



## Pour penser différemment la douleur émotionnelle

Par l'équipe Aller mieux ensemble



La **douleur** réfère aux sources de mal être ou d'inconfort qui surgissent au cours d'une vie, comme un accident, une maladie ou la mort d'un être aimé, une pandémie, des inondations, etc... Elle peut aussi faire référence à un problème courant comme des douleurs physiques, de l'anxiété, un sentiment de tristesse, de l'insomnie ou des conflits relationnels.

La **résistance** désigne l'effort conscient ou inconscient visant à repousser la douleur (physique ou émotionnelle). On pourrait alors utiliser la fuite ou la lutte face à ces sensations désagréables. Il s'agit ici d'une réaction normale chez l'être humain de vouloir que les choses désagréables cessent.

La **souffrance** est le résultat de la résistance à la douleur. La souffrance est la tension physique et émotionnelle qui s'ajoutent à votre douleur, couche après couche.

**SOUFFRANCE = DOULEUR x RÉSISTANCE**

Dans cette formule, **c'est votre attitude de lutte ou de fuite à l'égard de la douleur** qui s'ajoute à la souffrance. Si votre résistance à la douleur diminue, il en sera de même de votre souffrance. Vous pourrez ainsi apprendre à avancer avec la douleur tout en préservant vos énergies vitales.



### Pour arriver à diminuer votre résistance

- ❖ Prenez une pause pour accueillir la douleur sans vous blâmer et sans vous juger. « C'est difficile pour moi en ce moment mais c'est OK je peux le vivre. »
- ❖ Nommez l'émotion (douleur). « L'anxiété est présente en moi en ce moment. »
- ❖ Revenez aux sensations physiques dans votre corps (ex. tension, palpitation, serremments). Imaginez que vous respirez dans ces sensations et que vous leur faite de la place.
- ❖ Partagez votre vécu avec des proches ou des ressources, le soutien est essentiel dans les moments difficiles. Vous pourrez ensuite penser à trouver des solutions à vos difficultés si cela est possible, lâcher prise lorsqu'il n'y a pas d'autres options possibles pour le moment.
- ❖ Trouvez ensuite une activité suscitant une émotion contraire afin de retrouver l'équilibre. Par exemple : Être triste, prendre le temps de l'accueillir sans jugement, trouver des solutions possibles pour poser des actions, faire une activité qui vous fait vivre de la joie.
- ❖ Faites votre liste de gratitude aussi souvent que possible!

### Soutien pour le personnel

Vous avez besoin de soutien, d'écoute, de partager vos inquiétudes, de trouver des stratégies pour faire face au stress, de prendre un recul face à la situation?

Centrale téléphonique COVID : 450 975-5070 option 1

PAE : 1 866 398-9505

Page internet : <http://www.lavalensante.com/employes-et-medecins/covid-19-coronavirus-employes-medecins-benevoles-et-partenaires/soutien-pour-les-employes-gestionnaires-stagiaires-et-benevoles/>



À visionner : [L'étonnante puissance de l'autocompassion](#) (« La série qui fait du bien », CIUSSS-ESTMTL)