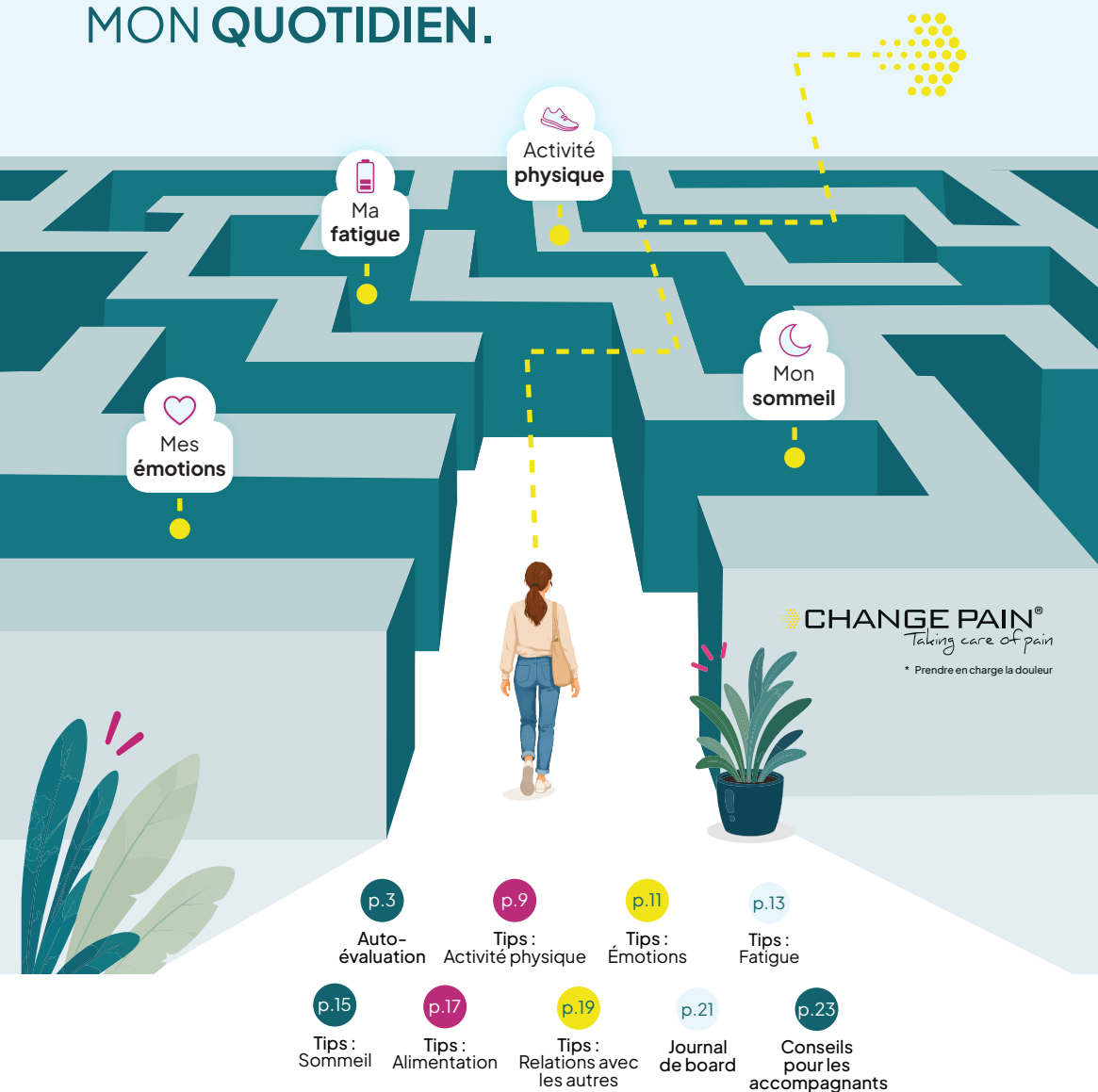


Comment mieux....
vivre avec mes douleurs ?

