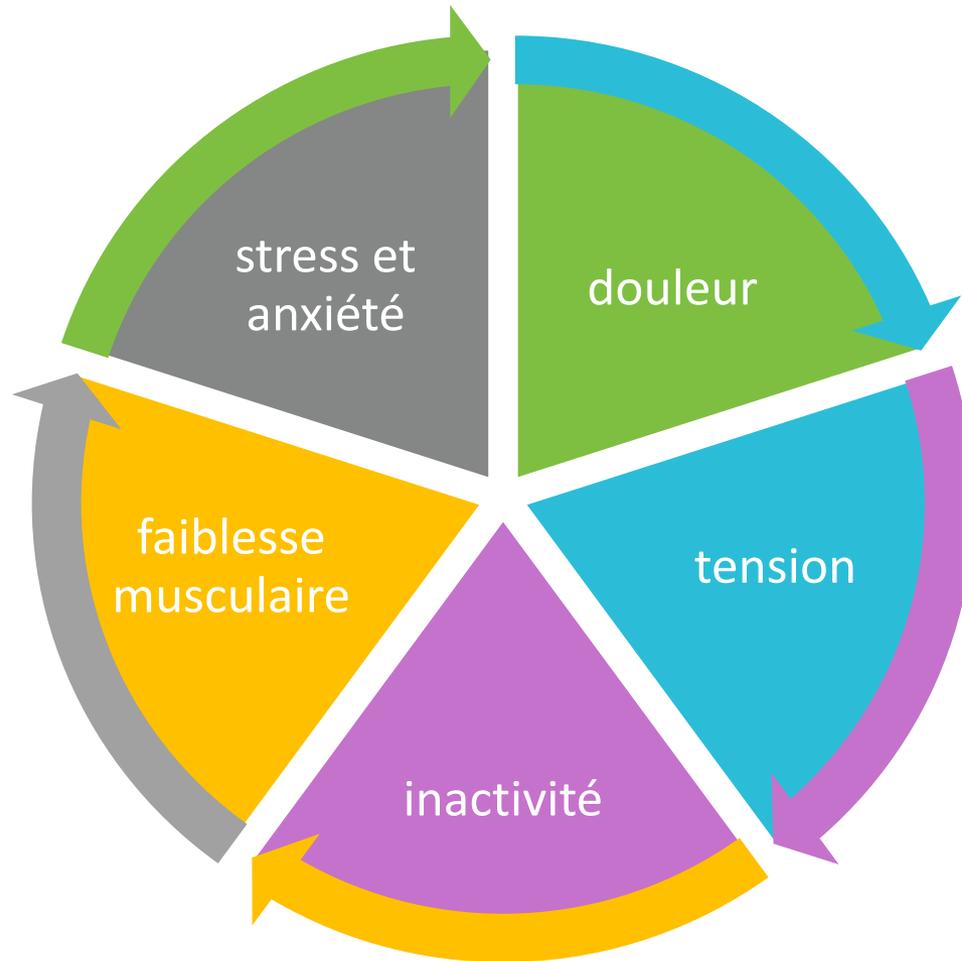
Afin de la rendre optimale, il faut parvenir à modifier notre respiration pendant aussi peu que 5 minutes par période, 3 fois par jour. La régularité est importante et agira à titre préventif. Elle permettra aussi à notre corps d'assimiler les rythmes bénéfiques de la respiration et ainsi d'y recourir en cas de besoin.



Différentes applications technologiques permettent d'expérimenter facilement la cohérence cardiaque et sont certainement à mettre dans notre "coffre à outils"- mieux-être!



Le cycle de la douleur



BOÎTE À OUTILS

- activité physique
- gestion de la fatigue
- dosage et planification
- relaxation et utilisation de son esprit
- saine alimentation
- compréhension des émotions
- médication
- relation avec les professionnels de la santé
- traitements alternatifs



Activité physique

- L'activité physique aide à garder la forme, à acquérir des forces et de l'énergie pour faire ce que l'on a envie de faire au quotidien et à réduire la douleur chronique au fil du temps pour ainsi améliorer notre santé en général. Elle doit être faite en douceur et devrait produire peu ou pas de douleur musculaire.
- L'activité physique devrait être prescrite au même titre qu'un médicament : c'est efficace, bon marché et présente peu d'effets secondaires. » (Beaulieu, 2013)
- L'activité physique, pour être efficace, doit se faire régulièrement et à long terme. Le succès réside dans le respect de nos limites et notre persévérance à à à l'entraînement.



