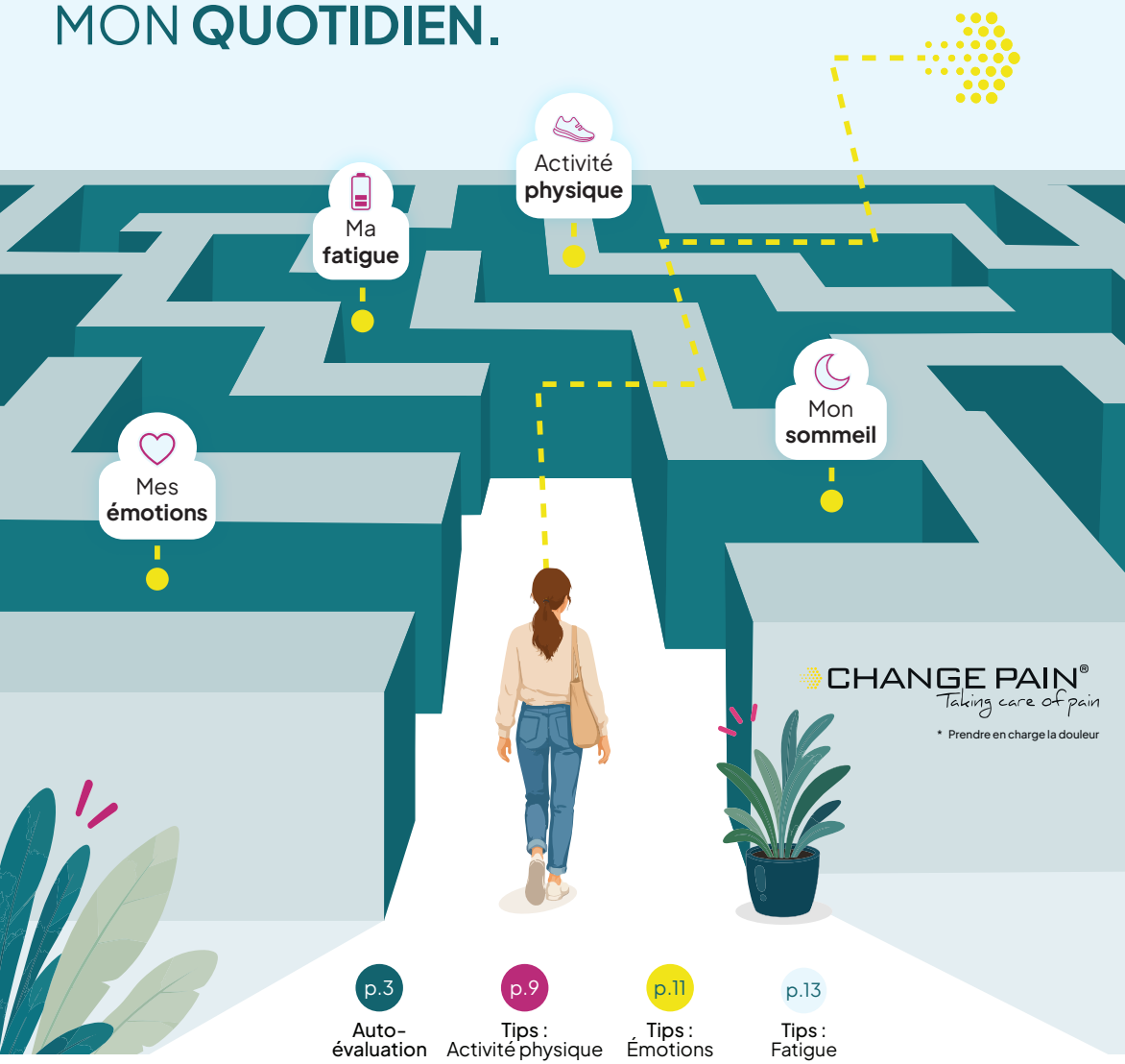
Brochure n°2

Ce carnet appartient à :

Comment mieux...
vivre avec mes douleurs ?

