

LES ÉMOTIONS ET LA DOULEUR

Programme d'éducation de la douleur du
Centre antidouleur (PÉCAD)

OBJECTIFS

1. Mieux comprendre les émotions
2. Comprendre le lien émotion-douleur
3. Mieux comprendre quand les émotions s'emballent

1. DÉMYSTIFIER LES ÉMOTIONS



QU'EST-CE QU'UNE ÉMOTION?

- × Réaction normale,
humaine et universelle
- × État affectif complexe



CATÉGORIES D'ÉMOTIONS



Joie



Tristesse



Colère



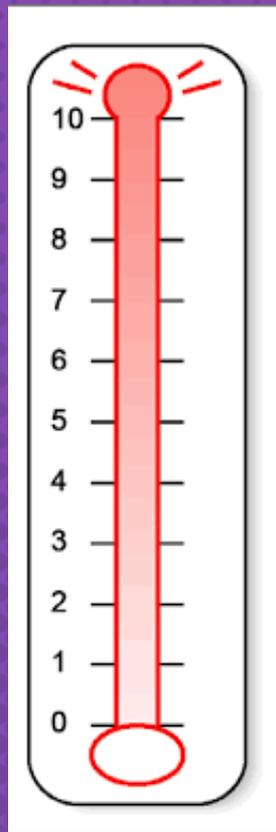
Peur

RAISON D'ÊTRE DES ÉMOTIONS

1. Indicateur de notre état du moment
2. Source d'information à tenir compte
3. Utile à la survie et rôle de préservation
4. Pousse à l'action, nous met en mouvement

MÉTÉO INTERNE

Varie en intensité



LIÉES À DES SENSATIONS PHYSIQUES NORMALES

- × Maux de ventre, mal de tête
- × Rythme cardiaque accéléré
- × Respiration courte et rapide
- × Serrement à la poitrine
- × Tension dans les muscles
- × Fatigue

DÉCLENCHEURS EXTERNES



CNESST



DÉCLENCHEURS INTERNES



À RETENIR

- 1. RÉACTION NORMALE ESSENTIELLE ET UTILE**
- 2. NOTRE MÉTÉO INTERNE: VARIE EN INTENSITÉ**
- 3. LIÉES À DES SENSATIONS DANS LE CORPS**
- 4. VARIE SELON DES DÉCLENCHEURS
(EXTERNES ET INTERNES)**