Les bénéfices de l'exercice physique sont nombreux

- aide à prévenir et à gérer plusieurs maladies
- stimule le système immunitaire
- améliore la qualité du sommeil
- réduit le stress/anxiété et la dépression

L'exercice est donc une clé

IMPORTANTE

dans le traitement de la fibromyalgie



Gestion de fatigue et du sommeil

- Lorsque l'on dort, le cerveau en profite pour renforcer les circuits neuronaux et en produire de nouveaux.
- Il y a par ailleurs un lien direct entre nos capacités de concentration et la vigilance au cours de la journée et la qualité de notre nuit.
- Pratiquement tous les systèmes de l'organisme profitent de la nuit, soit pour faire le ménage, récupérer, refaire des forces, se réparer ou se développer.
- Dormir aide aussi à réparer les fibres musculaires et à les faire grossir.



Les troubles du sommeil

- Fréquents chez les personnes qui souffrent de douleur chronique.
- Les plus fréquents sont :
 - difficulté à s'endormir
 - se réveiller la nuit sans pouvoir se rendormir
 - réveils nocturnes fréquents
 - se réveiller très tôt le matin
- Ceux-ci engendrent de l'inquiétude et du stress qui à leur tour, augmentent l'inconfort et les problèmes de sommeil.



Hygiène du sommeil

- Éviter la lumière des écrans (lumière bleue) au moins 30 minutes avant le sommeil
- Éviter les substances stimulantes après 17 h.
- Respecter les heures de coucher et lever constantes chaque jour.
- Éviter l'alcool près de l'heure du coucher.
- Manger léger pour le souper.
- Dormir dans un endroit sombre, frais et calme.
- Si on ne dort pas, se lever, faire des tâches répétitives ou inintéressantes et retourner au lit quand on s'endort.
- Prendre un bain chaud en soirée.



Planification et rythme

- Atteindre l'ÉQUILIBRE entre les activités et le repos n'est pas évident.
- L'inactivité est nocive pour votre santé, votre bien-être physique et moral et votre douleur.
- Pousser pour faire ou terminer une activité est tout aussi nocif pour votre douleur et prolongera votre durée de récupération.
- Doser veut dire répartir les périodes de repos et d'activité afin de faire ce que vous voulez à tous les jours, tout en contrôlant votre douleur.
- Lorsque la douleur apparaît, il est important de s'arrêter et de se reposer avant qu'elle ne s'intensifie. Vous espérez alors vous améliorer progressivement et commencer à réduire le nombre et la durée de vos pauses.



Relaxation et meilleure respiration

- Soulage les tensions musculaires tout en réduisant l'agitation et le stress.
- Diminue le rythme cardiaque, la tension artérielle et le rythme respiratoire.
- Stimule la sécrétion d'endorphine qui est un analgésique naturel et peut aider à l'endormissement.
- La pensée positive et la méditation aident aussi en faisant distraction à notre esprit.
- C'est faire quelque chose qui demande de la concentration pour tenter de faire abstraction de la douleur pour un moment.



Le Qi gong (arts martiaux)

- Selon une étude canadienne, la pratique régulière du Qi gong semble diminuer la douleur car elle a un impact sur les fonctions musculosquelettiques
- Le Qi gong est une pratique de l'esprit-corps-esprit.
- L'accent est mis sur des mouvements lents et fluides, par la concentration et la respiration profonde.

Le yoga traditionnel et adapté

- Postures et étirements synchronisés avec la respiration pour obtenir une relaxation profonde, du corps et de l'esprit.

La musicothérapie

L'art-thérapie



Saine alimentation

- Un régime alimentaire sain est important pour la santé en général.
- Les bonnes habitudes, bonnes pour la santé, aident à maintenir un poids sain, à atténuer la fatigue, à avoir plus de vitalité, à limiter les problèmes gastriques et intestinaux ainsi qu'à diminuer les risques de certaines maladies.
- Les problèmes qui découlent de la douleur chronique affectent notre humeur.
- Ainsi, lorsque nous ne mangeons pas sainement, l'augmentation des calories vides et des mauvaises graisses n'aidera pas une situation déjà difficile.

