

Fransk

Une vie plus saine



FRISKLVSSENTRALEN

Table des matières

| | |
|---|----|
| Avant-propos | 4 |
| Santé, habitudes de vie et changement d'habitudes | 6 |
| Activité physique | 8 |
| Alimentation | 10 |
| Sommeil et troubles du sommeil | 12 |
| Santé mentale | 14 |
| Douleur | 16 |
| Plan d'action | 18 |

Avant-propos

Ce livret a été pensé pour vous qui participez à nos activités auprès du Centre pour une vie saine (Frisklivssentralen).

Le but est de vous donner des informations utiles et des outils simples pour pouvoir changer vos habitudes de vie. Ce livret est traduit dans plusieurs langues. Le besoin de créer ce livret s'est accentué pendant la pandémie de COVID-19, car pour éviter la propagation du virus, nous ne pouvions pas rassembler participants et interprètes à nos rencontres à thèmes.

L'objet de ce livret est de contribuer à augmenter vos connaissances sur la santé et les habitudes de vie. Pour réussir à changer ses habitudes, il est nécessaire d'avoir des connaissances sur la santé et les habitudes de vie, avoir l'envie de changer, s'attendre à réussir, et une stratégie. Utilisez ce livret comme un ouvrage de référence afin de chercher les informations et les outils pertinents pour vous et s'appliquant à votre situation.

Ce livret a été conçu par le Centre pour une vie saine (Frisklivssentralen) et repose sur les recommandations issues de la recherche et nos nombreuses années d'expérience à organiser des cours. Beaucoup d'informations dans ce livret sont tirées du site internet www.helsenorge.no. Les informations tirées d'autres sources sont référencées dans chaque chapitre.

Pour chaque thème vous découvrirez des exercices qui y sont liés et dont le but est d'augmenter votre prise de conscience. De plus, ce livret contient un outil (le plan d'action, annexe 1) pour le changement des habitudes de vie.



Santé, habitudes de vie et changement d'habitudes

Santé. Il y a plusieurs facteurs qui influencent notre santé. Ce sont entre autre la façon dont nous dormons, dont nous mangeons, dont nous bougeons, dont nous pensons, et la façon dont nous interagissons avec les autres. Notre santé est influencée par les choix que nous faisons au quotidien, nos habitudes de vie.

Lorsque vous êtes en bonne santé, vous pouvez:

- Prendre soin de vous et de votre famille
- Être actif
- Travailler
- Vous sentir bien
- Faire les choses qui sont importantes pour vous
- Prendre soin de votre maison
- Jouer avec vos enfants/petits enfants
- Bien dormir
- Bien travailler à l'école

Qu'est-ce qui est important pour vous dans votre vie? Comment souhaitez-vous que votre vie, votre quotidien et votre santé soit? Plusieurs d'entre nous ont des soucis de santé car nous vivons d'une façon qui n'est pas en lien avec les recommandations de l'état pour de bonnes habitudes de vie. Les habitudes sont des actions que nous avons faites de nombreuses fois et qui sont automatisées dans notre cerveau. Nous avons à la fois des habitudes physiques (actions) et mentales (pensées). Nos habitudes sont les meilleures alliées de notre cerveau. Imaginez votre fatigue si vous deviez évaluer et débattre de chaque action, ou si vous deviez discuter avec vous-même de chaque pensée qui vous vient à l'esprit.

Exemples d'habitudes que nous avons internalisées:

- Mettre sa ceinture de sécurité en voiture
- Se brosser les dents avant d'aller se coucher
- Avoir une pensée agréable quand une connaissance vous dit bonjour

Réfléchissez bien à vos habitudes de vie. Parmi ces habitudes, quelles sont celles qui sont bonnes pour votre santé? Est-ce-qu'il y a quelque chose que vous puissiez changer et qui pourrait influencer votre santé de façon positive? Pour établir de nouvelles habitudes de vie, vous devez d'abord être conscient de vos habitudes et des modèles que suivent vos pensées. Ensuite, cela vous demandera des répétitions, le pouvoir de vous maîtriser, et de la détermination pour que les nouvelles habitudes deviennent durables. Il peut être une bonne idée de demander de l'aide à votre entourage. La détermination, ou volonté a une capacité limitée, surtout quand elle doit en plus du changement d'habitude, vous aider à faire face à une maladie, des douleurs ou d'autres surcharges de stress.