MON CARNET DE SUIVI **POUR MIEUX VIVRE AVEC** MES DOULEURS ET ADAPTER MON **QUOTIDIEN.**



p.3 Auto-évaluation

p.9 Tips : Activité physique

p.11 Tips : Émotions

p.13 Tips : Fatigue

p.15 Tips : Sommeil

p.17 Tips : Alimentation

p.19 Tips : Relations avec les autres

p.21 Journal de bord

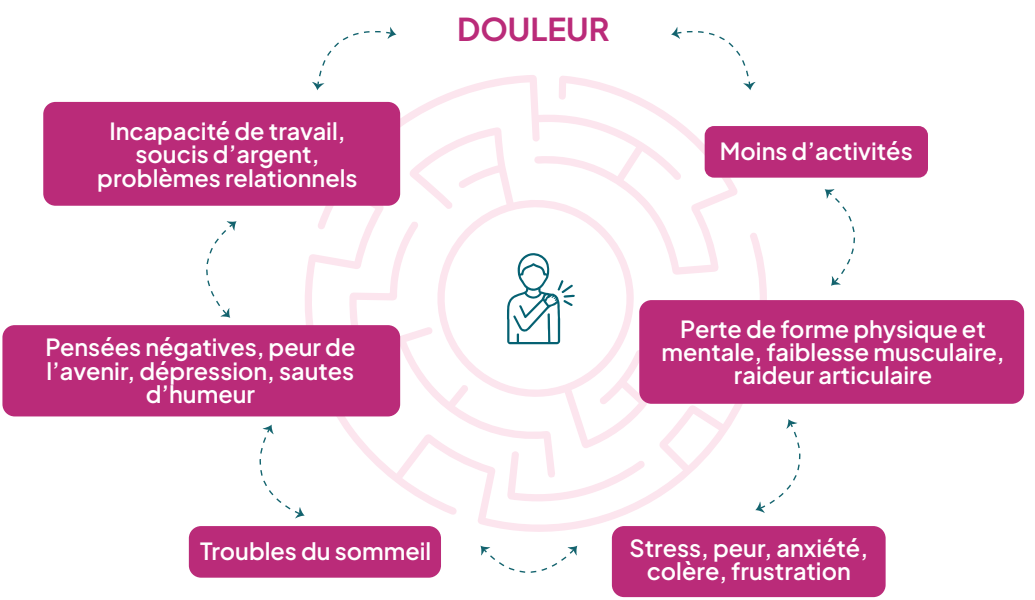
p.23 Conseils pour les accompagnants

LE CERCLE VICIEUX DES DOULEURS CHRONIQUES

Lorsque la douleur s'installe dans la durée, elle peut **affecter plusieurs domaines de la vie quotidienne**.

Activité physique p.9 | Émotions p.11 | Fatigue p.13 | Sommeil p.15 | Alimentation p.17 | Relations avec les autres p.19

Avec le temps, **un cercle vicieux** peut s'installer :

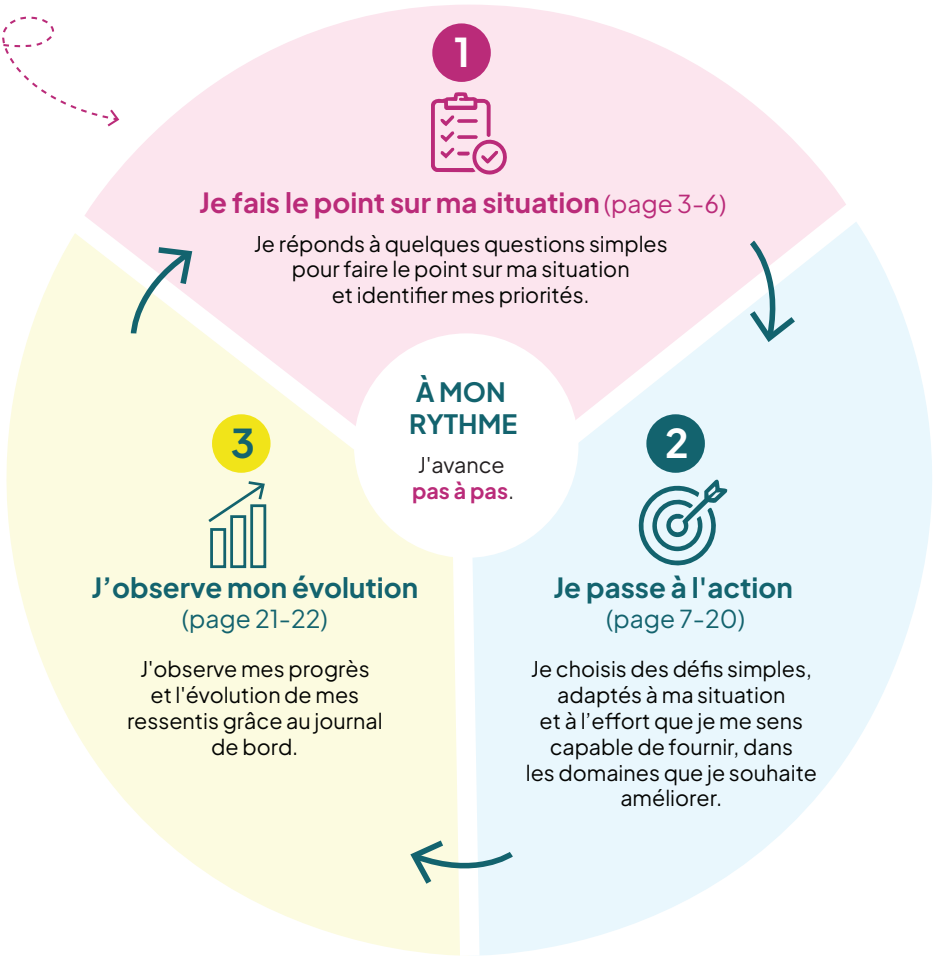


Même si ce cercle peut sembler difficile à briser,
il est possible d'avancer pas à pas. Chaque petit progrès compte.

Attention, les conseils proposés dans cette brochure **ne remplacent pas l'accompagnement d'un professionnel de santé**. Votre équipe soignante peut vous aider à **identifier les approches les plus adaptées** à votre situation.

COMMENT UTILISER CE CARNET ?

En **3 étapes** simples, il vous aide à **repérer les aspects de votre vie les plus affectés par la douleur**, à **choisir vos priorités** et à **observer votre évolution**.



À retenir

La douleur et votre niveau d'énergie peuvent varier d'un jour à l'autre.
Choisissez les défis qui vous conviennent le mieux :

★ pour commencer en douceur,
★★ pour aller un peu plus loin,
★★★ pour aller encore plus loin.

L'important est d'avancer à votre rythme : **chaque petit pas compte.**

1 JE FAIS LE POINT SUR MA SITUATION

Quel est l'impact de **la douleur** sur ma vie **quotidienne** ?



Prenez quelques minutes pour répondre aux **questions suivantes**. Il n'y a pas de **bonne** ou de **mauvaise réponse**.

Ce quiz vous aidera à mieux **comprendre l'impact de la douleur** sur les différents domaines de votre quotidien et à **identifier les domaines** sur lesquels vous souhaitez **agir en priorité**.