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



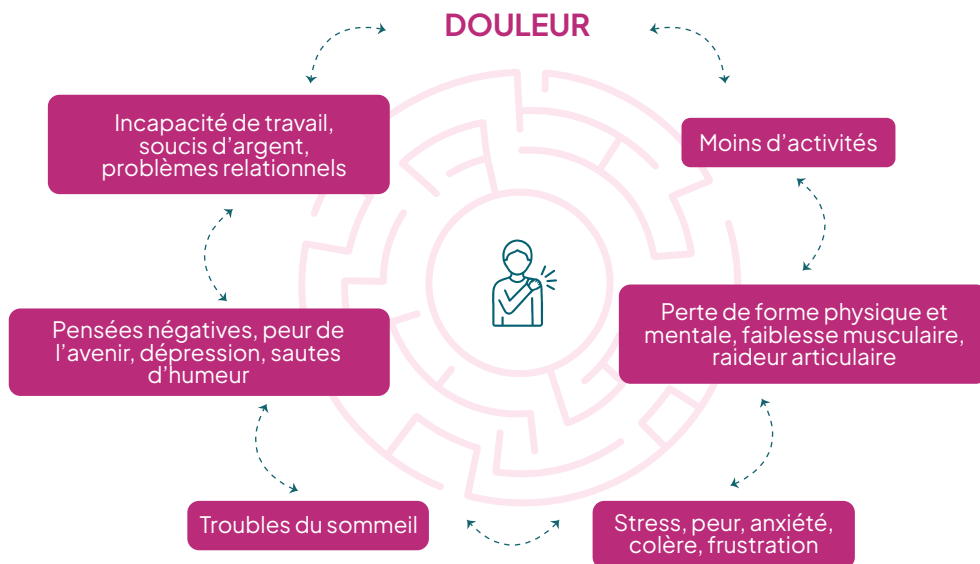


LE CERCLE VICIEUX DES DOULEURS CHRONIQUES

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

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

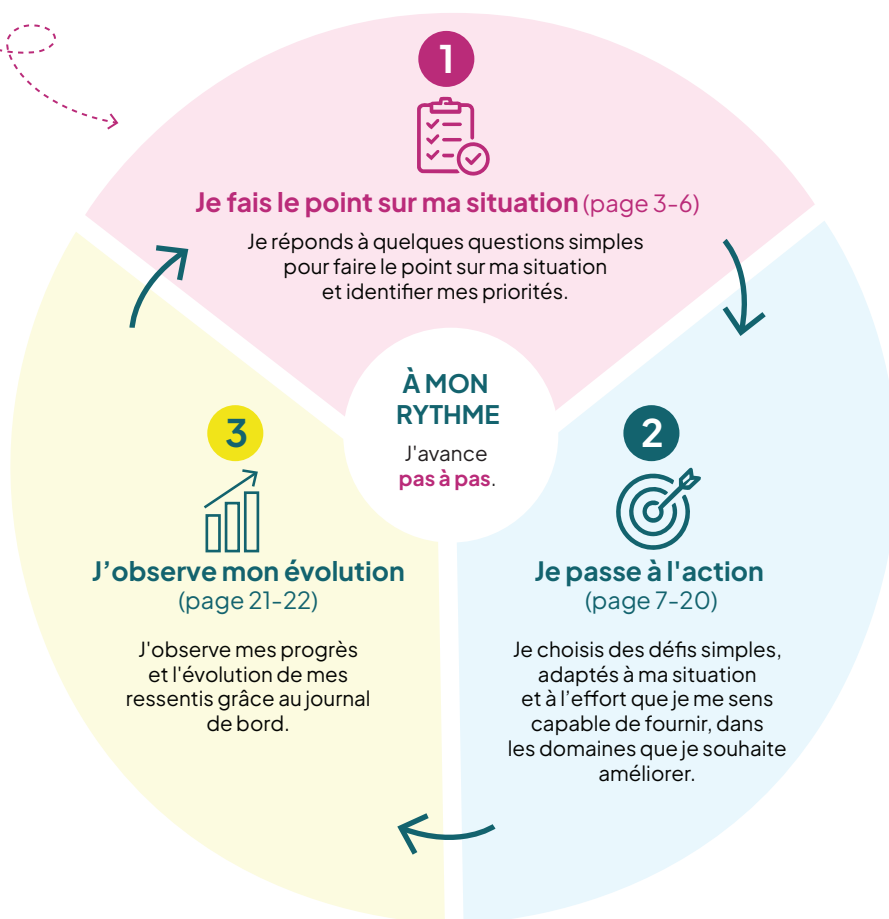


Attention, les conseils proposés dans cette brochure **ne remplacent pas l'accompagnement d'un professionnel de santé**. Votre équipe soignante peut vous aider à **identifier les approches les plus adaptées** à votre situation.



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 un peu 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...

La douleur limite mes mouvements ou mes déplacements.

- A** ☐ **B** ☐ **C** ☐ **D** ☐

Je réduis mes activités physiques par peur d'augmenter la douleur.

- A** ☐ **B** ☐ **C** ☐ **D** ☐

Après un effort (marche, ménage, activité physique), la douleur est plus présente.

- A** ☐ **B** ☐ **C** ☐ **D** ☐



2 Concernant mes émotions...

La douleur affecte mon moral.

A	B	C	D
☐	☐	☐	☐

Je ressens de la frustration ou de l'agacement liés à la douleur.