RÉFLEXION

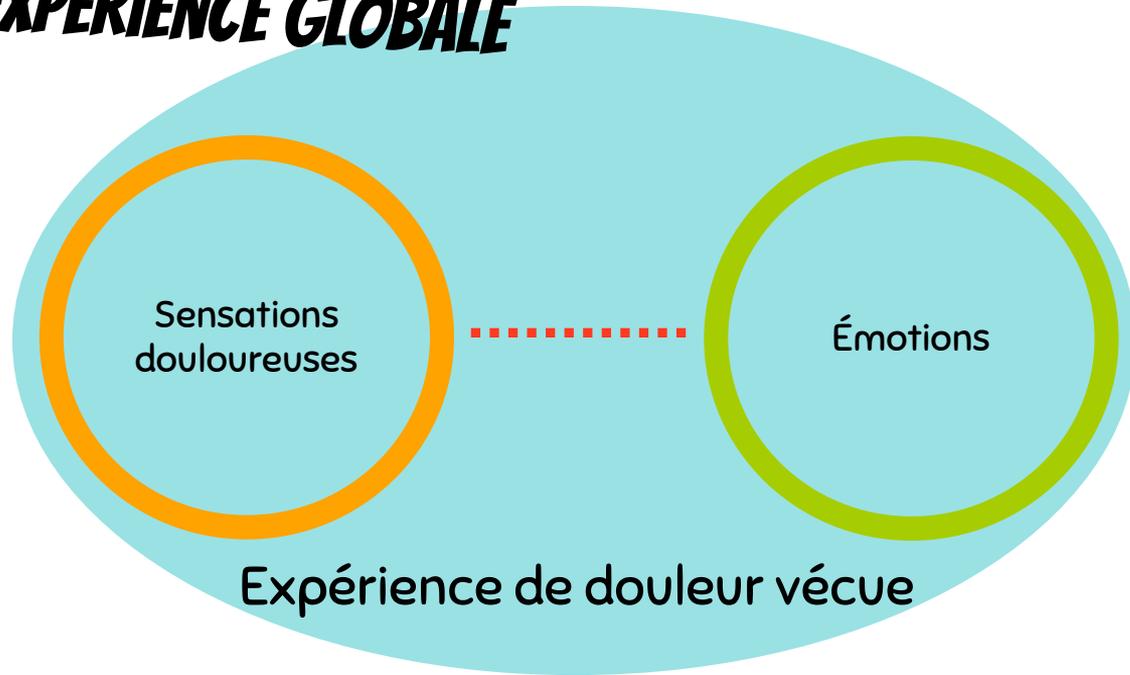


1. Mes déclencheurs (externes et internes)
2. La ou les émotions du moment
3. Intensité 0 à 10/10 (0= absente et 10= très intense)