Pour chaque affirmation, choisissez la réponse qui décrit le mieux votre situation :

A Pas ou peu B Parfois C Souvent D Presque toujours

1 Concernant mon activité physique…

	A	B	C	D
La douleur limite mes mouvements ou mes déplacements.	☐	☐	☐	☐
Je réduis mes activités physiques par peur d'augmenter la douleur.	☐	☐	☐	☐
Après un effort (marche, ménage, activité physique), la douleur est plus présente.	☐	☐	☐	☐

2 Concernant mes émotions…

	A	B	C	D
La douleur affecte mon moral.	☐	☐	☐	☐
Je ressens de la frustration ou de l'agacement liés à la douleur.	☐	☐	☐	☐
La douleur occupe une place importante dans mes pensées.	☐	☐	☐	☐

3 Concernant ma fatigue…

	A	B	C	D
Je me sens fatigué(e), même sans activité intense.	☐	☐	☐	☐
La fatigue limite ce que j'aimerais faire au quotidien.	☐	☐	☐	☐
J'ai besoin de plus de temps qu'avant pour récupérer.	☐	☐	☐	☐

4 Concernant mon sommeil…

	A	B	C	D
La douleur perturbe mon endormissement.	☐	☐	☐	☐
Je me réveille la nuit à cause de la douleur.	☐	☐	☐	☐
Je me sens fatigué(e) dès le réveil.	☐	☐	☐	☐

5 Concernant mon alimentation…

	A	B	C	D
La douleur influence mon appétit.	☐	☐	☐	☐
Lorsque la douleur est présente, mon alimentation est moins équilibrée.	☐	☐	☐	☐
Je remarque un lien entre ce que je mange et mon niveau d'énergie ou de confort.	☐	☐	☐	☐

6 Concernant mes relations avec les autres…

	A	B	C	D
La douleur m'empêche de participer à des moments sociaux.	☐	☐	☐	☐
J'ai du mal à expliquer ma (mes) douleur(s) à mes proches.	☐	☐	☐	☐
Je m'isole à cause de la douleur.	☐	☐	☐	☐

Rendez-vous à la page suivante

pour découvrir vos résultats et identifier vos priorités.



PLACE AU CALCUL !

A = 0 point | B = 1 point | C = 2 points | D = 3 points

Domaines	Score	Voir page
1 Activité physique		P.9
2 Émotions		P.11
3 Fatigue		P.13
4 Sommeil		P.15
5 Alimentation		P.17
6 Relations avec les autres		P.19

Découvrez les **domaines** les plus impactés par la douleur
et **choisissez** ceux sur lesquels vous souhaitez **agir en priorité**.

Score 0 à 2 points

Ce domaine semble avoir actuellement peu d'impact sur votre quotidien.

Score 3 à 5 points

Ce domaine semble avoir un impact modéré sur votre quotidien.

Score 6 à 9 points

Ce domaine semble avoir un impact important sur votre quotidien et pourrait mériter une attention particulière.

2 JE PASSE À L'ACTION

Vous avez identifié les domaines sur lesquels vous souhaitez agir en priorité. Voici comment choisir vos défis.

1 Je choisis mes domaines

Je me rends dans les pages correspondant aux domaines sur lesquels je souhaite me concentrer.

Activité physique	Émotions	Fatigue	Sommeil	Alimentation	Relations avec les autres
p.9	p.11	p.13	p.15	p.17	p.19

2 Je choisis le nombre de défis

Je choisis le nombre de défis qui me convient selon mon score, ma situation et les conseils de mon professionnel de santé.

3 Je choisis mes défis

Dans les domaines que vous avez sélectionnés, choisissez le ou les défis qui vous semblent les plus adaptés à votre situation, à vos besoins et à vos objectifs.

Les défis sont proposés avec différents niveaux d'intensité :

★	★★	★★★
Pour commencer en douceur	Pour aller un peu plus loin	Pour aller encore plus loin

Chaque jour est différent. Vous pouvez choisir un même défi en version ★, ★★ ou ★★★ selon votre situation et votre ressenti du jour.

4 La douleur peut rendre certains jours plus difficiles que d'autres.

Si un défi vous semble trop compliqué, adaptez-le ou choisissez-en un autre. L'important n'est pas d'aller vite, mais d'avancer à votre rythme. Chaque petit progrès compte.

Attention, les conseils proposés dans cette brochure **ne remplacent pas l'accompagnement d'un professionnel de santé**. Votre équipe soignante peut vous aider à **identifier les approches les plus adaptées** à votre situation.

COMMENT ME FIXER DES OBJECTIFS ATTEIGNABLES ?

L'important n'est pas **d'aller vite**, mais d'avancer à **votre rythme**, un pas après l'autre.



1 Je choisis un objectif simple

Je choisis un objectif simple, concret et réaliste pour moi.

Exemples :
- Marcher 5 minutes
- Sortir prendre l'air
- Préparer un repas

Mon objectif

2 J'avance à mon rythme

Chaque jour est différent. Certains jours seront plus faciles que d'autres, et c'est tout à fait normal.

Je fais ce que je peux, à mon rythme.

Les **bons jours** comme les jours plus difficiles font partie du parcours.

3 J'adapte si nécessaire

J'écoute mon corps et j'ajuste mon objectif si besoin.

Je peux
- Ralentir
- Faire une pause
- Adapter mon objectif
- Demander du soutien

4 J'observe mes progrès

Les progrès ne se résument pas à la douleur.

Chaque petit pas compte !

Plus de **mobilité** · Plus **d'énergie** · Plus de **confiance** · Plus de **bien-être au quotidien**

Je célèbre chaque petite victoire

Je reconnais et valorise mes efforts, même les plus petits.

DOMAINE 1 : MAINTENIR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE MALGRÉ MES DOULEURS

Chez les adultes souffrant de douleurs chroniques, l'activité physique adaptée constitue une composante importante de la prise en charge. Lorsqu'elle est adaptée à l'état de santé et aux capacités de la personne, elle peut contribuer au maintien des capacités physiques et fonctionnelles et s'intégrer dans une approche globale de gestion de la douleur.[1]

Ces défis ne remplacent pas les conseils d'un professionnel de santé. Le choix de l'activité physique et son intensité doivent être adaptés à votre état de santé.