Pour réussir à changer ses habitudes, il peut être judicieux de ne pas changer trop d'habitudes en même temps. Commencez par des petites choses, par exemple en changeant certaines de ces habitudes de vie:

- Choisir de prendre l'escalier au lieu de l'ascenseur ou l'escalator
- Manger de plus petites portions
- Arrêter de fumer
- Être plus sociable
- Arrêter les pensées négatives lorsqu'elles surgissent, et tourner l'attention vers ce que vous êtes en train de faire

Un changement d'habitude exige aussi de l'organisation, par exemple:

- Si vous voulez manger plus de légumes, vous devez planifier vos courses et vos repas.
- Si vous voulez être plus actif, vous devez planifier quand et comment. Peut-être devez-vous trouver un(e) baby-sitter (quelqu'un qui garde vos enfants), faire en sorte que vous ayez de bonnes chaussures, ou peut-être donner rendez-vous à un ami ?

En dessous se trouve un exemple de nouvelle habitude qui doit être internalisée

Nouvelle habitude: dans les 6 mois, je vais réussir à prendre les escaliers au lieu d'utiliser l'ascenseur ou l'escalator.

Un plan d'action est un bon outil pour concrétiser ce qu'il faut faire pour réussir à prendre l'habitude souhaitée.

Exemple de plan d'action:

| | |
|----------------------------|---|
| Quoi? | Participer au cours Recette pour une vie saine (Frisklivsresepten). Monter les escaliers du premier au deuxième étage. |
| Combien? | Entraînez-vous avec le Centre pour une vie saine (Frisklivssentralen) 2 fois par semaine. Monter un étage en prenant les escaliers chaque jour. |
| Quand? | Les mardis à 13h00 et les vendredis à 13h00. Monter les escaliers après avoir été chercher le journal lundi-vendredi. |
| Avec qui? | Avec le Centre pour une vie saine (Frisklivssentralen) les mardis et vendredis. Je monte les escaliers seul. |
| Est-ce réaliste? | Je crois vraiment que je peux y arriver! |
| Ce qui peut m'en empêcher? | Le mauvais temps, avoir de la visite, être fatigué, quelque chose d'autre paraît plus important, j'oublie, c'est facile de prendre l'ascenseur. |

- De quoi avez-vous besoin pour suivre ce plan d'action jusqu'au bout?
- Qui peut vous aider et vous soutenir?

Exercices à la maison

1. Quelles bonnes habitudes de vie avez-vous déjà et souhaitez poursuivre?

.....
.....

2. Quelles habitudes de vie avez-vous aujourd'hui qui peuvent être changées?

.....
.....

3. Remplissez le plan d'action qui est au dos ce livret (page 18).

Choisissez une habitude qui est souhaitable et réaliste de changer dans votre vie.

Les informations de ce chapitre sont tirées de:

1. Helsenorge.no: <https://www.helsenorge.no/baredu/om/>, 13.09.21.
2. Association norvégienne de thérapie cognitive: <https://tidsskrift.kognitiv.no/bruk-av-handlingsregler-i-vaneendring/>, 21.06.21.
3. Sunn Start: <https://www.sunnstartnorge.no/>, 10.08.21.

Activité physique

L'activité physique sont tous les mouvements produits par vos muscles et qui font que vous utilisez notablement plus d'énergie que lorsque vous vous reposer ou dormez.

Une activité physique régulière apporte de nombreux bienfaits pour la santé :

- Plus d'énergie
- Un meilleur sommeil
- Des effets positifs sur la mémoire et le cerveau
- Une meilleure humeur
- Un corps plus fort
- Un bien-être accru
- Une réduction des douleurs
- Une meilleure régulation du poids
- Une meilleure image de soi, et confiance en soi
- Moins de stress
- Moins d'anxiété et de dépression
- Un sentiment d'appartenance à une communauté et une meilleure qualité de vie

L'activité physique peut être pratiquée à basse intensité, à intensité modérée ou élevée. Lorsque l'intensité est modérée, vous êtes légèrement essouffé, alors que lorsque l'intensité est élevée, vous soufflez fort et votre cœur bat plus vite. Les activités du quotidien s'effectuent souvent à une intensité faible à modérée, alors qu'un entraînement s'effectue à intensité modérée à élevée.