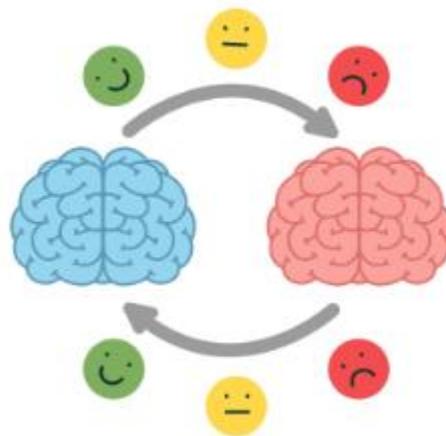


Modes de vie alimentaires



Les émotions

- La gestion de la douleur au jour le jour requiert de l'énergie et une attitude positive.
- La douleur amène son lot d'émotions difficiles. La colère, la frustration, le stress, l'anxiété et la fatigue peuvent finir par engendrer une dépression.
- De plus, plus vous êtes fatigué et déprimé, plus la douleur se fait sentir
- C'est une roue sans fin...



Mes émotions et mes besoins

JOIE

MESSAGE

Succès,
accomplissement

BESOIN

Partage

PEUR

MESSAGE

Danger, inconnu

BESOIN

Protection

COLÈRE

MESSAGE

Interférence,
Valeur bafouée

BESOIN

Écoute,
Reconnaissance,
Fixation de limites

TRISTESSE

MESSAGE

Perte, séparation

BESOIN

Réconfort, Action
significative

DÉGOÛT

MESSAGE

Nocivité

BESOIN

Évitement





LA MÉDICATION

Médication

- À ce jour, il n'y a pas de traitement spécifique pour la fibromyalgie.
- L'objectif de la médication en douleur chronique est de **réduire** la douleur et **améliorer** la capacité fonctionnelle tout en s'assurant qu'il y ait le moins d'effets secondaires possibles.
- Chaque personne est différente et il faut donc en tenir compte lors de la prescription de médicaments.
- Chacun réagit différemment, ce qui nécessite d'essayer différents médicaments pour trouver celui qui est le plus efficace.



Analgésiques non-opioïde

- Acétaminophène (Tylenol)

AINS (anti inflammatoire non stéoridal)

- Ibuprofen (Advil/Motrin)
- Naproxen (Anaprox)
- Diclofénac (Voltaren: capsules, crème ou suppositoires)

Opioïdes de courte durée (3-4 heures)

- Morphine (Statex)
- Hydromorphine (Dilaudid)
- Oxycodone (Supeudol)
- Oxycocet (Oxycodone + Acétam.)
- Tramadol (Ultram)
- Tramacet (Tramadol + Acétam.)
- Méthadone (Métadol)



Opiïdes de longue durée (12-24 heures)

- Morphine (Meslon, Kadian)
- Hydromorphone Contin
- Oxycontin (Oxyneo)
- Fentanyl (Duragesic)
- Tramadol (Durela, Ralivia, Tridural)

Utilisés pour garder le niveau de douleur dans un corridor thérapeutique ou à un niveau confortable pour le patient.

Il n'y a pas d'évidence que les ceux-ci sont efficaces pour soulager et/ou traiter la douleur de la fibromyalgie. Pour le moment, il apparait que les risques qui leur sont associés dépassent les bénéfices qu'on peut en espérer pour cette population.



Hypnotiques

Pour le sommeil et pour soulager les tensions musculaires.

- Diazépam (Valium)
- Lorazépam (Ativan)
- Témazépam (Restoril)
- Flurazépam (Dalmane)
- Clonazépam (Rivotril)
- Zopiclone (Imovane)
- Zolpiderme (Sublinox)



Anticonvulsivants

Calment les nerfs surexcités dans la région atteinte.
Bloquent le flux des signaux de douleur par système nerveux sympathique.

- Prégabaline (Lyrica)
- Gabapentine (Neurontin)
- Topiramate (Topamax)



Anti-dépresseurs

Aident dans les traitements pour la gestion de l'humeur, la dépression, les douleurs et l'insomnie.

Peuvent aider à diminuer la douleur car ils augmentent le taux de sérotonine et d'adrénaline dans le sang.

La sérotonine est impliquée dans la régulation de la douleur en bloquant le message de douleur.

L'adrénaline a entre autres un effet de relaxant musculaire (insomnie).

- Duloxétine (Cymbalta)
- Venlafaxine (Effexor)
- Amitryptiline (Élavil)
- Nortriptyline (Aventyl)
- Mirtrazapine (Rémeron)



Relaxants musculaires

Diminuent les spasmes et les raideurs musculaires et peuvent aussi soulager l'anxiété et l'insomnie.