L'important n'est pas d'en faire plus, mais d'avancer à votre rythme.
Adaptez les défis (★, ★★ ou ★★★) à votre situation et à votre ressenti du jour.

Défis	★ Pour commencer en douceur	★★ Pour aller un peu plus loin	★★★ Pour aller encore plus loin
Marche[2]	Faire une courte marche adaptée à mes capacités	Prolonger progressivement la durée de la marche, à un rythme confortable	Intégrer régulièrement la marche dans mes activités quotidiennes
Activité physique[1] (marche rapide, vélo, natation, danse, jardinage, ménage, etc.)	Réaliser 10 minutes d'activité physique adaptée à mes capacités, quelques jours par semaine	Réaliser 20 minutes d'activité physique adaptée à mes capacités, la plupart des jours de la semaine	Réaliser 20 à 30 minutes d'activité physique adaptée à mes capacités, la plupart des jours de la semaine
Souplesse[3] (étirement du cou, mobilisation des hanches, étirement du dos en position assise, etc.)	Réaliser un exercice doux de souplesse adapté à mes capacités	Augmenter progressivement le nombre ou la durée de mes exercices de souplesse	Intégrer régulièrement la souplesse dans mon programme d'activité physique

MES DÉFIS SÉLECTIONNÉS AVEC MON PROFESSIONNEL DE SANTÉ ET ADAPTÉS À MA SITUATION :

.....

.....

.....

LES DÉFIS QUE J'AI SÉLECTIONNÉS :

Indiquez le(s) défis que vous souhaitez relever.

Mois 1	Mois 2	Mois 3	Mois 4	Mois 5	Mois 6

POURQUOI L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EST PRIMORDIALE ?

Quand la douleur s'installe, on a tendance à moins bouger. Avec le temps, cela peut entraîner une perte de mobilité, plus de raideur et une fatigue supplémentaire.

Maintenir une activité physique adaptée, même à faible intensité, aide à préserver les capacités fonctionnelles et à éviter le déconditionnement.

L'objectif n'est pas de faire disparaître la douleur, mais de conserver le plus d'autonomie et de confort possible au quotidien[1].

LE SAVIEZ-VOUS ?

- **Pratiquée à intensité faible à modérée,** l'activité physique peut améliorer la douleur, les capacités au quotidien et la qualité de vie des personnes vivant avec une douleur chronique[1].
- **Une marche rapide d'environ 30 minutes**, la plupart des jours de la semaine, peut procurer des bénéfices importants pour la santé[1].
- **Chaque mouvement compte :** marcher 200 mètres de plus par jour, c'est environ 6 km par mois et 73 km par an[1].

QUI PEUT M'AIDER ?

Médecin spécialisé en douleur
→ valide et ajuste la stratégie globale de mouvement

Kinésithérapeute
→ acteur clé pour la reprise et l'adaptation du mouvement

Ergothérapeute
→ adapte les gestes et activités du quotidien

Infirmier / infirmière
→ accompagne, rassure, encourage la mise en mouvement

Autres professionnels
→ activité physique adaptée (APA), éducateur en santé

DOMAINE 2 : GÉRER MES ÉMOTIONS FACE À MA DOULEUR

Ces défis ne remplacent pas les conseils d'un professionnel de santé.
Les stratégies de gestion émotionnelle peuvent être apprises
avec un professionnel formé.

L'important n'est pas d'en faire plus, mais d'avancer à votre rythme.
Adaptez les défis (★, ★★ ou ★★★) à votre situation et à votre ressenti du jour.

Défis	★ Pour commencer en douceur	★★ Pour aller un peu plus loin	★★★ Pour aller encore plus loin
Méditation de pleine conscience[4]	Porter volontairement mon attention sur le moment présent pendant quelques instants	Pratiquer une session de méditation guidée de pleine conscience	Intégrer régulièrement la méditation de pleine conscience dans mon quotidien
Respiration[4]	Porter mon attention sur l'air qui entre et sort de mon corps, sans chercher à modifier ma respiration	Observer ma respiration pendant quelques minutes et ramener doucement mon attention vers elle lorsque mon esprit s'éloigne	Prendre quelques minutes chaque jour pour porter mon attention à ma respiration et aux sensations présentes dans mon corps
Régulation émotionnelle[5]	Identifier une émotion ressentie face à la douleur	Observer la manière dont cette émotion influence l'expérience de ma douleur	Mettre en pratique une stratégie de régulation émotionnelle apprise avec un professionnel de santé

MES DÉFIS SÉLECTIONNÉS AVEC MON PROFESSIONNEL DE SANTÉ ET ADAPTÉS À MA SITUATION :

.....

.....

.....

LES DÉFIS QUE J'AI SÉLECTIONNÉS :

Indiquez le(s) défis que vous souhaitez relever.

Mois 1	Mois 2	Mois 3	Mois 4	Mois 5	Mois 6

POURQUOI LA GESTION DE SES ÉMOTIONS EST-ELLE IMPORTANTE ?

La douleur chronique peut influencer le moral, les pensées et le stress. Ces réactions sont fréquentes et normales lorsque la douleur dure dans le temps.

Mieux reconnaître et gérer les émotions permet de réduire la surcharge mentale liée à la douleur. Cela aide à prendre du recul, à mieux faire face aux journées difficiles et à limiter l'impact de la douleur sur la vie quotidienne[6].

LE SAVIEZ-VOUS ?