Il est conseillé aux adultes d'avoir une activité physique pendant au moins **150 minutes dans la semaine** à intensité modérée, ou **75 minutes par semaine** à haute intensité. Vous pouvez aussi combiner une activité physique d'intensité modérée et élevée. Le plus d'activités physiques vous effectuez, le plus de bienfaits sur la santé vous obtiendrez!

Les activités peuvent être partagées en plusieurs petites étapes, de sorte que vous atteignez les 30 minutes d'activité physique recommandées par jour, de cette façon:

- Marcher 10 minutes jusqu'à l'école / au travail le matin
- Jouer avec les enfants pendant 10 minutes
- 10 minutes de ménage, entretien de la maison le soir

Comment faire assez d'activité physique? De petits changements au quotidien peuvent être assez pour beaucoup d'entre nous. Il est plus facile de réussir si l'activité est agréable et joyeuse et fait partie naturellement de vos routines quotidiennes.

Comment pouvez-vous être actif?

- Faire le ménage et le jardin
- Monter les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur ou l'escalator
- Danser
- Accompagner les enfants à pied au jardin d'enfants / à l'école / aux loisirs
- Faire une promenade avec ses amis
- Marcher jusqu'au magasin et revenir
- Descendre du bus un ou deux arrêt avant votre station pour que vous puissiez marcher un peu plus
- Vous entraîner à la salle de sport/à la maison / dehors
- Jouer avec vos enfants/petits enfants
- Pratiquer un sport, par exemple faire du football, du cricket, du baseball, du handball, un sport de combat, de la danse ou de la gym
- Participer à des groupes d'activités et de randonnées gratuits dans votre voisinage.
Par exemple, l'Association de Tourisme Norvégien a de nombreuses offres.



Exercices à la maison

1. Quelles activités aimez-vous?

2. Écrivez les moments où vous êtes actif pendant la journée.

3. Quels bienfaits pourriez-vous tirer d'un niveau d'activité accru?

4. À quelle activité souhaiteriez-vous consacrer plus de temps?

Les informations de ce chapitre sont tirées de:

1. Helsenorge.no:
<https://www.helsenorge.no/trening-og-fysisk-aktivitet/hva-fysisk-aktivitet-gjor-med-kroppen/> 13.09.21.
2. Sunn Start: <https://www.sunnstartnorge.no/>, 10.08.21.

Alimentation

Le centre pour une vie saine (Frisklivssentralen) transmet les recommandations de la Direction nationale de la santé (Helsedirektoratet) en matière d'alimentation. Celles-ci sont basées sur de vastes études et recherches nationales et internationales. En suivant ces conseils vous pouvez réduire entre autre les risque de maladies cardio-vasculaires, d'hypertension, plusieurs formes de cancer, d'ostéoporose, de caries dentaires, de surpoids et d'obésité.

Mangez / buvez plus de ceci:

- Légumes, fruits, fruits rouges et baies
- Pain complet/pain croquant (knekkebrød)/ farine/céréales complètes
- Produits laitiers faibles en matières grasses
- Huile et margarine (attention à la quantité)
- Poissons et produits à base de poisson
- Buvez de l'eau

Mangez / buvez moins de cela:

- Sucre, gâteaux et bonbons
- Pain blanc/pain croquant (knekkebrød)/ farine blanche
- Produits laitiers riches en matières grasses
- Beurre
- Viandes rouges et produits à base de viandes
- Thé sucré, limonades et sirops
- Sels et aliments très salés
- Alcool

Vous devez trouver la **fréquence de repas** qui vous convient, que ce soit trois repas principaux avec un ou deux en-cas, ou quatre repas principaux avec un petit en-cas. Pour avoir un régime alimentaire sain, il est important de manger régulièrement et de façon variée. Si vous mangez différents aliments, il vous est plus facile d'absorber tous les nutriments dont votre corps a besoin.