A	B	C	D
☐	☐	☐	☐

La douleur occupe une place importante dans mes pensées.

A	B	C	D
☐	☐	☐	☐



3 Concernant ma fatigue...

Je me sens fatigué(e), même sans activité intense.

A	B	C	D
☐	☐	☐	☐

La fatigue limite ce que j'aimerais faire au quotidien.

A	B	C	D
☐	☐	☐	☐

J'ai besoin de plus de temps qu'avant pour récupérer.

A	B	C	D
☐	☐	☐	☐



4 Concernant mon sommeil...

La douleur perturbe mon endormissement.

A	B	C	D
☐	☐	☐	☐

Je me réveille la nuit à cause de la douleur.

A	B	C	D
☐	☐	☐	☐

Je me sens fatigué(e) dès le réveil.

A	B	C	D
☐	☐	☐	☐



5 Concernant mon alimentation...

La douleur influence mon appétit.

A	B	C	D
☐	☐	☐	☐

Lorsque la douleur est présente,
mon alimentation est moins équilibrée.

A	B	C	D
☐	☐	☐	☐

Je remarque un lien entre ce que je mange
et mon niveau d'énergie ou de confort.

A	B	C	D
☐	☐	☐	☐



6 Concernant mes relations avec les autres...

La douleur m'empêche de participer
à des moments sociaux.

A	B	C	D
☐	☐	☐	☐

J'ai du mal à expliquer ma douleur
à mes proches.

A	B	C	D
☐	☐	☐	☐

Je m'isole à cause de la douleur.

A	B	C	D
☐	☐	☐	☐



**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 a actuellement peu d'impact sur votre quotidien.

Score 3 à 5 points

Ce domaine a un impact modéré sur votre quotidien.

Score 6 à 9 points

Ce domaine a un impact important sur votre quotidien et mérite une attention particulière.



Et maintenant ? Place à l'action !

Rendez-vous à la **page suivante** pour découvrir comment choisir vos défis et utiliser les fiches pratiques.



2 JE PASSE À L'ACTION

Vous avez identifié les domaines sur lesquels vous souhaitez agir en priorité. Voici comment choisir vos défis et utiliser les fiches pratiques pour vous aider.



1 Je choisis mes domaines

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



Activité
physique
p.9



Émotions
p.11



Fatigue
p.13



Sommeil
p.15



Alimentation
p.17



Relations avec
les autres
p.19



2 Je choisis le nombre de défis

Pour chaque domaine, un nombre de défis conseillé est indiqué en fonction du score obtenu lors de l'auto-évaluation.

Le nombre de défis proposé est donné à titre indicatif. Il peut être adapté en fonction de votre situation, de vos objectifs, de votre ressenti du moment et des recommandations de votre 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
plus loin



Pour un défi plus
engageant

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



4 Je m'aide des fiches pratiques

Les défis accompagnés de ce logo  disposent d'une fiche pratique associée. Retrouvez-la en scannant le QR code présent sur la page du défi.

Découvrez les fiches pratiques sur la page suivante.



FICHES PRATIQUES

Certains défis sont accompagnés d'une fiche pratique.

Les 8 fiches pratiques vous apportent des conseils, des exercices détaillés, des exemples concrets et des outils de suivi pour vous aider à relever vos défis, à votre rythme et en toute confiance.

1

Mobilité articulaire

JE PASSES À L'ACTION

Effectuer les mouvements lentement, sans forcer, tout en gardant une respiration fluide.

↳ L'important n'est pas d'être le plus rapide, mais d'arriver à votre rythme.

Adopter les exercices à votre niveau de défi

- ★ **Niveau Douceur**
3 répétitions par mouvement
- ★★ **Niveau Élan**
10 répétitions par mouvement
- ★★★ **Niveau Découverte**
20 répétitions par mouvement

COU
Mouvements bas / haut, pied à pied gauche.

ÉPAULES ET BRAS
Coudes vers l'arrière.

BASIN
Coudes vers l'avant.

GENOUX
Rotations douces.

CHEVILLES
Genoux en avant avec votre pied.

2

Yoga & Tai-chi

JE PASSES À L'ACTION

Effectuer les mouvements lentement, sans forcer, tout en gardant une respiration fluide.

↳ L'important n'est pas d'être le plus rapide, mais d'arriver à votre rythme.

YOGA OU TAI CHI

★ **Niveau Douceur**
Pratiquer les mouvements lentement, sans forcer, tout en gardant une respiration fluide. Répéter 20 secondes. Répéter 3 fois.

★★ **Niveau Élan**
Ouvrir les épaules, lever les bras. Chaque bras le long du corps, respirer doucement. Répéter 20 secondes. Répéter 3 fois.