- Cyclobenzaprine (Flexeril)
- Méthocarbamol (Robaxin)
- Baclofen (Lioresal)

Cannabinoïde

(Dérivés synthétiques du cannabis)

- Nabilone (Cesamet)
- Nabiximol (Sativex)



Cannabis - Marijuana et Chanvre

(CBD ET THC)

CBD (Cannabidiol) Chanvre

- Ne provoque pas l'euphorie.
- On pense qu'il fonctionne avec d'autres éléments du corps liés à des sentiments de bien-être.

THC (tétrahydrocannabinol) Marijuana

- Se lie avec des récepteurs situés principalement dans le cerveau.
- Sentiment d'euphorie, dit « high ».
- Ils peuvent affecter des choses comme la douleur, l'humeur, le sommeil et la mémoire.

**Suivez-nous sur les réseaux sociaux:
une vidéo informative sur le Cannabis
médicinal sera publiée en janvier 2023.**



La médication suggérée

PRESCRIPTION	POSOLOGIE	SYMPTÔMES CIBLÉS
ANTIDÉPRESSEURS/ TRICYCLIQUE <ul style="list-style-type: none">• Amitriptyline• Nortriptyline• Désipramine <ul style="list-style-type: none">• Cyclobenzaprine	<ul style="list-style-type: none">➤ 5 à 75 mg /jour➤ Débuter 5 mg.➤ Aug de 5 mg. Aux 1 à 2 semaines➤ Dose généralement efficace à 20-30 mg/jour <ul style="list-style-type: none">➤ 5 à 20 mg au coucher➤ Peut être donné 5 à 10 mg 3x/jour	<ul style="list-style-type: none">❖ insomnie❖ En prévention de céphalées❖ douleurs

Ministre de la santé et des services sociaux
Algorithme de la prise en charge de la fibromyalgie

(Clauw, 2015; Fitzcharles et autres, 2012; Goldenberg, 2016c; Wolfe et autres, 2016; Ngian, Guymer et Littlejohn, 2011.)



PRESCRIPTION	POSOLOGIE	SYMPTÔMES CIBLÉS
<p>SNRI (inhibiteurs de la recapture de sérotonine et de la norépinéphrine)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Duloxétine • Venlafaxine 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 30 à 120 mg/jour ➤ Dose usuelle 60 mg/jour ➤ Débuter à 37,5 mg ➤ progressivement ➤ Efficacité au niveau douleur à doses \geq à 150 mg/jour 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Humeur ❖ Douleur ❖ Fatigue ❖ Idem ❖ en prévention de céphalées
<p>GABAPENTINOIDES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gabapentin • Pégabalin 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Débuter à 100 mg au coucher ➤ progressivement à 800-2400 mg/jour en doses divisées ➤ Débuter à 25 mg en soirée, 12h avant le réveil ➤ de 25-50 mg/jour chq semaine ➤ Dose maximale de 300 mg 2x/jour ou de 200 mg 3x/jour 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Douleur ❖ Insomnie ❖ Idem ❖ anxiété



PRESCRIPTION	POSOLOGIE	SYMPTÔMES CIBLÉS
<p>ISNR (inhibiteurs sélectifs du recaptage de la sérotonine)</p> <p>Si intolérance au SNRS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sertratiline • Paroxétine • Fluoxétine 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Les vieux ISRS peuvent avoir un quelconque effet au niveau de la douleur de par leur capacité à haute dose de la noradrénaline ➤ Les nouveaux ISRS sont moins, voir inefficace, en douleur <ul style="list-style-type: none"> • Citralopram • Escitalopram • Desvenlafaxine 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Douleur ❖ humeur
<p>TRAMADOL</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Peut être utile pour les exacerbations (aggravation des symptômes) 	
<p>TYLENOLS/AINS</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Utile pour traiter les autres conditions telles que l'arthrose 	



PRESCRIPTION	POSOLOGIE	SYMPTÔMES CIBLÉS
OPIACÉS	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Il n'y a pas d'évidence que les opiacés sont efficaces pour soulager et/ou traiter la douleur de la fibromyalgie. Pour le moment, il apparait que les risques associés à la prise de ceux-ci dépassent les bénéfices qu'on peut en espérer pour cette population. 	

Il est fortement recommandé de débiter la médication à petites doses et de faire l'augmentation de façon lente et graduelle d'un seul médicament à la fois. Pendant la période d'ajustement de la médication, il est préférable d'effectuer un suivi mensuel.



Effets secondaires de la médication

Ils varient d'une personne à l'autre.