En suivant le **modèle de l'assiette équilibrée**, il peut vous être plus facile de manger de façon saine et variée. Le principe du modèle de l'assiette équilibrée repose sur le fait que l'assiette se divise en trois parties égales. Pour le dîner, vous pouvez composer votre assiette de cette façon:



Le modèle de l'assiette équilibrée
Photo: Aina Hole/
Direction nationale de la santé norvégienne

- 1/3 de légumes
- 1/3 pommes de terre cuites, de riz complet/ d'orge ou de pâtes complètes
- 1/3 de poisson, viande ou protéines végétariennes

Ce modèle peut aussi être utilisé pour les autres repas de la journée, aussi les repas à base de pain. Soyez attentifs à la taille de vos portions de sorte que vous ne mangiez pas trop.

Pour pouvoir manger sainement, il est important que vous achetiez de la nourriture saine. Nous pouvons aussi **faire des économies sur les achats de nourriture** en planifiant nos achats, en suivant notre liste de courses, en suivant quelles sont les offres et promotions sur la nourriture saine, et en ne faisant pas les courses lorsque nous avons faim. De nombreux aliments sains sont bon marché, par exemple: les haricots, les lentilles, les petits pois, les légumes racines, l'oignon, le poirreau, les baies congelées, les flocons d'avoine, certains types de pains croquants complets (knekkebrød), et le pain complet qui rassasie plus. Grâce au symbole «**trou de serrure**» et à l'**échelle de farine complète pour le pain (brødskalaen)**, il est plus facile de faire des bons choix au magasin.



Vous trouvez le symbole «**trou de serrure**» sur l'emballage des aliments. Les produits avec ce symbole contiennent plus de fibres et de céréales complètes, moins de graisses, de graisses saturées, de sucres et de sel en comparaison avec d'autres aliments du même type. Il existe aussi des produits portant le symbole «**trou de serrure**» issus de marques de distributeurs à bas prix, ceux-ci ont un prix plus abordable que ceux des grandes marques.

Avec l'échelle de farine complète pour le pain (**Brødskala'n**), il vous est plus facile de choisir du pain complet au magasin. Il n'est pas toujours facile de voir sur le pain le taux de farine complète qu'il contient. L'échelle de farine complète pour le pain (**Brødskala'n**) informe les consommateurs des proportions de farine complète et de grains entiers (céréales complètes) contenus dans un pain. En plus de l'échelle, le pourcentage de farine complète est souvent indiqué.



Exercices à la maison

1. Comment réduire votre consommation de sucre provenant d'aliments et de boissons?

.....

2. Comment utiliser moins de graisses (huile) dans la cuisine?

.....

Les informations de ce chapitre sont tirées de:

1. Helsenorge.no: <https://www.helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/kostrad/helsedirektoratets-kostrad/>, 13.09.21.

Sommeil et troubles du sommeil



Le sommeil est un besoin primaire et nécessaire pour chacun.

Le sommeil est important pour de nombreuses fonctions corporelles, entre autre pour maintenir le cerveau, la mémoire et les défenses immunitaires en forme et les renforcer. De plus, le sommeil va aider votre cerveau à faire le tri parmi tout ce que vous est arrivé lorsque vous étiez éveillé. Si vous êtes triste ou en colère, une bonne nuit de sommeil peut aussi vous aider.

La quantité de sommeil dont nous avons besoin est individuelle. Les adultes ont normalement besoin de six à neuf heures de sommeil chaque nuit. **Le besoin de sommeil se constitue pendant que vous êtes éveillé**, et plus longue est votre période d'éveil, plus votre sommeil sera profond. La quantité de sommeil profond est en fait plus importante que la durée du sommeil. Si vous vous sentez frais et dispos pendant la journée, vous avez assez dormi.

