

L'AUTOGESTION

de la DOULEUR

en *télétravail*

La douleur est une interprétation de votre cerveau d'une sensation qui risque de causer ou cause des dommages à votre organisme. La douleur et ses composantes (intensité, type, localisation, etc.) sont subjectives, ainsi chaque individu aura une perception différente de celles-ci. La douleur comporte une composante affective qui peut être modulée par les émotions vécues. Par exemple, un état émotionnel plus négatif (stress, anxiété, colère, frustration, etc.) peut augmenter la douleur, comparativement à un état de bien-être engendré par la stimulation de l'un des sens peut diminuer la douleur.

QUELLES SONT LES FONCTIONS DE LA DOULEUR

La douleur joue un double rôle, soit d'alarme pour signaler un problème dans le corps et de protection pour éviter tous mouvements pouvant causer des lésions tissulaires.



Quels sont les impacts de la douleur sur l'engagement en télétravail?

L'engagement dans les occupations, comme le travail, peut être limité et même évité par la sensation de douleur. Cette dernière peut avoir des répercussions physiques, psychologiques et comportementales sur un individu et engendrer plusieurs défis occupationnels au quotidien. Ainsi, certains agiront activement ou passivement pour diminuer cette douleur alors que d'autres n'y porteront pas attention ce qui peut amplifier celle-ci.

Lorsque vous ressentez une douleur légère ou intense, votre corps vous envoie un signal d'alarme afin de vous inciter à entreprendre des actions. Une stratégie doit donc être appliquée dès que vous ressentez de la douleur. Lorsque vous ressentez une douleur intense et continue, le risque de développer une douleur chronique est très élevé. ▼





STRATÉGIES ACTIVES (à privilégier)

- Changer de position;
- Adopter de bonnes postures;
- Faire des exercices physiques et des étirements;
- Modifier le rythme de l'activité (séparer une tâche);
- Réaliser un auto-massage;
- Prendre une pause active;
- Changer d'environnement;
- Relaxer (techniques de respiration).



STRATÉGIES COGNITIVES (à privilégier)

- Prendre une pause plaisante, signifiante, régénératrice ;
- Activer ses sens (écouter de la musique);
- Ventiler ses émotions;
- Penser positivement;
- Apprendre à composer avec la douleur;
- Vivre le moment présent;
- Faire de la pleine conscience.

STRATÉGIES PASSIVES (avec modération)

- Mettre de la chaleur;
- Mettre de la glace;
- Prendre de la médication;
- Se reposer. ■

UQTR



Université du Québec
à Trois-Rivières

**Clinique multidisciplinaire
en santé**

© Tous droits réservés. Cette capsule a été conçue par les stagiaires du Département d'ergothérapie de l'Université du Québec à Trois-Rivières, en collaboration avec la Clinique multidisciplinaire en santé de l'UQTR. Graphisme et mise en pages: Joanie Brouillette, Service des communications et des relations avec les diplômés.