- **23 millions d'adultes en France** vivent avec une douleur chronique, soit près **de 4 personnes sur 10** [7].
- **Près d'une personne sur deux** vivant avec une douleur chronique déclare **une qualité de vie physique et/ou mentale altérée** [7].
- **Environ 40% des patients souffrant de douleurs chroniques** présentent aussi des symptômes d'anxiété ou de dépression[6].
- **Le stress et les émotions négatives (l'anxiété, la peur, la colère, la tristesse)** peuvent aggraver la perception de la douleur et **entretenir un cercle vicieux** entre douleur et stress.[8]

QUI PEUT M'AIDER ?

Médecin spécialisé en douleur
→ intègre la dimension émotionnelle dans la prise en charge

Psychologue
→ accompagne le vécu émotionnel et la charge mentale

Infirmier / infirmière
→ écoute, soutien et repère les difficultés émotionnelles

Autres professionnels
→ psychiatre, sophrologue, praticien en thérapies de soutien

DOMAINE 3 : ADAPTER MON QUOTIDIEN À MA FATIGUE

Ces défis ne remplacent pas les conseils d'un professionnel de santé.
Choisissez des objectifs adaptés et demandez de l'aide
pour définir une progression appropriée.

L'important n'est pas d'en faire plus, mais d'avancer à votre rythme.
Adaptez les défis (★, ★★ ou ★★★) à votre situation et à votre ressenti du jour.

Défis	★ Pour commencer en douceur	★★ Pour aller un peu plus loin	★★★ Pour aller encore plus loin
Planification de ses activités[9]	Choisir à l'avance une activité importante et réalisable pour moi	Décomposer une activité importante en plusieurs étapes	Planifier et répartir mes activités dans la journée ou dans la semaine
Définition d'un objectif progressif[10]	Choisir un objectif d'activité réaliste et adapté à mes capacités	Décomposer cet objectif en étapes progressives	Suivre sa progression et adapter l'objectif avec un professionnel de santé si nécessaire

Activité qui me tient à coeur : (ex: jardiner, cuisiner pour mes proches, me promener avec un ami)

.....

Tâche du quotidien à réaliser : (ex: faire les courses, passer l'aspirateur, ranger une pièce)

.....

Mon objectif personnel : (ex: faire les courses en deux fois dans la semaine plutôt qu'en une seule)

.....

MES DÉFIS SÉLECTIONNÉS AVEC MON PROFESSIONNEL DE SANTÉ ET ADAPTÉS À MA SITUATION :

.....

.....

.....

LES DÉFIS QUE J'AI SÉLECTIONNÉS :

Indiquez le(s) défis que vous souhaitez relever.

Mois 1	Mois 2	Mois 3	Mois 4	Mois 5	Mois 6

POURQUOI EST-CE ESSENTIEL DE GÉRER SA FATIGUE LORSQUE L'ON SOUFFRE DE DOULEURS CHRONIQUES ?

La fatigue peut accompagner la douleur chronique et compliquer les activités du quotidien. Planifier ses activités, décomposer les tâches et prévoir des pauses adaptées peut aider à trouver un rythme plus régulier.

L'objectif n'est pas d'arrêter toute activité, mais de poursuivre progressivement celles qui comptent pour soi[9].

QUI PEUT M'AIDER ?

Médecin spécialisé en douleur
→ évalue la fatigue globale et ses causes

Kinésithérapeute
→ ajuste l'activité physique en fonction de la fatigue

Ergothérapeute
→ acteur clé pour la gestion de l'énergie et l'organisation des journées

Infirmier / infirmière
→ aide à organiser le quotidien et à prévenir l'épuisement

Autres professionnels
→ médecin traitant, spécialiste du sommeil si besoin



DOMAINE 4 : AMÉLIORER MON SOMMEIL MALGRÉ LA PRÉSENCE DE DOULEURS

Ces défis ne remplacent pas les conseils d'un professionnel de santé.
La prise en charge doit être proposée et adaptée
par un professionnel de santé qualifié.

L'important n'est pas d'en faire plus, mais d'avancer à votre rythme.
Adaptez les défis (★, ★★ ou ★★★) à votre situation et à votre ressenti du jour.

Défis	★ Pour commencer en douceur	★★ Pour aller un peu plus loin	★★★ Pour aller encore plus loin
Observation de son sommeil[11]	Noter mes heures de coucher et de lever	Noter les réveils nocturnes et la qualité perçue du sommeil	Présenter mes observations à un professionnel de santé en cas de difficultés persistantes
Horaires de sommeil[11]	Choisir des heures de lever et de coucher adaptées à mes besoins	Conserver des heures de lever et de coucher régulières pendant plusieurs jours	Maintenir progressivement des heures de lever et de coucher régulières, adaptées à mes besoins
Routine du soir[11]	Choisir une activité calme à réaliser avant le coucher	Réaliser la même activité calme avant le coucher pendant plusieurs soirs	Mettre en place une routine du soir régulière et observer son effet sur mon sommeil
Prise en charge comportementale de l'insomnie (si elle est diagnostiquée par un professionnel de santé)[11]	Parler de mes difficultés de sommeil à un professionnel de santé	Se renseigner sur les prises en charge comportementales de l'insomnie adaptées à ma situation	Mettre en pratique une ou plusieurs stratégies recommandées par un professionnel de santé pour améliorer mon sommeil

MES DÉFIS SÉLECTIONNÉS AVEC MON PROFESSIONNEL DE SANTÉ ET ADAPTÉS À MA SITUATION :

.....

.....

.....

LES DÉFIS QUE J'AI SÉLECTIONNÉS :

Indiquez le(s) défis que vous souhaitez relever.

Mois 1	Mois 2	Mois 3	Mois 4	Mois 5	Mois 6

EN QUOI LE TRAVAIL SUR LE SOMMEIL EST PRIMORDIAL POUR UN PATIENT ATTEINT DE DOULEURS CHRONIQUES ?