Il est tout à fait normal de mettre 30 minutes à s'endormir le soir. Il est aussi normal de se réveiller plusieurs fois dans la nuit. Avoir du mal à s'endormir le soir, se réveiller dans la nuit, ou se réveiller trop tôt devient un problème seulement si le manque de sommeil vous empêche de fonctionner normalement au quotidien. C'est ce que l'on appelle les troubles du sommeil. **Les troubles du sommeil** sont parmi les problèmes de santé les plus courants au sein de la population, et environ un adulte sur trois rencontre des problèmes de sommeil chaque semaine. Il est avéré que les troubles du sommeil ont une influence négative sur la santé et sont un facteur de risque de développement de troubles psychiques et de différents états douloureux.

À court terme un manque de sommeil engendre une irritabilité et des sautes d'humeur, ainsi qu'une réduction de l'attention, de la concentration et de la mémoire. À long terme, le manque de sommeil peut conduire à un épuisement et à une dépression.

Avoir de bonnes habitudes de sommeil consiste à faire ce qui favorise notre sommeil, et éviter ce qui peut être une entrave au sommeil.

Voici quelques bons conseils pour un meilleur sommeil:

- Vous coucher et vous lever à heures fixes chaque jour
- Éviter de dormir pendant la journée. Limiter la sieste d'après dîner à 20 minutes au maximum.
- Être dehors à la lumière du jour pendant au moins 30 minutes. La lumière du jour est importante pour le rythme journalier.
- Un entraînement, une activité physique est bonne pour le sommeil, mais est à éviter les dernières heures avant le coucher
- Apaisez et calmez votre corps avant l'heure du coucher, votre chambre à coucher doit être fraîche et sombre
- La chambre doit être une zone sans écran. Éviter les écrans la dernière heure avant de vous coucher
- Ne regardez pas l'heure pendant la nuit
- Limitez la consommation de boissons contenant de la caféine comme le café, le thé, le Coca / Pepsi Maz après 17 heures. Si vous êtes sensibles à la caféine, n'en consommez pas après 14 heures
- Si vous n'arrivez pas à dormir, levez-vous et faites autre chose (ne regardez pas d'écrans) jusqu'à ce que vous soyez à nouveau fatigués
- Si vos soucis vous tiennent éveillés, vous pouvez réserver une heure fixe dans la journée pour penser à vos soucis

Exercices à la maison

1. Quels conseils pour de bonnes habitudes de sommeil suivez-vous?

.....
.....
.....

2. Y a-t-il quelque chose que vous puissiez faire pour mieux dormir?

.....
.....
.....

Les informations de ce chapitre sont tirées de:

1. Helsenorge.no: <https://www.helsenorge.no/sovnproblemer/gode-rad-for-bedre-sovn/>, 13.09.21.

Santé mentale

Tout le monde a une santé mentale. La santé mentale est constituée de nos pensées, nos sentiments, notre relation à nous-même et à nos proches. Elle consiste aussi en notre relation avec la société dont nous faisons partie à tout instant. Nous pouvons donc dire que la santé mentale englobe la façon dont nous nous sentons, si nous nous sentons bien avec nous-même, et avec les gens autour de nous et la société par ailleurs.

L'OMS définit la santé mentale comme:

«un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté.»

De la même façon qu'il est important de prendre soin de votre corps, il est aussi important de prendre soin de votre santé mentale. Heureusement, beaucoup de ce que nous faisons pour notre corps a aussi un effet positif sur notre santé mentale.

5 conseils qui peuvent renforcer votre santé mentale:

1. **Tisser des liens.** Passez du temps avec et ayez des égards pour les personnes autour de vous. Les liens sociaux apportent du soutien, du plaisir, de la joie et enrichit le quotidien.
2. **Soyez actif.** Dansez, sortez, jouez à un jeu. L'activité vous procure des sentiments positifs.
3. **Soyez attentif.** Utilisez vos sens, écoutez, regardez, touchez, sentez. Cela peut vous donner la sensation d'être plus présent dans votre vie.
4. **Continuez d'apprendre.** Reprenez un hobby, réparez un vélo ou d'anciens vêtements, jouez d'un instrument, inscrivez vous à un cours. Cela peut vous apporter de la joie, de la fierté, de l'espoir, et de la confiance en vous. Vous fixer un but peut vous donner un sentiment de maîtrise.
5. **Donnez.** Faites quelque chose de gentil pour les autres, souriez aux autres, faites un commentaire amical, montrez votre gratitude, ou faites du bénévolat. Cela peut renforcer les liens sociaux et améliorer votre qualité de vie. La joie est contagieuse.