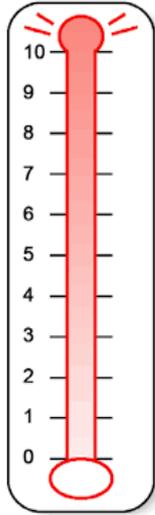
2. DOULEUR ET ÉMOTIONS: UN DUO EXPLOSIF



UNE EXPÉRIENCE GLOBALE



UNE RELATION SOUDÉE: DOULEUR-ÉMOTIONS



Surprise

Colère

Culpabilité

Honte

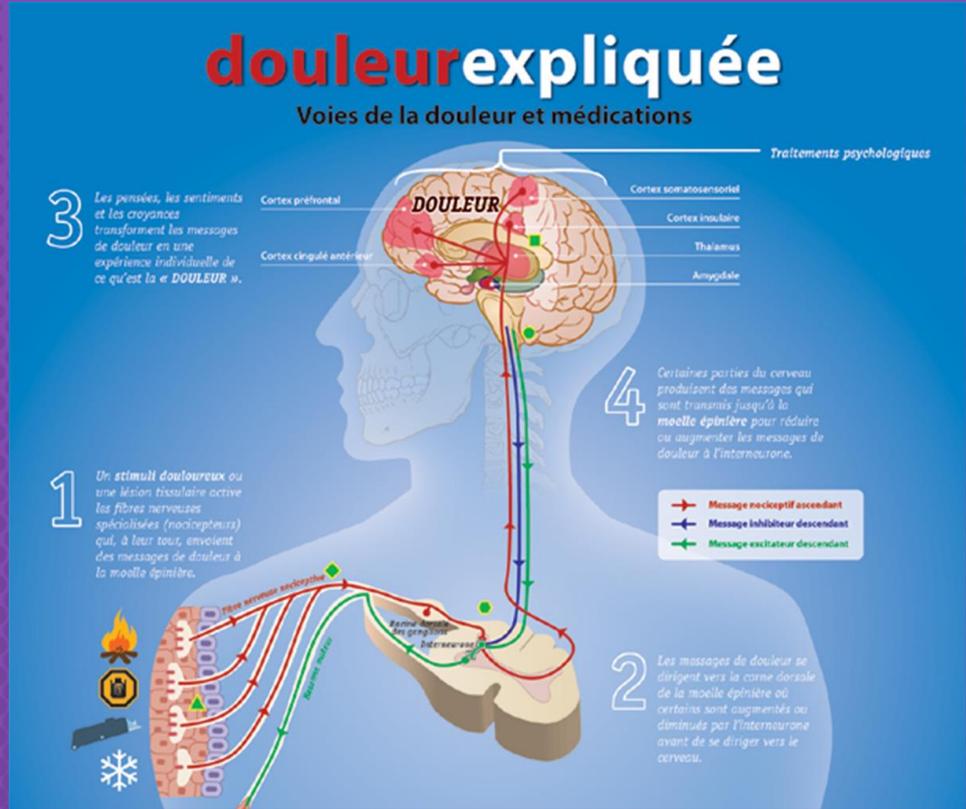
Découragement

Peine

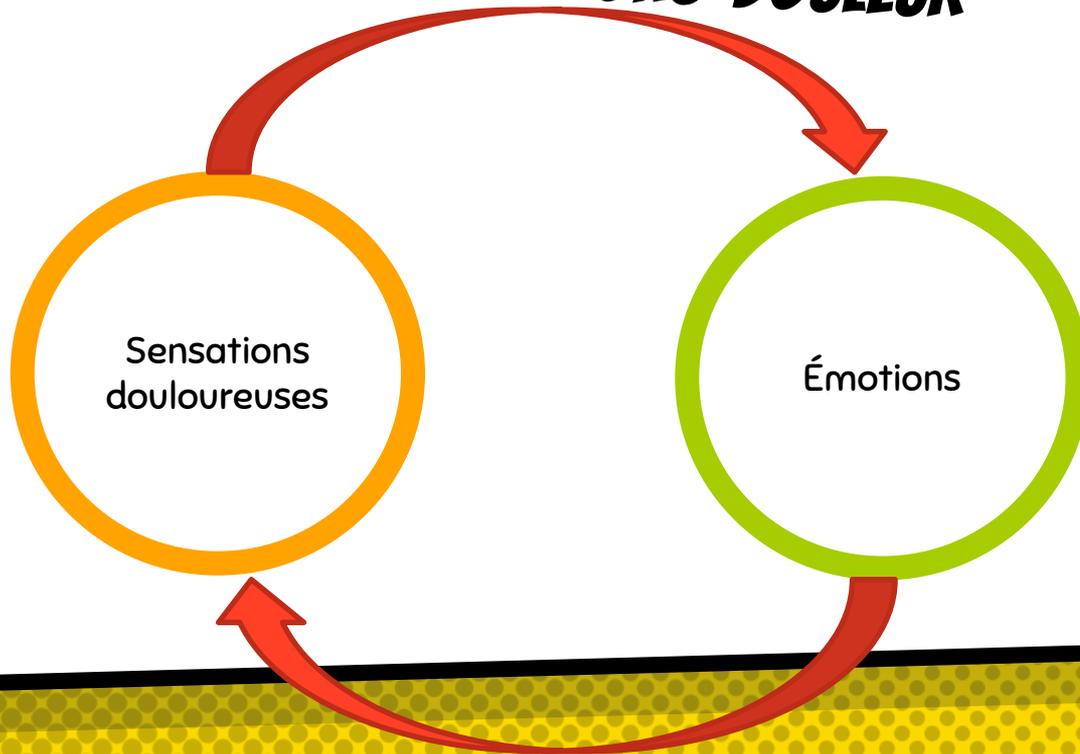
Peur

**QUAND LA DOULEUR EST
FORTE, MES ÉMOTIONS
