



Douleur Canada

Notre réseau d'action canadien

LES FÊTES

La douleur chronique peut être difficile à gérer même dans les meilleures conditions. Pendant le temps des Fêtes ou les célébrations, il est particulièrement important de se fixer des limites et de prendre soin de soi. La souffrance chronique peut modifier la façon dont vous pouvez vous engager dans nos traditions et dans notre communauté. Si vous passez beaucoup de temps avec votre communauté pendant le temps des Fêtes, discutez de vos priorités avec elle afin qu'elle connaisse vos limites et vos besoins.

Voici quelques conseils pratiques pour gérer la douleur chronique pendant les Fêtes :

FAIRE DES ACHATS EN LIGNE (PRINCIPALEMENT)

- Si vos célébrations comprennent la remise de cadeaux, pensez à faire vos achats en ligne. Créez une liste de courses pour pouvoir suivre vos achats.
- Veillez à vous accorder suffisamment de temps pour l'expédition. Vous devrez donc peut-être commencer vos achats de Noël plus tôt que si vous les faisiez en personne.

PRENDRE SOIN DE SOI

- Comme la gestion de la douleur chronique peut être un travail à plein temps, les exigences supplémentaires du temps des Fêtes peuvent être insupportables. C'est pourquoi il est particulièrement important de prendre soin de soi pendant ces périodes.
- Prendre soin de soi, c'est écouter son corps et ne pas laisser la peur de manquer quelque chose guider ses décisions. Essayez de prendre soin de vous pendant le temps des Fêtes comme vous le faites pendant le reste de l'année. Prévoyez des jours de repos dans votre emploi du temps.

S'EXERCER À DIRE NON

- Essayez de vous concentrer sur ce que vous pouvez faire, et non sur ce que vous « devriez » faire. Ce point est particulièrement important lorsqu'il s'agit de préparer des repas et de planifier des événements pendant le temps des Fêtes. Vous pouvez continuer à respecter les traditions tout en économisant votre énergie si vous remplacez les plats cuisinés à la maison par des plats préparés ou achetés en magasin par exemple. Vous pouvez également demander à d'autres personnes d'apporter de la nourriture aux rassemblements ou d'assumer les responsabilités de la cuisine.
- Votre santé doit toujours être la priorité absolue. Soyez indulgent et bienveillant envers vous-même et rappelez-vous qu'il n'y a pas lieu de s'excuser de donner la priorité à votre bien-être dans tout contexte social.

PASSER DU TEMPS AVEC DES PERSONNES QUI VOUS SOUTIENNENT ET CRÉER UN PLAN

- Pendant les Fêtes, nous passerons peut-être beaucoup de temps avec nos familles. Si nos familles comprennent notre douleur et nos besoins, ces moments peuvent être une source de réconfort et de joie. En revanche, s'ils ne la comprennent pas, ils peuvent ajouter du stress et des attentes irréalistes durant cette période. Accordez la priorité aux moments passés avec des personnes qui vous soutiennent.
- Une bonne stratégie consiste à fixer trois points de contrôle avec les personnes qui vous soutiennent :
 - Lors de la première visite, parlez de vos craintes et de vos inquiétudes, fixez vos priorités et établissez des limites personnelles (par exemple : « Je vais demander à mon frère de faire les courses pour que je puisse économiser mon énergie »). Discutez de vos idées avec votre personne de confiance et fixez une date pour prendre de ses nouvelles pendant les Fêtes.
 - Lors de la deuxième visite, parlez de ce que vous ressentez et de la façon dont vous faites face à la douleur. Peut-être que tout se passe bien. Dans ce cas, voilà une occasion idéale de célébrer votre réussite. C'est également le moment de

parler de vos inquiétudes et de passer en revue votre plan de soins personnels. Vous pourrez ainsi vous concentrer sur votre propre bien-être.

- Lors de votre dernière visite, parlez des difficultés que vous avez rencontrées pendant le temps des Fêtes. Veillez également à célébrer les façons dont vous avez pris soin de vous et à respecter votre plan. Si les choses ne se sont pas déroulées comme prévu, faites preuve de compassion envers vous-même.

RESSOURCES (EN ANGLAIS SEULEMENT) :

- [LivePlanBe article: Managing pain through holiday expectations](#)
- [Here's some advice for saying no to plans when you have a chronic illness \(without feeling](#)
- [totally lame\)](#)
- [Surviving the holidays when you're chronically ill](#)
- [15 tips for surviving the holidays with chronic illness](#)



Ce programme est réalisé grâce à une contribution financière de Santé Canada. Les opinions exprimées ici ne représentent pas nécessairement celles de Santé Canada.