Qui vous êtes et votre histoire personnelle peut influencer votre santé mentale. Vos expériences peuvent vous donner la force d'affronter de nouveaux défis, mais elles peuvent aussi amener des pensées et des sentiments difficiles à gérer. S'établir dans un pays étranger peut être difficile pour beaucoup. Des êtres chers qui vous manquent, une situation de logement incertaine, une nouvelle langue, une nouvelle culture, et une perte de statut social sont seulement quelques unes des raisons pour lesquelles il n'est pas toujours facile de trouver sa place dans un pays étranger. Beaucoup portent en eux des souvenirs de guerre, de fuite ou d'autres traumatismes graves.

Puisque tout le monde possède une santé mentale, tout le monde peut aussi faire l'expérience de problèmes, lésions ou troubles psychologiques à différents degrés. Certains pensent qu'il est difficile de parler de ses problèmes psychologiques et ont peur des conséquences que cela peut avoir. En Norvège, il est heureusement devenu plus courant de parler de ses difficultés de santé mentale, et il existe de bons services de santé qui peuvent vous aider si vous avez besoin d'aide. **Il peut être une bonne idée de chercher de l'aide quand les sentiments et les pensées difficiles prennent une trop grande place dans votre vie, et ce sur une longue période, ou quand elles vous empêchent de vivre la vie que vous souhaitez vivre. Vous pouvez commencer par parler avec votre médecin traitant de ce qui vous ennuie.** Le médecin traitant peut vous aider à trouver le traitement ou l'aide dont vous avez besoin. Quand une personne lutte contre des soucis psychologiques, cela affecte souvent toute la famille. Demander de l'aide en cas de problèmes psychologiques est donc aussi important pour votre entourage.



Exercices à la maison

1. De quelle façon parle-t-on de santé mentale dans votre culture d'origine?

.....
.....
.....

2. Que pouvez-vous faire pour renforcer votre santé mentale?

.....
.....
.....

Les informations de ce chapitre sont tirées de:

1. Helsenorge.no: <https://www.helsenorge.no/psykisk-helse/>, 14.09.21.
2. Mental health: strengthening our response (who.int), 05.10.21

Douleur

Les informations de ce chapitre sont tirées de la vidéo de Pain Australia sur la douleur. La vidéo est disponible sur YouTube et explique ce qu'est la douleur d'une bonne façon, et en plusieurs langues. Vous pouvez trouver la vidéo en écrivant sur Google «Understanding pain in less than 5 minutes», et la langue dans laquelle vous souhaitez voir la vidéo, par exemple: «Understanding pain in less than 5 minutes arabic».

La douleur est une expérience sensorielle qui **se produit dans le cerveau**. Son but est de nous protéger. La douleur peut être ressentie de façon vive, lancinante, forte ou faible. Votre perception de la douleur est influencée par plusieurs facteurs: votre culture, vos expériences, votre situation de vie, et comment vous allez. La façon dont vous éprouvez la douleur peut donc assez varier.

Les douleurs qui ont duré quelques semaines ou quelques mois s'appellent **les douleurs aiguës**. Elles proviennent généralement d'une lésion des tissus, comme une blessure au dos ou une entorse à la cheville. Dans ce cas, on vous conseille d'être actif le plus possible pour que vous puissiez revenir graduellement à une vie normale. Si la douleur dure plus de 3 mois, on qualifie la douleur de chronique.

Dans le cas de douleurs chroniques, elles ne sont souvent pas dues à des lésions des tissus, puisque la plupart des blessures guérissent dans les 3 à 6 mois. Les douleurs chroniques sont moins causées par des changements structurels dans le corps, mais plus par le fait que la sensibilité du système nerveux est changée. De plus, la façon dont le cerveau traite la douleur est changée.