SONT ... ?**

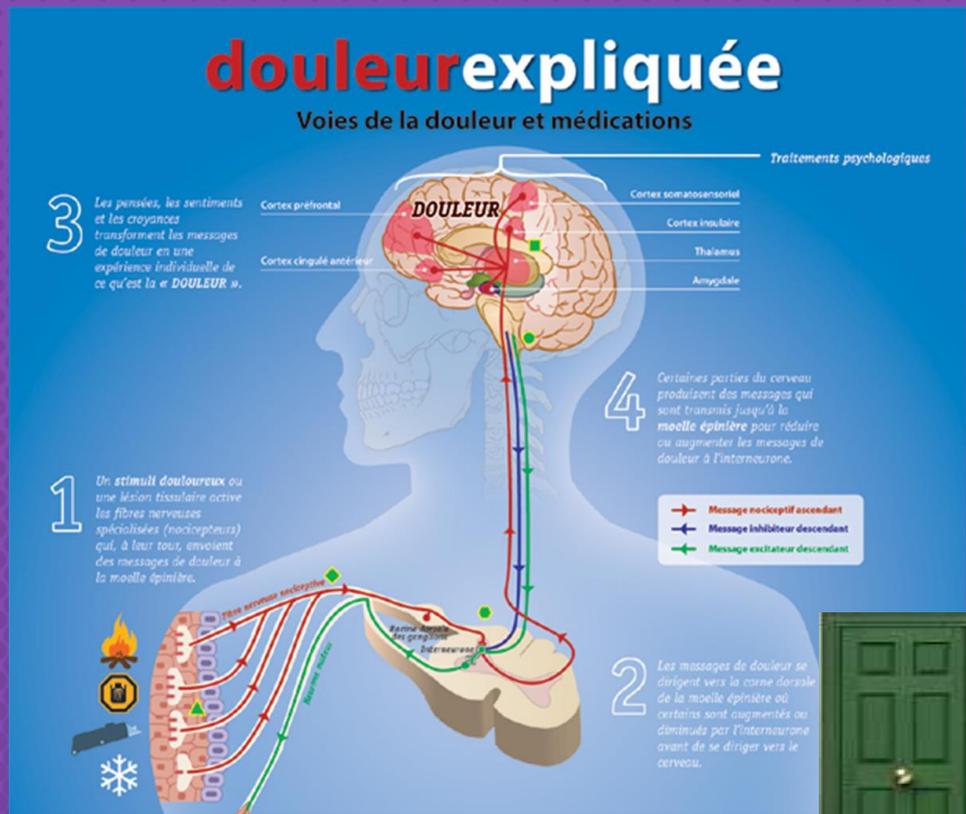
PHYSIQUEMENT LIÉES



UNE RELATION SOUDÉE: ÉMOTIONS-DOULEUR



PHYSIQUEMENT LIÉES



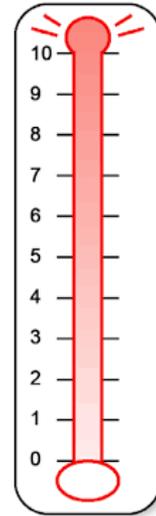
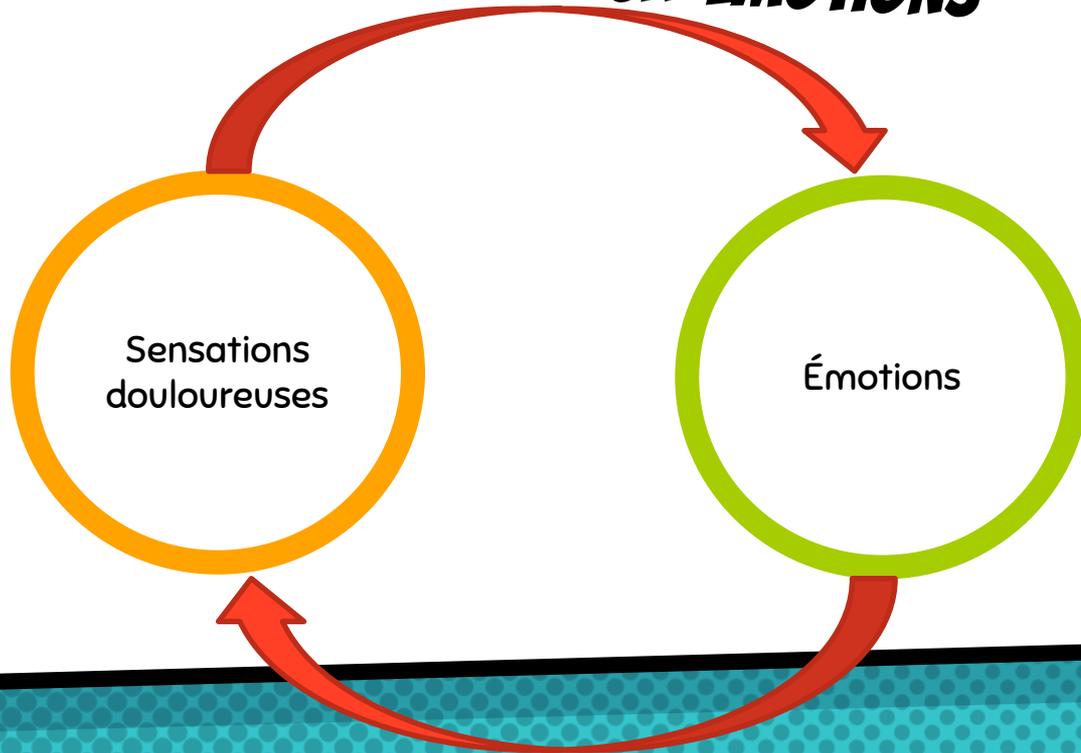
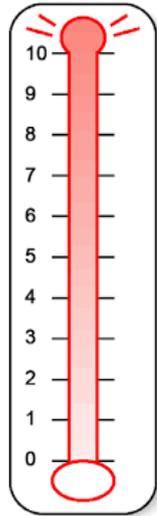
MANIFESTATIONS PHYSIQUES DES ÉMOTIONS