- bouche sèche
- meurtrissures/ecchymoses
- problèmes intestinaux, reflux gastriques, nausées, vomissement, brûlures cardiaques
- diarrhée, constipation
- somnolence
- difficultés de mémoire et de concentration
- anxiété
- augmentation de la pression sanguine
- dysfonctionnement sexuel



Informations importantes

- Consultez toujours votre professionnel de la santé avant de modifier la dose ou d'arrêter votre traitement.
- Le pharmacien est une excellente ressource, avant d'acheter des médicaments en vente libre et des produits naturels.
- Il est très important de peser le pour et le contre de l'ajout de médicaments en vente libre/produits naturels au régime car il peut y avoir des effets secondaires importants.
- Il est important de réaliser que les médicaments font partie de l'équation dans la gestion de la douleur chronique.



Les relations avec les professionnels

- Vous et vous seul savez quand/quelle est l'intensité de votre douleur.
- Soyez précis, concis et clair sur les signes et symptômes.
- C'est très important car cela réduira le niveau de frustration possible pour toutes les personnes concernées par vos soins.
- Lors d'une visite avec un professionnel de la santé, avoir une liste :
 - Des dates des prochains rendez-vous
 - De la mise à jour des médicaments
 - De vos allergies connues
 - De vos questions écrites à l'avance



Votre médication

Assurez-vous de bien connaître votre médication et gardez la liste et le dosage avec vous en tout temps.

- Quels médicaments prenez-vous?
- Gardez toujours sur vous la liste complète de vos médicaments.
- Pourquoi le médecin vous prescrit-il ce médicament?
- Quand devez-vous le prendre?
- Comment vais-je savoir si le médicament agit bien?
- Quels sont les effets secondaires de la médication?



La douleur peut être décrite par l'utilisation : l'acronyme PQRST

P : Provoquées/Palliés

Qu'est-ce qui provoque le problème?
Qu'est-ce qui l'aggrave?
Qu'est-ce qui le rend meilleur?

Q : Qualité/Quantité

Quelle est la sensation de douleur?
Décrivez la douleur
Mots couramment utilisés : terne, aigu,
pression, déchirure
À quelle fréquence et à quel rythme?

R : Rayonnements/Région

Où est la douleur?
Où rayonne-t-elle?
Bouge-t-elle?

S : Symptômes associés Sensations

Sensation sur une échelle de 0 à 10
Quelle est la gravité de la douleur?
Des symptômes associés?

T : Temps

Quand cela a-t-il commencé?
Combien de temps a-t-elle duré?
Avez-vous déjà eu cette douleur?



Échelle de la douleur



TRAITEMENTS ALTERNATIFS

- massothérapie
- ostéopathie
- chiropractie
- ergothérapie
- physiothérapie
- naturopathie
- acupuncture
- réflexologie
- activités
 - Coloriage, mandala, peinture, casse-tête, tricot, etc.
 - Parce qu'ils demandent de la concentration, il peut être assez efficace de faire ce genre d'activités pour aider à oublier ou à détourner des éléments stressants qui avaient réussi à nous envahir tout au long de la journée.



L'appareil TENS

Appareil à légères impulsions électriques



- La machine TENS réduit la douleur et la fatigue des personnes atteintes de fibromyalgie.
- C'est une prise en charge à court terme des symptômes
- Il faut faire preuve de prudence lors de l'utilisation de cette machine
- Il est recommandé de consulter un physiothérapeute avant l'utilisation.
- **ATTENTION:** pas tous les appareils sont homologués par le gouvernement.



EN CONCLUSION

La fibromyalgie est un problème très fréquent pour lequel il n'existe pas de traitement « miracle ». En comprenant mieux la maladie et en se fixant des objectifs réalistes, il est généralement possible d'obtenir une amélioration significative. Même s'il est très rare que les douleurs disparaissent complètement et que le patient soit totalement guéri, les douleurs peuvent habituellement être contrôlées et permettre une vie active et satisfaisante. Surtout, la douleur peut cesser d'être l'élément central de votre vie. N'oubliez pas, l'activité physique est la pierre angulaire de votre traitement. Il y a plusieurs associations existant au Québec pour vous accueillir et vous accompagner.



PRENEZ TOUJOURS LE TEMPS...

Si nous nous attardons sur la douleur, la douleur est tout ce que nous ressentons.

Si nous essayons de trouver des joies dans la vie, nous n'avons pas besoin de chercher plus loin que le plus simple des choses.

Lorsque nous prenons le temps de profiter de la plus simple des choses, nous ne ressentons plus la toute la profondeur de notre douleur.