Pour réduire la sensation de douleur, il faut regarder tous les facteurs qui ont une influence sur le système nerveux et le cerveau. Puisque de nombreux éléments ont une influence sur la douleur chronique, il peut être une bonne idée de se baser sur une large perspective. En ayant une approche structurée et en établissant un plan, il y a moins de chances de négliger quelque chose d'important.

Beaucoup pensent que des médicaments ou une opération sont la solution au problème. Il est possible de prendre des médicaments pour continuer d'être en activité, à condition de réduire progressivement les doses. Une opération n'aide souvent pas contre la douleur. Au lieu d'opérer et de prendre des médicaments, d'autres **approches actives** sont à privilégier pour influencer le cerveau.

Voici quelques suggestions d'approches actives:

- Une alimentation saine, conformément aux recommandations de l'état
- Réduire la consommation d'alcool et de nicotine
- Avoir une activité physique, conformément aux recommandations de l'état
- Maîtriser ses pensées pour apaiser le stress et les pensées négatives

Les pensées, les sentiments et les sensations sont des impulsions cérébrales qui peuvent influencer le système nerveux. Apprenez des méthodes pour maîtriser vos pensées et **calmer les idées et sentiments négatifs**. Ceci pourra apaiser votre système nerveux et réduire votre sensation de douleur.

Il peut être une bonne idée de repenser à votre histoire personnelle. Cela pourrait vous permettre de découvrir un rapport entre les défis rencontrés dans votre vie et les douleurs que vous ressentez. Parfois, le fait d'accepter des idées et des sentiments sous-jacents peut faire partie du processus de guérison.

L'alimentation et l'hygiène de vie a beaucoup d'importance sur le ressenti de la douleur. Ce que vous mangez et la façon dont vous vivez peut augmenter la sensibilité du système nerveux. Pensez à quels facteurs vous pouvez améliorer dans votre vie, par exemple: le tabac, la nourriture, l'alcool ou votre niveau d'activité.

Votre niveau d'activité et la façon dont vous fonctionnez au quotidien a beaucoup d'importance pour faire face à la douleur d'une bonne façon. L'astuce est de commencer une activité à basse intensité et d'oser bouger son corps en faisant des mouvements légers et libres. Éviter de vous inquiéter des conséquences de l'activité. Si vous êtes anxieux de dépasser vos limites, votre cerveau essaiera de vous protéger en vous faisant ressentir plus de douleurs. En **augmentant l'activité au fur et à mesure**, vous pourrez vous reconstruire lentement mais sûrement.

Résumé:

La douleur provient du cerveau et peut être influencée. En observant la personne dans un contexte plus large, il est possible de faire quelque chose contre la douleur. Demandez de l'aide si vous en avez besoin, fixez-vous des objectifs, et allez-y.

Exercices à la maison

1. Qu'est-ce qui peut augmenter les douleurs?

.....
.....
.....
.....

2. Qu'est-ce qui peut contribuer à réduire les douleurs ?

.....
.....
.....
.....

Les informations de ce chapitre sont tirées de:

1. Pain Australia: «Understanding Pain What to do about it in less than five minutes»: <https://www.youtube.com/watch?v=RWMKucuejls> , 08.10.21.
2. Centre Hospitalier Universitaire du Nord de la Norvège: <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=E9tVWoRhPKU>, 30.06.21.

Vous pourrez trouver d'autres informations utiles sur ce thème en cliquant sur ces liens:

- "Movement with pain": <https://painhealth.csse.uwa.edu.au/pain-module/movement-with-pain/>
- Retrain pain foundation: <https://www.retrainpain.org/>
- TEDxAdelaide - Lorimer Moseley - Why Things Hurt: <https://www.youtube.com/watch?v=gwd-wLdIHjs>
- Pain-ed: <http://www.pain-ed.com/public/patient-stories-2/>

Plan d'action

Nouvelle habitude:

| | |
|----------------------------|--|
| Quoi? | |
| Combien? | |
| Quand? | |
| Avec qui? | |
| Est-ce réaliste? | |
| Ce qui peut m'en empêcher? | |

- De quoi ai-je besoin pour exécuter ce plan d'action jusqu'au bout?
- Qui peut m'aider et me soutenir?