- × Tensions musculaires
- × Maux de ventre, mal de tête
- × Cœur qui bat vite
- × Respiration courte
- × Bouffée de chaleur, sueur froide
- × Nausée
- × Fatigue

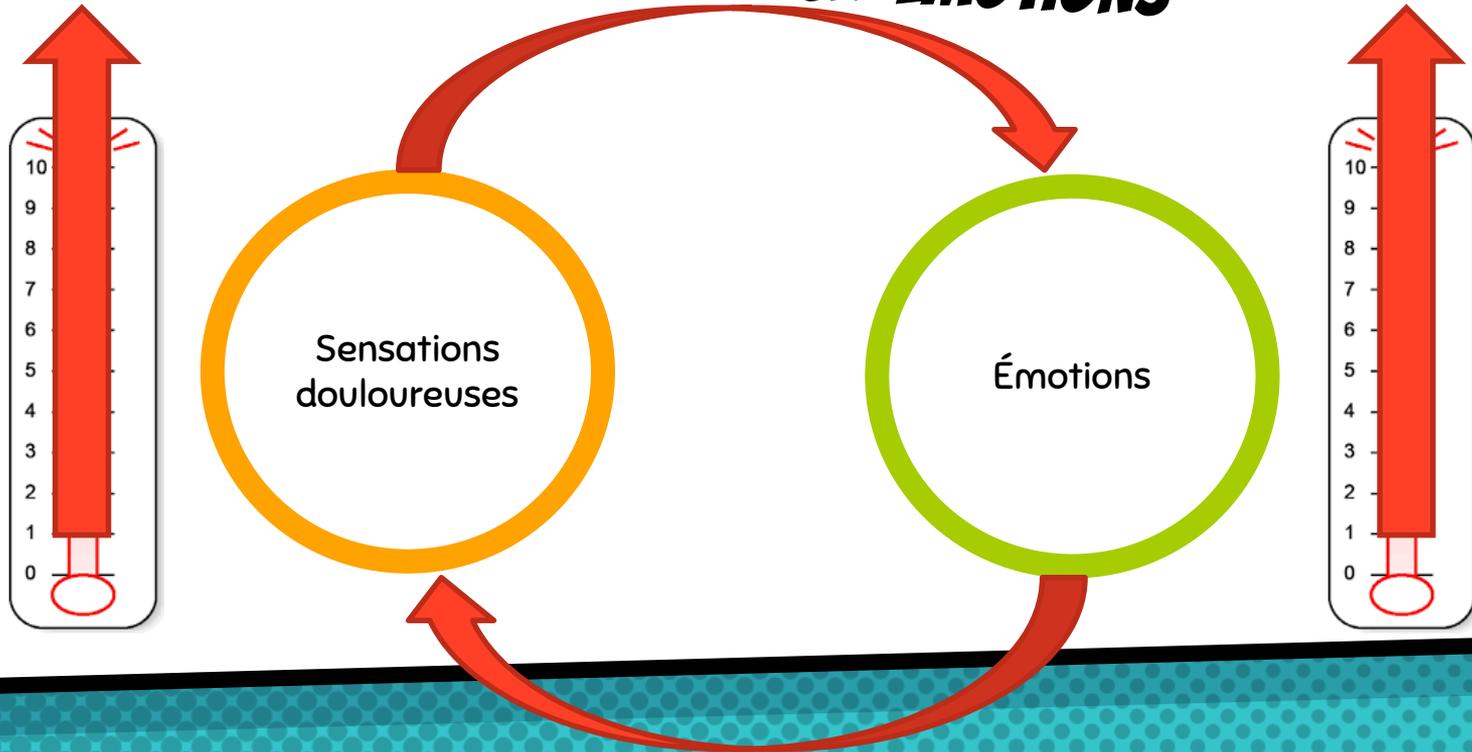
MANIFESTATIONS PHYSIQUES DE LA DOULEUR

- × Tensions musculaires
- × Maux de ventre, mal de tête
- × Cœur qui bat vite
- × Respiration courte
- × Bouffée de chaleur, sueur froide
- × Nausée
- × Fatigue