★★★ **Niveau Découverte**
Écouter et respirer. Lever les bras, respirer doucement. Répéter 20 secondes. Répéter 3 fois.

3

Renforcement musculaire & étirements

JE PASSES À L'ACTION

Effectuer les mouvements lentement, sans forcer, tout en gardant une respiration fluide.

↳ L'important n'est pas d'être le plus rapide, mais d'arriver à votre rythme.

EXERCICES DE RENFORCEMENT

EXERCICES	★	★★	★★★
Lever le talon	5	10	15
Pompes au mur	2	4	6
Élévation des bras	5	10	15
Mouvement de genou	5	10	15
Talons - fesses	5	10	15
Pompe des pieds	5	10	15

ÉTIREMENTS

EXERCICES	★	★★	★★★
Dos	10 sec x2	15 sec x2	20 sec x2
Jambes	10 sec x2	15 sec x2	20 sec x2

4

Relaxation, méditation & respiration

JE PASSES À L'ACTION

Effectuer les mouvements lentement, sans forcer, tout en gardant une respiration fluide.

↳ L'important n'est pas d'être le plus rapide, mais d'arriver à votre rythme.

EXERCICES DE RESPIRATION

- ★ Respirer 4 secondes.
- ★ Respirer 4 secondes.
- ★ Respirer 4 secondes.
- ★ Respirer 4 secondes.
- ★ Respirer 4 secondes.

RELAXATION CORPORELLE

- ★ Relâcher les mâchoires.
- ★ Relâcher les épaules.
- ★ Relâcher les bras.
- ★ Relâcher les jambes.
- ★ Observer sa respiration.

MÉDITATION GUIDÉE

- ★ Fermer les yeux.
- ★ Imaginer un lieu calme.
- ★ Observer les pensées sans les retenir.
- ★ Revenir à la respiration.

5

Activité physique douce

JE PASSES À L'ACTION

Effectuer les mouvements lentement, sans forcer, tout en gardant une respiration fluide.

↳ L'important n'est pas d'être le plus rapide, mais d'arriver à votre rythme.

Adopter les exercices à votre niveau de défi

- ★ **Niveau Douceur**
Équilibre du dos.
- ★★ **Niveau Élan**
Équilibre du dos.
- ★★★ **Niveau Découverte**
Équilibre du dos.

COU
Mouvements bas / haut, pied à pied gauche.

ÉPAULES ET BRAS
Coudes vers l'arrière.

BASIN
Coudes vers l'avant.

GENOUX
Rotations douces.

CHEVILLES
Genoux en avant avec votre pied.

6

Ma routine du matin et du soir

JE PASSES À L'ACTION

Effectuer les mouvements lentement, sans forcer, tout en gardant une respiration fluide.

↳ L'important n'est pas d'être le plus rapide, mais d'arriver à votre rythme.

MA ROUTINE DU MATIN :

- ★ Ouvrir les yeux et lever les bras.
- ★ Lever les bras.
- ★ Lever les bras.
- ★ Lever les bras.
- ★ Lever les bras.

MA ROUTINE DU SOIR :

- ★ Fermer les yeux et lever les bras.
- ★ Fermer les yeux et lever les bras.
- ★ Fermer les yeux et lever les bras.
- ★ Fermer les yeux et lever les bras.
- ★ Fermer les yeux et lever les bras.

7

Mon journal du sommeil

JE FAIS LE POINT SUR MA NUIT

Date: _____

Heure du coucher: _____ Heure du lever: _____

Qualité de mon sommeil cette nuit: _____

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Très mauvaise → Excellente

Ma douleur a-t-elle perturbé mon sommeil ?

Non / Oui

Mon sommeil a-t-il été perturbé par :

Non / Oui

Autre, je me souviens :

Non / Oui

Congé a-t-il été perturbé par :

Non / Oui

Congé a-t-il été perturbé par :

Non / Oui

8

Une alimentation équilibrée

MON ASSIETTE ÉQUILIBRÉE

ARTISAN POUR COMPOSER CHAQUE JOUR VOS ASSIETTES :

- ★ Légumes (cuits ou crus)
- ★ Légumes (cuits ou crus)
- ★ Légumes (cuits ou crus)
- ★ Légumes (cuits ou crus)
- ★ Légumes (cuits ou crus)

5 HABITUDES À PRENDRE :

- ★ Boire 8 verres d'eau chaque jour.
- ★ Manger des légumes chaque jour.
- ★ Manger des fruits chaque jour.
- ★ Manger des produits laitiers chaque jour.
- ★ Manger des produits de la mer chaque jour.

IDÉES DE REPAS RAPIDES :

- ★ Petit-déjeuner
- ★ Déjeuner
- ★ Dîner
- ★ Collation
- ★ Boisson

SCANNEZ LE QR CODE

Pour accéder aux 8 fiches pratiques.