La douleur peut perturber le sommeil, et un sommeil insuffisant peut accentuer la sensation de douleur. Ce cercle peut rendre la récupération plus difficile.[12]

Améliorer la qualité du sommeil peut contribuer au bien-être physique et psychologique, même lorsque la douleur persiste. Même de petites améliorations du sommeil peuvent avoir un impact positif sur l'énergie et la capacité à faire face à la douleur.[13]

LE SAVIEZ-VOUS ?

- Il est recommandé aux adultes de dormir **au moins 7 heures par nuit** [14].
- Après 65 ans : **7 à 8 heures de sommeil** sont recommandées[14].
- **Entre 67 % et 88 %** des personnes vivant avec une douleur chronique présentent des troubles du sommeil ou une insomnie(12).

QUI PEUT M'AIDER ?

Médecin spécialisé en douleur
→ évalue l'impact de la douleur sur le sommeil

Psychologue
→ travaille sur les ruminations, l'anxiété nocturne

Infirmier / infirmière
→ conseils pratiques, repérage des troubles du sommeil

Pharmacien
→ accompagne l'utilisation des traitements et des aides au sommeil

DOMAINE 5 : ADAPTER MON ALIMENTATION POUR AMÉLIORER MA DOULEUR

Ces défis ne remplacent pas les conseils d'un professionnel de santé.
En cas de besoins nutritionnels particuliers, demandez conseil
à un professionnel de santé spécialiste de la prise en charge nutritionnelle.

L'important n'est pas d'en faire plus, mais d'avancer à votre rythme.
Adaptez les défis (★, ★★ ou ★★★) à votre situation et à votre ressenti du jour.

Défis	★ Pour commencer en douceur	★★ Pour aller un peu plus loin	★★★ Pour aller encore plus loin
Consommation de fruits et légumes[15]	Essayer un type de fruit différent chaque semaine	Utiliser un mélange de légumes ou fruits surgelés dans un plat	Couvrir environ la moitié de mon assiette de légumes à chaque repas principal
Variation des aliments[15]	Ajouter un aliment riche en nutriments à l'un de mes repas (légumes, poissons gras, oeufs, lentilles, noix ou céréales complètes)	Consommer plusieurs catégories d'aliments au cours de la journée	Préparer un repas complet à partir d'aliments peu ou non transformés
Aliments ultratransformés et boissons sucrées[15]	Remplacer une boisson sucrée par de l'eau ou une eau minérale non aromatisée	Choisir une collation comme un fruit, des bâtonnets de légumes ou un yaourt allégé en matières grasses	Préparer plus souvent mes repas à la maison à la place des plats à emporter
Matières grasses[15]	Ajouter des noix ou des graines de lin à mon alimentation	Utiliser de l'huile d'olive vierge extra pour cuisiner ou préparer une vinaigrette	Consommer deux à trois portions de poisson gras par semaine
Hydratation[15]	Associer de petites quantités d'eau entre les repas et des aliments riches en eau	Consommer une soupe, un fruit ou un yaourt allégé en matières grasses pour compléter mes apports hydriques	Viser un apport total de deux à trois litres d'eau par jour, si cet objectif est adapté à ma situation médicale

MES DÉFIS SÉLECTIONNÉS AVEC MON PROFESSIONNEL DE SANTÉ ET ADAPTÉS À MA SITUATION :

.....

.....

.....

LES DÉFIS QUE J'AI SÉLECTIONNÉS :

Indiquez le(s) défis que vous souhaitez relever.

Mois 1	Mois 2	Mois 3	Mois 4	Mois 5	Mois 6

POURQUOI S'INTÉRESSER À SON ALIMENTATION LORSQUE L'ON SOUFFRE DE DOULEURS CHRONIQUES ?

La douleur chronique peut s'accompagner d'une alimentation moins équilibrée : le manque de sommeil peut dérégler les repas, et le moral ou l'isolement peuvent conduire à manger pour se réconforter. Or l'alimentation influence le fonctionnement des systèmes nerveux, immunitaire et hormonal, et donc la façon dont la douleur est ressentie.

Adopter progressivement une alimentation variée et de qualité peut aider à mieux vivre avec la douleur(15).

LE SAVIEZ-VOUS ?

- Les oméga-3 et l'huile d'olive peuvent aider à **réduire l'inflammation et à soutenir** le système immunitaire(15).
- **La déshydratation** peut augmenter la sensibilité à la douleur(15).
- **Les fibres** participent à une bonne digestion, au maintien d'un microbiote sain et à la gestion du poids(15).
- Les fruits et légumes contiennent des polyphénols, des composés aux **propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires**(15).

QUI PEUT M'AIDER ?

Médecin spécialisé en douleur
→ intègre l'alimentation dans la prise en charge globale

Pharmacien
→ conseils nutritionnels de premier niveau, et vigilance concernant les interactions

Infirmier / infirmière
→ relais éducatif et soutien au quotidien

Autres professionnels
→ diététicien ou nutritionniste selon les besoins

DOMAINE 6 : MAINTENIR DES RELATIONS AVEC LES AUTRES MALGRÉ MA DOULEUR

Ces défis ne remplacent pas les conseils d'un professionnel de santé.
Si la douleur entraîne un isolement ou une souffrance psychologique importante, parlez-en.

L'important n'est pas d'en faire plus, mais d'avancer à votre rythme.
Adaptez les défis (★, ★★ ou ★★★) à votre situation et à votre ressenti du jour.

Défis	★ Pour commencer en douceur	★★ Pour aller un peu plus loin	★★★ Pour aller encore plus loin
Soutien social[16]	Prendre contact avec une personne de confiance	Partager avec cette personne ce que l'on vit ou ce dont on a besoin	Demander ou accepter un soutien adapté lorsque cela est nécessaire
Forme de soutien nécessaire[16]	Identifier une situation dans laquelle un soutien pourrait aider	Préciser le type de soutien recherché : écoute, information ou aide pratique	Exprimer clairement ce besoin à une personne de confiance
Vie sociale[17]	Prendre contact avec un proche (appel, message, etc.)	Partager une activité avec une autre personne	Participer à une activité collective régulière (atelier, groupe, association, etc.)