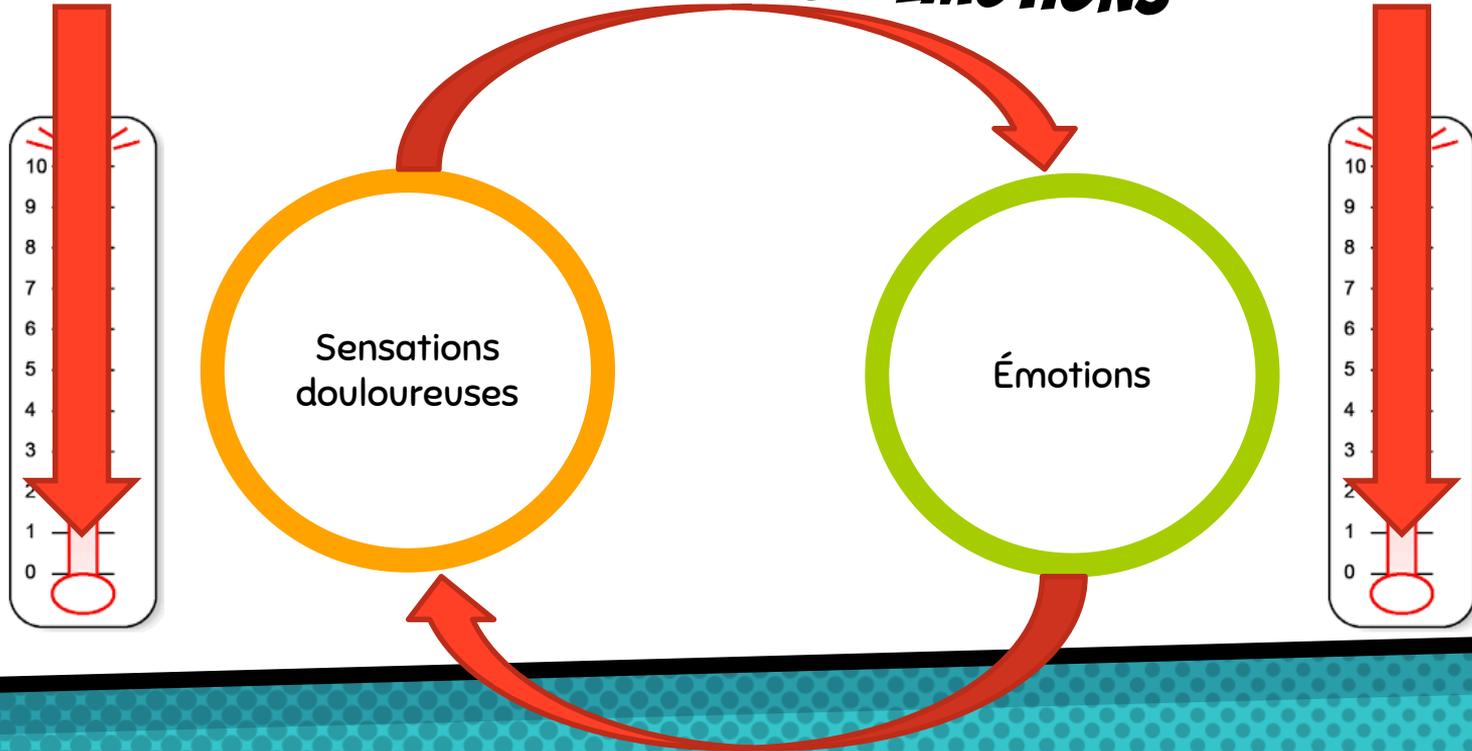
UNE RELATION SOUDÉE: DOULEUR-ÉMOTIONS



UNE RELATION SOUDÉE: DOULEUR-ÉMOTIONS



UNE RELATION SOUDÉE: DOULEUR-ÉMOTIONS

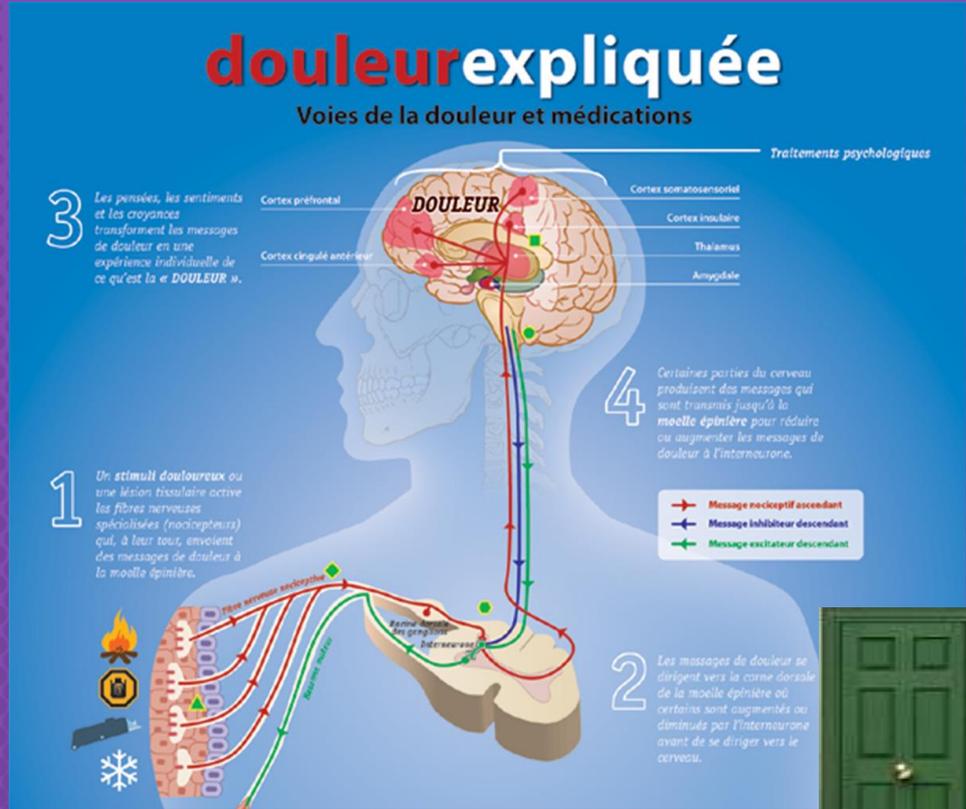


POUVOIR DES ÉMOTIONS POSITIVES DANS VOTRE VIE

- × Quel est la place des émotions positives dans tout cela ?
- × Avez-vous avantage à les cultiver pour avoir moins mal, mais aussi à mieux vous sentir ?



PHYSIQUEMENT LIÉES



ASTUCE

***PRENEZ CONSCIENCE DE LA PLACE DES
ÉMOTIONS DANS VOTRE VIE ET DE LEURS
IMPACTS SUR VOTRE EXPÉRIENCE DE
DOULEUR***

RÉFLEXION



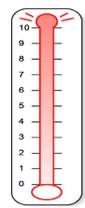
- × Sensations physiques
fréquentes de mes émotions

3. QUAND LES ÉMOTIONS S'EMBALLENT



QUAND LES ÉMOTIONS DEVIENNENT UN CASSE-TÊTE ?

1. TROP INTENSES



2. PERDURENT



3. ENTRAINENT DES CONSÉQUENCES NÉGATIVES



BÉMOL IMPORTANT

Émotions => nos réactions => conséquences



Ce n'est pas l'émotion en soi qui cause problème