DOMAINE 1 : MAINTENIR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE MALGRÉ MES DOULEURS

RAPPEL POINTS :

6 À 9 POINTS → 1 défi

3 À 5 POINTS → 2 à 3 défis

0 À 2 POINTS → 3 à 4 défis

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

Défis	★ Pour commencer en douceur	★★ Pour aller un peu plus loin	★★★ Pour aller encore plus loin	Fiche pratique
 Marche	10 min de marche à votre rythme	Alterner 5 min de marche à votre rythme + 5 min de marche plus soutenue (x2)	Alterner 5 min de marche à votre rythme + 5 min de marche plus soutenue (x4)	
 Yoga / Tai-chi	1 exercice	2 exercices	3 exercices	
 Mobilité articulaire	3 exercices	4 exercices	5 exercices	
 Renforcement musculaire & étirements	3 exercices	5 exercices	8 exercices	
 Relaxation, méditation et respiration	Exercice de respiration	Exercice de relaxation corporelle	1 méditation guidée	
 Mouvements des bras (élevations ou rotations)	15 répétitions 1x/jour	25 répétitions 1x/jour	40 répétitions 1x/jour	
 Mouvements des jambes (flexions et extensions)	15 répétitions 1x/jour	25 répétitions 1x/jour	40 répétitions 1x/jour	
 Activité plaisir (lecture, loisirs, musique, création, etc.)	1 activité	2 activités	3 activités	



Ce pictogramme indique qu'une fiche pratique est disponible pour vous aider à réaliser le défi.



SCANNEZ
LE QR CODE

Pour accéder
aux fiches pratiques.



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.



LE SAVIEZ-VOUS ?



150 à 300 minutes d'activité physique modérée par semaine sont recommandées, même en présence d'une maladie chronique⁽¹⁾.



Des exercices de **renforcement musculaire** sollicitant les principaux groupes musculaires (le tronc, le dos, les jambes) sont recommandés au moins 2 fois par semaine⁽¹⁾.



Pour limiter la sédentarité, il est conseillé de réduire le temps passé assis et de se lever quelques minutes toutes les 2 heures⁽²⁾.



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

RAPPEL POINTS :

6 À 9 POINTS → 1 défi

3 À 5 POINTS → 2 à 3 défis

0 À 2 POINTS → 3 à 4 défis

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

Défis	★ Pour commencer en douceur	★★ Pour aller un peu plus loin	★★★ Pour aller encore plus loin	Fiche pratique
 Faire le point sur mon ressenti (à noter dans le journal de bord pages 21–22)	Identifier comment je me suis senti(e) aujourd'hui	Noter un moment agréable ou une activité appréciée	Noter une réussite malgré la douleur	
 Respiration	Réaliser 1 exercice de respiration après le réveil	Réaliser 2 exercices de respiration après le réveil	Réaliser 1 exercice de respiration après le réveil et avant le coucher	
 Relaxation & méditation	Exercice de relaxation corporelle	Exercice de relaxation corporelle et méditation guidée	Exercice de relaxation corporelle, méditation guidée et de respiration	
 Moment sans écran	Prévoir un moment sans écran dans la journée (15 à 30min)	Éviter les écrans pendant les 30 premières minutes après le réveil	Éviter les écrans pendant les 30 premières minutes après le réveil et les 30 minutes avant le coucher	
 Activité agréable (musique, loisirs, activités créative, etc...)	Prendre un moment pour une activité appréciée	Programmer 2 activités à l'avance pour la semaine et s'y tenir	Programmer 3 activités ou plus à l'avance pour la semaine et s'y tenir	
 Moment avec un proche	Partager une pensée, une émotion ou une réussite avec un proche	Prendre un moment pour discuter avec un proche	Planifier une activité agréable avec un proche	
 Activité physique douce : pilates	Étirement du dos	Étirement du dos et étirement latéral	Étirement du dos, étirements latéral et demi-squat avec chaise	
 Moment de détente	Écouter une musique apaisante	Écouter une musique apaisante et réaliser un exercice de relaxation corporelle	Associer musique apaisante, relaxation corporelle et respiration	



Ce pictogramme indique qu'une fiche pratique est disponible pour vous aider à réaliser le défi.



SCANNEZ
LE QR CODE

Pour accéder
aux fiches pratiques.



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.

Tips :
Émotions



LE SAVIEZ-VOUS ?



2,9 millions de Belges, soit 27,2 %, déclarent souffrir de douleurs chroniques modérées à sévères⁽³⁾.



Environ 40% des patients souffrant de douleurs chroniques présentent aussi des symptômes d'anxiété ou de dépression⁽⁴⁾.



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 entre douleur et stress⁽⁵⁾.



