

## POUR LA FAMILLE ET LES PROCHES: COMMENT AIDER SANS S'OUBLIER



Souffrir de douleur chronique peut engendrer des impacts majeurs sur plusieurs plans : physique, psychologique, familial et social.

La douleur chronique affecte non seulement la personne qui en souffre, mais entraîne également des répercussions dans la vie de tous les membres de sa famille et de ses proches. Souvent, les aidants naturels se sentent impuissants. Ils ne savent pas comment venir en aide à la personne qui souffre et présentent eux aussi de la détresse importante.

**Le quotidien des membres de la famille et des proches est souvent bouleversé par la douleur chronique. Ainsi, il n'est pas rare d'observer les impacts suivants :**

- Renoncer à certaines activités personnelles, professionnelles et sociales. Par exemple, quelqu'un pourrait être tenu d'abandonner ses activités pour s'occuper de la personne atteinte, ou encore, s'absenter de son travail pour l'accompagner à un rendez-vous ou à un traitement.
- Modifier ses habitudes de vie; ses loisirs, ses activités de manière à rester disponible pour aider l'autre.

- Redéfinir le rôle et les tâches des membres de la famille.
- Réorganiser la répartition des tâches reliées au bon fonctionnement de la maison.
- Offrir du soutien, de l'attention à la personne aimée qui souffre de douleur.
- Réduire son implication sociale.
- Éprouver de la difficulté à fixer ses limites.

**Plusieurs répercussions sont observées également au point de vue des émotions. Les membres de la famille et les proches peuvent ressentir :**

- De la peur face à la douleur de l'être aimé
- Un sentiment de culpabilité
- Du découragement face aux résultats des traitements
- De la frustration, de la colère et de l'irritabilité
- Un sentiment d'impuissance
- Une sensation de perte de contrôle
- De la tristesse
- Un stress accru

**Le soutien de la famille et des proches est essentiel**

La famille et les proches jouent un rôle primordial dans le maintien de la santé et du bien-être de la personne qui souffre de douleur chronique et peut même avoir une influence sur l'évolution et le résultat des traitements. Il est donc important que la famille et les proches apprennent à prendre soin d'eux-mêmes, et non pas seulement de la personne atteinte de douleur chronique. Si vous êtes une de ces personnes aidantes, voici quelques symptômes que vous pourriez ressentir et qui sont associés à des signes d'épuisement :

- De la fatigue.
- Un changement dans vos habitudes de sommeil : difficulté à s'endormir ou à rester endormi(e).
- Un manque de concentration.
- Un changement d'humeur : vous devenez plus impatient(e) ou irritable.
- Vos émotions sont à fleur de peau : vous pleurez plus souvent.
- Vous avez tendance à vous isoler ou à vous replier sur vous-même.

**Lorsque vous éprouvez ces symptômes, souvenez-vous qu'il existe des pistes de solution qui peuvent vous aider non seulement à diminuer votre stress et votre détresse, mais également à vous fournir des outils précieux pour prévenir ces symptômes :**

- Renseignez-vous sur la douleur chronique afin de bien comprendre ce problème : mieux vous comprendrez la douleur chronique et plus vous serez en mesure d'aider.
- Gardez contact avec les gens que vous aimez : leur soutien vous sera précieux dans les moments plus difficiles.
- Parlez de ce que vous ressentez avec amis proches et les membres de la famille de même qu'avec l'équipe soignante.
- Soyez attentif(ve) à vos propres besoins.
- Apprenez à connaître vos limites et sachez comment les respecter.
- Demandez l'aide d'un professionnel de la santé pour mieux comprendre ce qui vous arrive : il vous aidera à trouver des solutions.
- Participez à des groupes de soutien.
- Répartissez les responsabilités liées au domicile et à la famille selon les capacités de chacun.

- Assurez-vous que les objectifs d'aide que vous vous êtes fixés sont concrets et réalistes.
- Identifiez les personnes ressources autour de vous : un ami, un voisin, etc.
- Ayez à portée de la main des outils pour gérer votre stress : exercices de relaxation, musique, technique de respiration abdominale, massages, etc.
- Développez votre capacité d'ouverture face aux changements.
- Examinez la situation le plus positivement possible. Insistez davantage sur ce que vous pouvez encore faire plutôt que sur ce que vous ne pouvez plus faire.

Il est difficile de trouver une recette parfaite qui convient à toutes les situations. Cependant, restez réceptif(ve) aux suggestions et n'hésitez pas à demander de l'aide.

Voici quelques références utiles :

- Association québécoise de la douleur chronique : [www.douleurchronique.org](http://www.douleurchronique.org)
- Cliniques de la douleur affiliées à l'Université de Montréal : [www.cliniquesdouleur.umontreal.ca](http://www.cliniquesdouleur.umontreal.ca)
- Société canadienne de la douleur : [www.canadianpainsociety.ca](http://www.canadianpainsociety.ca)
- Coalition canadienne contre la douleur : [www.canadianpaincoalition.ca](http://www.canadianpaincoalition.ca)

**Le centre de votre vie doit demeurer **votre vie**, et non la douleur de votre proche. Gardez le cap sur l'essentiel et assurez-vous que votre vie comporte son lot de plaisirs. Votre vie peut être satisfaisante malgré les épreuves.**