mais souvent plutôt notre propre réaction face à
celle-ci qui va provoquer des conséquences
négatives



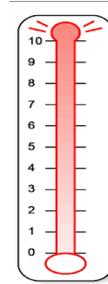
SITUATION: UNE AMIE TRAVERSE LA RUE ET M'IGNORE

Émotions

↓
Surprise
Frustration
Indifférence

○
Pouvoir
Choix des
réactions

↓
Ignorer
Bouder
L'interpeler



↙
Conséquences

ET LA DOULEUR DANS TOUT ÇA ?

La douleur augmente



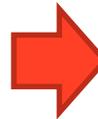
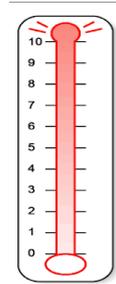
Émotions

Surprise
Peur
Colère



Pouvoir
Choix des
réactions

Je relaxe
Je bouge
Je me parle



Je me sens mieux

QUIZ

Quand mes émotions sont fortes, mes
RÉACTIONS sont.... ?

EXEMPLE DE RÉACTIONS

- × Je m'autorise à vivre ces émotions, je les accueille simplement
- × Je boude, je m'isole, je reste couché(e).
- × Je crie, je m'agite, je casse un objet.
- × Je bois de l'alcool, je me fais du mal.
- × Je rumine dans ma tête, j' imagine le pire.