MES DÉFIS SÉLECTIONNÉS AVEC MON PROFESSIONNEL DE SANTÉ ET ADAPTÉS À MA SITUATION :

.....

.....

.....

LES DÉFIS QUE J'AI SÉLECTIONNÉS :

Indiquez le(s) défis que vous souhaitez relever.

Mois 1	Mois 2	Mois 3	Mois 4	Mois 5	Mois 6

POURQUOI EST-IL CRUCIAL DE MAINTENIR LE LIEN AVEC SES PROCHES LORSQU'ON SOUFFRE DE DOULEURS CHRONIQUES ?

La douleur chronique peut entraîner un repli sur soi ou des difficultés dans les relations avec les autres. Maintenir des liens sociaux et participer à des activités qui ont du sens pour vous peut contribuer à votre bien-être.

Se sentir écouté, compris et soutenu peut aider à mieux faire face aux difficultés du quotidien liées à la douleur[18].

L'important est de trouver un équilibre qui vous convient.

QUI PEUT M'AIDER ?

Médecin spécialisé en douleur
→repère l'isolement et ses conséquences

Psychologue
→accompagne les difficultés relationnelles et sociales

Infirmier / infirmière
→soutien, écoute, assure une médiation avec l'entourage

Autres professionnels
→travailleurs sociaux, associations de patients, groupes de soutien



3 J'OBSERVE MON ÉVOLUTION



Date	Intensité globale de la douleur**	Avez-vous eu des pics de douleur sur la période ? *Si oui, quand ?*	Évolution de vos ressentis	
			Activité physique	Émotions
...../..... (Jour 0)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			
...../..... (*M+1)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			
...../..... (*M+2)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			
...../..... (*M+3)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			
...../..... (*M+4)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			
...../..... (*M+5)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			
...../..... (*M+6)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			
...../..... (*M+7)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			
...../..... (*M+8)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			
...../..... (*M+9)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			

*Mois : Notez chaque mois l'évolution de vos ressentis
**Intensité : 1 étant la plus faible et 10 étant la plus forte

Prenez quelques minutes tous les mois pour noter ce que vous ressentez. Avoir un suivi régulier peut vous aider à mieux comprendre l'évolution de votre douleur et son impact sur votre quotidien.

(refaites le test en début de document et notez ici vos résultats)

Fatigue	Sommeil	Alimentation	Relations avec les autres	Défis du mois réussis ?
				◯ Oui ◯ Partiellement ◯ Non
				◯ Oui ◯ Partiellement ◯ Non
				◯ Oui ◯ Partiellement ◯ Non
				◯ Oui ◯ Partiellement ◯ Non
				◯ Oui ◯ Partiellement ◯ Non
				◯ Oui ◯ Partiellement ◯ Non
				◯ Oui ◯ Partiellement ◯ Non
				◯ Oui ◯ Partiellement ◯ Non
				◯ Oui ◯ Partiellement ◯ Non
				◯ Oui ◯ Partiellement ◯ Non

CONSEILS POUR LES ACCOMPAGNANTS

Vivre avec des douleurs chroniques a des répercussions sur **le quotidien de la personne concernée**, mais aussi sur **celui de son entourage**.

Le rôle des proches est essentiel !

Trouver le juste équilibre entre soutien, compréhension et respect de l'autonomie peut aider la personne à mieux vivre avec sa douleur au quotidien.



Aider votre proche vivant avec des douleurs chroniques :

- Écoutez et reconnaissez sa douleur, même si vous ne la comprenez pas nécessairement.
- Faites confiance à ce que la personne ressent, même si sa douleur n'est pas visible.
- Évitez les phrases telles que « ça pourrait être pire » ou « essaie de penser à autre chose ».
- Acceptez que les capacités de votre proche varient d'un jour à l'autre.
- Comprenez que renoncer parfois à une activité ne signifie pas un manque de volonté.
- Encouragez son autonomie tout en respectant son rythme.
- Proposez votre aide sans l'imposer. Demandez ce qui pourrait être utile et respectez ses choix.
- Valorisez ses efforts et ses progrès, même les plus petits.

PARFOIS, LE TROP PEUT ÊTRE L'ENNEMI DU MIEUX !

- Évitez de surprotéger votre proche : cela peut renforcer son repli sur soi.
- Évitez de minimiser sa douleur : cela peut lui donner le sentiment de ne pas être compris.
- Évitez de faire les choses à sa place systématiquement : cela peut diminuer sa confiance en ses capacités.

NE VOUS OUBLIEZ PAS EN TANT QU'AIDANT

On parle souvent des impacts de la **douleur chronique** sur la personne qui en souffre.

Pourtant, **accompagner** un proche au quotidien peut également être **exigeant**, tant sur le plan physique qu'émotionnel.

Voici **quelques conseils** pour ne pas vous oublier en tant qu'aidant :



PRENEZ SOIN DE VOUS

Prenez soin de votre bien-être physique et mental. Accordez-vous du temps pour vous reposer, pratiquer une activité qui vous fait du bien ou simplement prendre du temps pour vous.

INFORMEZ-VOUS

Mieux comprendre la douleur chronique peut vous aider à accompagner votre proche avec davantage de confiance et de sérénité.

NE RESTEZ PAS SEUL(E)

Vous n'avez pas à tout porter seul(e). Des associations, des ressources et des professionnels de santé peuvent vous accompagner.

MES NOTES





SOURCES

Retrouvez toutes **les sources** utilisées ci-dessous.