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

RAPPEL POINTS :

6 À 9 POINTS → 1 défi

3 À 5 POINTS → 2 à 3 défis

0 À 2 POINTS → 3 à 4 défis

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

Défis	★ Pour commencer en douceur	★★ Pour aller un peu plus loin	★★★ Pour aller encore plus loin	Fiche pratique
 Ma routine du matin	Réaliser 2 activités du matin de la fiche	Réaliser 3 activités du matin de la fiche	Réaliser l'ensemble de la routine du matin	
 Ma routine du soir	Réaliser 2 activités du soir de la fiche	Réaliser 3 activités du soir de la fiche	Réaliser l'ensemble de la routine du soir	
 Mon sommeil	Limiter les couchers après 23h	Garder des horaires de coucher réguliers	Garder des horaires de coucher réguliers et viser 7h de sommeil	
 Relaxation, méditation et respiration	Réaliser un exercice de respiration	Réaliser un exercice de relaxation corporelle ou de méditation guidée	Réaliser un exercice de relaxation corporelle et de méditation guidée	
 Mes priorités	Identifier et réaliser ma priorité du jour	Identifier et réaliser mes 2 priorités du jour	Identifier et réaliser mes 2 priorités du jour et déléguer une tâche moins importante	
 Mon énergie	Prévoir une pause lorsque mon énergie diminue	Répartir mes activités importantes aux moments où je me sens le plus en forme	Organiser ma journée en alternant activités et moments de récupération	
 Activité physique douce : pilates	Étirements du dos	Étirements du dos et étirement latéral	Étirements du dos et étirement latéral et demi-squat avec chaise	
 Activité plaisir	Faire une activité qui me fait plaisir	Prévoir une activité agréable dans ma semaine	Prévoir deux (ou plus) activités agréables dans ma semaine	
 Une alimentation équilibrée	Ajouter un fruit ou un légume à un repas de la journée	Composer un repas équilibré	Planifier plusieurs repas équilibrés dans la semaine	
 Renforcement musculaire & étirements	Réaliser 3 exercices	Réaliser 5 exercices	Réaliser 8 exercices	



Ce pictogramme indique qu'une fiche pratique est disponible pour vous aider à réaliser le défi.



SCANNEZ
LE QR CODE

Pour accéder
aux fiches pratiques.



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 fait souvent partie de la douleur chronique. Lorsqu'elle est mal gérée, elle peut entraîner un épuisement et rendre les journées plus difficiles.

Adapter son rythme permet de mieux répartir l'énergie, d'éviter le surmenage et de rester actif de façon plus régulière. Cela aide à maintenir un équilibre entre activité et récupération, sans tomber dans l'arrêt complet.



LE SAVIEZ-VOUS ?



La prévalence de la fatigue chez les personnes souffrant de douleurs chroniques est très élevée. Selon la pathologie, elle touche généralement **entre 50 % et plus de 80 % des patients**⁽⁶⁾.



Une alternance activité /repos permet de mieux maintenir l'énergie au cours de la journée (recommandations cliniques)⁽⁶⁾.



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

RAPPEL POINTS : 6 À 9 POINTS → 1 défi

3 À 5 POINTS → 2 à 3 défis

0 À 2 POINTS → 3 à 4 défis

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

Défis	★ Pour commencer en douceur	★★ Pour aller un peu plus loin	★★★ Pour aller enore plus loin	Fiche pratique
 Activité douce du soir (lecture, musique douce, etc...)	Consacrer 10 minutes à une activité calme avant le coucher	Consacrer 20 minutes à une activité calme avant le coucher	Consacrer 30 minutes à une activité calme avant le coucher	
 Mes écrans	Éteindre les écrans 15 min avant le coucher	Éteindre les écrans 30 min avant le coucher	Éteindre les écrans 1 heure avant le coucher	
 Relaxation, méditation et respiration	Réaliser un exercice de respiration	Réaliser un exercice de relaxation corporelle ou de méditation guidée	Réaliser un exercice de relaxation corporelle et de méditation guidée	
 Préparer mon sommeil	Aérer ma chambre 10 minutes avant le coucher	Aérer ma chambre et réaliser un exercice de respiration ou de relaxation	Aérer ma chambre et réaliser un exercice de respiration et de relaxation	
 Ma routine du soir	Réaliser 2 activités du soir de la fiche	Réaliser 3 activités du soir de la fiche	Réaliser l'ensemble de la routine du soir	
 Mes habitudes du soir	Prendre mon dîner au moins 2 heures avant le coucher	Limiter ma consommation d'alcool à 1 fois par semaine	Éviter l'alcool, ne plus boire de café après 14 h et éviter l'activité physique dans les 3 h précédant le coucher.	
 Mes siestes et moments de récupération	Limiter ma sieste à 45 min maximum	Limiter ma sieste à 30 min maximum et la réaliser avant 15h	Limiter ma sieste à 15 min maximum et la réaliser avant 15h	
 Mon journal du sommeil	Noter mes heures de coucher et de lever pendant 1 jour	Noter mes habitudes et la qualité de mon sommeil pendant 3 jours	Compléter mon journal du sommeil pendant 7 jours consécutifs	
 J'adapte mon sommeil	Tester 1 changement dans ma routine et observer son impact	Tester 2 changements dans ma routine et observer leur impact	Adapter ma routine du matin et du soir et noter les changements observés	