EXEMPLE DE RÉACTIONS

- × Je réfléchis aux solutions.
- × Je me change les idées, je sors marcher.
- × J'exprime mon opinion, je refuse une demande.
- × Je me détends, je prends un bain chaud.
- × Je prends une pause, je prends du recul.
- × J'appelle un ami ou un proche.

RÉFLEXION



- × Souvenir marquant de mon dernier pic douloureux intense
- × Quand la douleur augmente ...

RÉFLEXION PERSONNELLE

Quand la douleur augmente



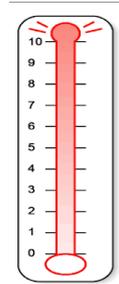
Mes émotions

?



Mes réactions

?



Conséquences ?

RÉFLEXION PERSONNELLE

Quand la douleur augmente

Mes émotions

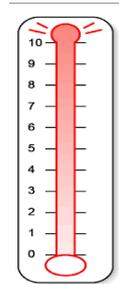


?



?

Pouvoir
Réactions à
essayer



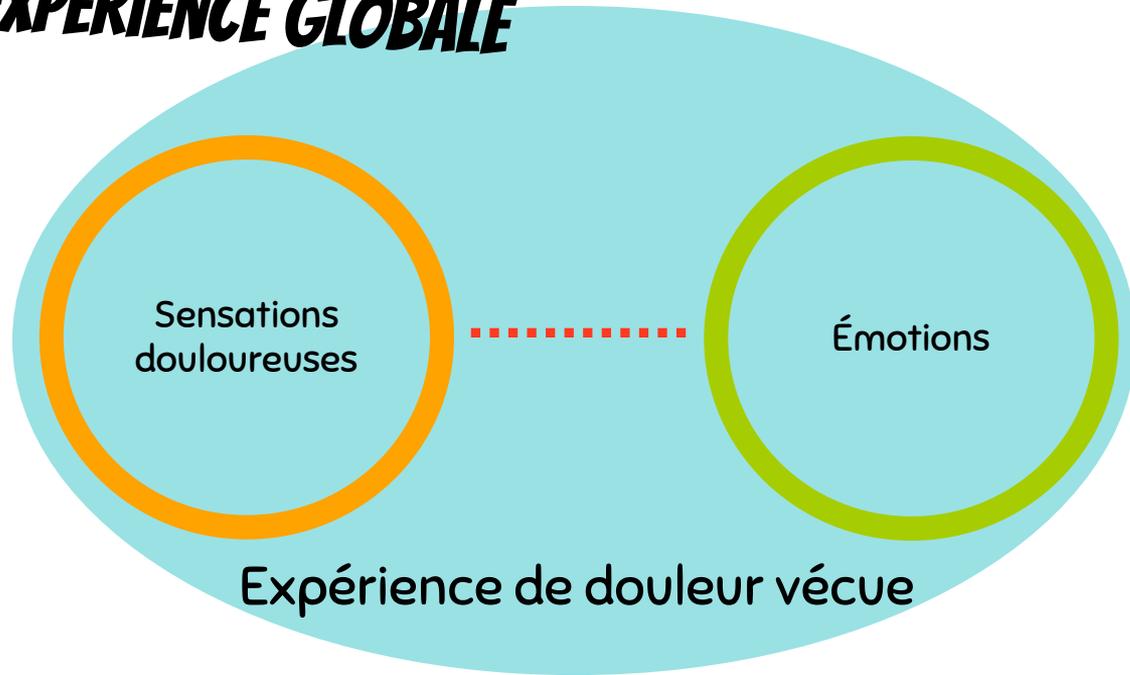
Conséquences ?

À RETENIR

**X QUAND JE VIS DES ÉMOTIONS, J'AI TOUT AVANTAGE
À M'ATTARDER À MES RÉACTIONS**

**X DANS LES FAITS, JE PEUX CHOISIR COMMENT J'Y
RÉAGIS ET EN AINSI LIMITER LES CONSÉQUENCES
DANS MA VIE**

UNE EXPÉRIENCE GLOBALE



MERCI

Prochaine séance PÉCAD

× Coffre à outils de régulation émotionnelle