1. Vaegter HB, Cunningham C, Bandholm T, et al. Physical activity should be the primary intervention for individuals living with chronic pain: a position paper from the European Pain Federation EFIC "On the Move" Task Force. European Journal of Pain. 2024. DOI: 10.1002/ejp.2278
2. O'Connor SR, Tully MA, Ryan B, et al. Walking exercise for chronic musculoskeletal pain: systematic review and meta-analysis. Arch Phys Med Rehabil. 2015;96(4):724-734.e3. doi:10.1016/j.apmr.2014.12.003.
3. Geneen LJ, Moore RA, Clarke C, et al. Physical activity and exercise for chronic pain in adults: an overview of Cochrane Reviews. Cochrane Database Syst Rev. 2017;4:CD011279. doi:10.1002/14651858.CD011279.pub3.
4. Hilton L, Hempel S, Ewing BA, et al. Mindfulness Meditation for Chronic Pain: Systematic Review and Metaanalysis. Ann Behav Med. 2017;51(2):199-213. doi:10.1007/s12160-016-9844-2.
5. Norman-Nott N, Hesam-Shariati N, Wewege MA, et al. Emotion regulation skills-focused interventions for chronic pain: a systematic review and meta-analysis. Eur J Pain. 2024. https://doi.org/10.1002/ejp.2268
6. Aaron RV, Ravyts SG, Carnahan ND, et al. Prevalence of Depression and Anxiety Among Adults With Chronic Pain: A Systematic Review and Meta-Analysis. JAMA Netw Open. 2025;8(3):e250268.doi:10.1001 /jamanetworkopen.2025.0268
7. Observatoire Français de la Douleur et des Antalgiques, Fondation ANALGESIA. Baromètre de la douleur 2025 (PREVADOL). https://ofda.fr/wp-content/uploads/2025/10/Barometre-douleur-2025-VF-1.pdf
8. Aboushaar N, Serrano N. The mutually reinforcing dynamics between pain and stress: mechanisms, impacts and management strategies. Front Pain Res (Lausanne). 2024;5:1445280. doi:10.3389/fpain.2024.1445280.
9. Antcliff D, Keenan AM, Keeley P, et al. Survey of activity pacing across healthcare professionals informs a new activity pacing framework for chronic pain/fatigue. Musculoskeletal Care. 2019;17(4):335-345. doi:10.1002/msc.1421.
10. Natoli AR, Gibbs MT, Mishra I, et al. The Effect of Behavioural Interventions that Include Goal Setting on Pain, Disability, and Physical Activity in People With Chronic Musculoskeletal Pain: A Systematic Review and Metaanalysis.Clin J Pain. 2026. doi:10.1097/AJP.0000000000001413.
11. Selvanathan J, Pham C, Nagappa M, et al. Cognitive behavioral therapy for insomnia in patients with chronic pain: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Sleep Med Rev. 2021;60:101460. doi:10.1016/j.smrv.2021.101460.
12. Whale K, Gooberman-Hill R. The Importance of Sleep for People With Chronic Pain: Current Insights and Evidence. JBMR Plus. 2022. DOI: 10.1002/jbm4.10658
13. Whale K, Dennis J, Wylde V, Beswick A, Gooberman-Hill R. The effectiveness of non-pharmacological sleep interventions for people with chronic pain: a systematic review and meta-analysis. BMC Musculoskeletal Disorders. 2022. DOI: 10.1186/s12891-022-05318-5
14. Santé publique France. Les enjeux de santé – Sommeil [Internet]. Saint -Maurice: Santé publique France; 2026 [cité le 29 juill. 2026]. Disponible sur : https://www.santepubliquefrance.fr/sommeil/les-enjeux-de-sante
15. International Association for the Study of Pain. Nutrition and Chronic Pain. Fact Sheet. 2021. https://www.iasp-pain.org/resources/fact-sheets/nutrition-and-chronic-pain/
16. Che X, Cash R, Ng SK, Fitzgerald P, Fitzgibbon BM. A Systematic Review of the Processes Underlying the Main and the Buffering Effect of Social Support on the Experience of Pain. Clin J Pain. 2018;34(11):1061-1076. doi:10.1097/AJP.0000000000000624.
17. Landmark L, Sunde HF, Fors EA, Kennair LEO, Sayadian A, Backelin C, et al. Associations between pain intensity, psychosocial factors, and pain-related disability in 4285 patients with chronic pain. Sci Rep. 2024; 14:13477. doi:10.1038/s41598-024-64059-8.
18. Rinaudo, Carlo Matej et al. Navigating the biopsychosocial landscape: A systematic review on the association between social support and chronic pain. PloS one vol. 20,4 e0321750. 29 Apr. 2025, doi:10.1371/journal.pone.0321750

Retrouvez davantage de contenus sur :



www.changepain.fr

Vous y retrouverez également des **témoignages** de patients atteints de **douleurs chroniques !**

Mes contacts de suivi

Médecin traitant
Nom : .....
Téléphone : .....

Infirmier/infirmière
Nom : .....
Téléphone : .....

Spécialiste 1
Nom : .....
Téléphone : .....

Autre professionnel
Nom : .....
Téléphone : .....

Spécialiste 2
Nom : .....
Téléphone : .....

Autre professionnel
Nom : .....
Téléphone : .....

Avec **le soutien** de :

AFLAR
ASSOCIATION FRANCAISE DE LUTTE ANTIRHUMATISMALE

AFVD
ASSOCIATION FRANCOPHONE POUR VAINCRE LES DOULEURS

GRÜNENTHAL

Tour Pacific - 11-13 cours Valmy, 92800 Puteaux
Tél : 01 41 49 45 80 - www.grunenthal.fr
Information scientifique et médicale :
ism.fr@grunenthal.com

M-NPR-FR-07-26-0045 - Août 2026