Ce pictogramme indique qu'une fiche pratique est disponible pour vous aider à réaliser le défi.



SCANNEZ
LE QR CODE

Pour accéder
aux fiches pratiques.



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.

Travailler sur le sommeil permet d'améliorer la récupération physique et mentale, même si la douleur est toujours présente. De petites améliorations du sommeil peuvent avoir un impact positif sur l'énergie et la capacité à faire face à la douleur.



LE SAVIEZ-VOUS ?



Il est recommandé aux adultes de dormir **au moins 7 heures par nuit** ⁽⁷⁾.



Après 65 ans : **7 à 8 heures de sommeil** sont recommandées ⁽⁷⁾.



Environ 50 % des patients souffrant de douleurs chroniques présentent des troubles du sommeil.



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

RAPPEL POINTS : 6 À 9 POINTS → 1 défi

3 À 5 POINTS → 2 à 3 défis

0 À 2 POINTS → 3 à 4 défis

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

Défis	★ Pour commencer en douceur	★★ Pour aller un peu plus loin	★★★ Pour aller encore plus loin	Fiche pratique
 Mon hydratation	Boire 1,5L d'eau sur la journée (environ 6 à 8 verres)	Limitier les boissons sucrées et essayer d'atteindre 1,5L d'eau par jour	Remplacer les boissons sucrées par de l'eau et boire au moins 1,5L d'eau par jour	
 Mes repas	Prendre 2 repas par jour	Prendre 3 repas à des horaires réguliers	Répartir mes apports sur 3 repas et 1 collation	
 Mes fruits et légumes	Ajouter 1 portion de fruits ou de légumes à l'un de mes repas (1 portion = 1 poignée ou 100 à 150g)	Ajouter des fruits ou légumes à au moins 2 repas dans la journée	Consommer au moins 5 portions de fruits et légumes dans la journée	
 Je modifie mes habitudes alimentaires	Mettre en pratique 1 conseil de la fiche : une alimentation équilibrée	Mettre en pratique 2 conseils de la fiche : une alimentation équilibrée	Mettre en pratique 3 conseil (ou plus) de la fiche : une alimentation équilibrée	
 Mon alimentation équilibrée	Composer 1 repas équilibré, 3 jours par semaine	Composer 1 repas équilibré, 4 jours par semaine	Composer 1 repas équilibré, 5 jours par semaine	
 Mes boissons et produits sucrés	Remplacer 1 boisson sucrée par de l'eau	Remplacer 1 boisson sucrée par de l'eau et limiter les produits ultra-transformés	Ne plus boire de boissons sucrées	
 Ma consommation d'alcool	Prévoir au moins 2 jours sans alcool dans la semaine	Prévoir au moins 2 jours sans alcool et limiter l'alcool à 2 verres les autres jours	Prévoir au moins 2 jours sans alcool et limiter l'alcool à 1 verre les autres jours	



Ce pictogramme indique qu'une fiche pratique est disponible pour vous aider à réaliser le défi.



SCANNEZ
LE QR CODE

Pour accéder
aux **fiches pratiques**.



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 et la fatigue peuvent modifier l'appétit et les habitudes alimentaires. Une alimentation irrégulière ou insuffisante peut accentuer la fatigue et la baisse d'énergie.

Adapter son alimentation aide à soutenir le corps au quotidien, à maintenir l'énergie et à éviter des déséquilibres inutiles. L'objectif est une alimentation simple, régulière et adaptée à la situation.



LE SAVIEZ-VOUS ?

L'OMS recommande :



Consommer au moins **400 g de fruits et légumes par jour** (≈ 5 portions)⁽⁹⁾.



Limitier la consommation de sucres libres à moins de **10 % de votre apport énergétique** quotidien (50g maximum)⁽⁹⁾.



Limitez votre consommation de sel à moins de **5 g par jour**⁽⁹⁾.



Essayez de maintenir un **IMC compris entre 18.5 et 25**⁽⁹⁾.



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

RAPPEL POINTS :

6 À 9 POINTS → 1 défi

3 À 5 POINTS → 2 à 3 défis

0 À 2 POINTS → 3 à 4 défis

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

Défis	★ Pour commencer en douceur	★★ Pour aller un peu plus loin	★★★ Pour aller encore plus loin
 Garder le contact avec mes proches	Envoyer un message à un proche	Appeler un proche	Partager un moment en face à face avec un proche
 Partager ce que je ressens	Partager une pensée, une émotion ou une bonne nouvelle avec un proche	Exprimer un besoin ou une difficulté à une personne de confiance	Demander du soutien ou de l'aide lorsque j'en ressens le besoin
 Préserver mon énergie sociale	Identifier une situation ou une activité qui m'épuise	Prévoir un moment de récupération après une interaction sociale	Adapter mes engagements sociaux à mon niveau d'énergie
 Participer à la vie sociale	Partager une activité avec une autre personne	Prévoir une sortie ou un événement social	Participer à une activité collective régulière (atelier, groupe, association, etc.)
 Accepter le soutien des autres	Accepter l'aide proposée pour une petite tâche du quotidien	Demander de l'aide pour une tâche précise	Demander de l'aide lorsque j'en ressens le besoin
 Cultiver les moments positifs	Partager une bonne nouvelle ou un moment agréable avec un proche	Remercier ou valoriser une personne de mon entourage	Créer un moment convivial avec un ou plusieurs proches

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 C'EST 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. Avec le temps, l'isolement peut accentuer le sentiment de fatigue et de découragement.

Maintenir des liens sociaux et participer à des activités qui ont du sens pour vous peut contribuer à votre bien-être. Certaines activités peuvent parfois augmenter temporairement la douleur ou la fatigue, mais cela ne signifie pas nécessairement qu'elles sont à éviter. L'important est de trouver un équilibre qui vous convient.



QUI CONSULTER POUR 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 (entourez la réponse)	Avez-vous eu des pics de douleur sur la période ? Si oui, quand ?	Évolution de vos ressentis (refaites le test en début de document et notez ici vos résultats)			
			Activité physique 	Émotions 	Fatigue 	Relations avec les autres 
...../..... (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					



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.

		Défis du mois réussis ? 	Notes
Sommeil 	Alimentation 		
		☐ 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

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



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



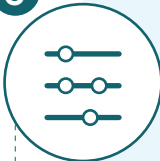
J'avance à mon rythme

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.



SOURCES



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

- 1 World Health Organization. Lignes directrices de l'OMS sur l'activité physique et la sédentarité [Internet]. Geneva: WHO; [cité le 29 juill. 2026]. <https://www.who.int/fr/publications/b/55501>
- 2 Ministère de la Santé et de l'Accès aux soins. Activité physique, sédentarité et santé [Internet]. Paris: Ministère de la Santé; [cité le 29 juill. 2026]. <https://sante.gouv.fr/prevention-ensante/preserver-sa-sante/article/activite-physique-sedentarite-et-sante>
- 3 Gezondheid.be. Een kwart van Belgen lijdt aan chronische pijn [Internet]. 2019 [cité le 29 juill. 2026]. <https://www.gezondheid.be/artikel/artrose/een-kwart-van-belgen-lijdt-aanchronische-pijn-8330>
- 4 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. <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2831134>
- 5 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. <https://www.frontiersin.org/journals/pain-research/articles/10.3389/fpain.2024.1445280/>
- 6 Park NH, Kang YE, Yoon JH, Ahn YC, Lee EJ, Park BJ, et al. Comparative study for fatigue prevalence in subjects with diseases: a systematic review and meta-analysis. Sci Rep. 2024;14:23348. doi:10.1038/s41598-024-74683-z. <https://www.nature.com/articles/s41598-024-74683-z>
- 7 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>
- 8 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. <https://www.nature.com/articles/s41598-024-64059-8>
- 9 World Health Organization Regional Office for Europe. Nutrition for a healthy life – WHO recommendations [Internet]. Copenhagen: WHO Europe; 2025 [cité le 29 juill. 2026]. <https://www.who.int/europe/newsroom/fact-sheets/item/nutrition---main-taining-a-healthy-lifestyle>

Vous avez **déjà reçu un diagnostic**
et recherchez **des conseils** pour
mieux vivre avec la douleur ?



Retrouvez davantage
de contenu sur



www.changepain.be

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



Mes contacts de suivi



Médecin traitant

Nom :

Téléphone :



Spécialiste 1

Nom :

Téléphone :



Spécialiste 2

Nom :

Téléphone :



Infirmier/infirmière

Nom :

Téléphone :



Autre professionnel

Nom :

Téléphone :



Autre professionnel

Nom :

Téléphone :



Grünenthal N.V.
Lenneke Marelaan 8
1932 Sint-Stevens-Woluwe