

ICANCOPE WITH SICKLE CELL PAIN

MODULE 1 : INTRODUCTION

RAPPEL!

- La douleur est un peu comme la faim ou la soif : elle vous oblige à faire quelque chose pour obtenir un certain soulagement.
- Même si vous ne pouvez pas éliminer votre douleur, vous pouvez la réduire en modifiant les signaux de douleur qui atteignent votre cerveau.
- Le moyen le plus efficace de changer vos signaux de douleur est « l'approche 3P » de la gestion de la douleur :
 - ✓ Stratégies **p**psychologiques
 - ✓ Stratégies **p**hysiques
 - ✓ Stratégies **p**harmacologiques

SOYEZ S.M.A.R.T.

Les objectifs efficaces sont des objectifs SMART. Cela signifie qu'ils sont :

Spécifiques (clairement définis)

Mesurables (vous pouvez mesurer quand vous l'avez atteint)

Adaptés (importants pour vous)

Réalisables (vous pouvez les atteindre)

Limités dans le **t**emps (il y a une date limite ou une date de fin)



ICANCOPE WITH SICKLE CELL PAIN

MODULE 2 : STRESS

RAPPEL!

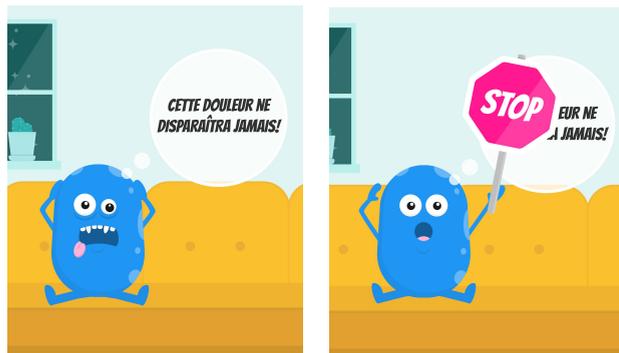
- Un excès de stress peut vous rendre triste, tendu, en colère et accablé.
- Vous pouvez faire le premier pas vers le contrôle de la douleur liée au stress en apprenant à porter attention à votre corps et à vos niveaux de stress et de tension.



Mettez en pratique l'une de ces **deux compétences**, ou les deux, chaque fois que vous avez des pensées négatives à propos de votre douleur ou d'autres aspects de votre vie :

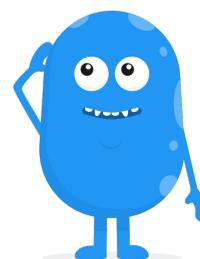
No 1. ARRÊTER LA PENSÉE

- Dites-vous : « STOP! »
- Imaginez un grand panneau de signalisation Stop.



No 2. NÉGATIVE À POSITIVE

- Lorsque vous remarquez une pensée négative, essayez plutôt de vous concentrer sur une pensée positive.

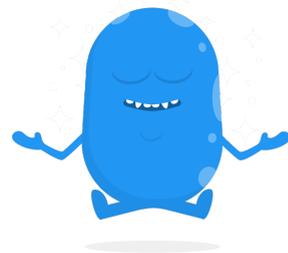


ICANCOPE WITH SICKLE CELL PAIN

MODULE 3 : RELAXATION

RAPPEL!

- Les méthodes de relaxation peuvent vous aider à gérer la douleur en détendant les vaisseaux sanguins tendus et en augmentant le flux sanguin. Ainsi, vous êtes en mesure de participer aux activités quotidiennes qui comptent pour vous.



Mettez en pratique une ou plusieurs de ces **4 compétences** chaque fois que vous sentez stressé, que vous ressentez de la douleur ou que vous avez simplement besoin de vous détendre :

No 1. RESPIRATION PROFONDE

- Inspirez lentement par le nez pour remplir votre ventre d'air.
- Retenez votre souffle et comptez jusqu'à cinq.
- Expirez par la bouche et sentez la tension musculaire sortir hors de votre corps.

No 2. DÉTENDEZ CES MUSCLES

- Écoutez le guide audio « *relaxation musculaire progressive* » pour contracter vos muscles, vous concentrer sur ceux-ci et les détendre dans l'ensemble de votre corps.

No 3. IMAGINEZ ÇA

- Écoutez le guide audio sur la « *relaxation musculaire avec imagerie* » pour vous aider à vous imaginer dans un endroit ou une situation agréable.

No 4. MINI RELAXATION

- Lorsque vous n'avez pas beaucoup de temps, essayez cette combinaison rapide de respiration profonde et de relaxation musculaire.

ICANCOPE WITH SICKLE CELL PAIN

MODULE 4 : SOMMEIL (PARTIE A)

RAPPEL!

- Le sommeil peut affecter tous les aspects de votre vie, y compris votre concentration, vos résultats scolaires et sportifs, et même votre bonne ou mauvaise humeur.



Suivez ces **6 conseils** pour vous aider à améliorer la qualité de votre sommeil :

#1



Établissez un horaire de sommeil et de réveil et respectez-le!

#2



Ne dormez pas davantage le week-end. Réveillez-vous dans les 1 à 2 heures qui suivent votre routine habituelle.

#3



Si vous devez faire une sieste, faite-la tôt et assurez-vous qu'elle soit courte (30 à 45 minutes).

#4



Détendez-vous avant de vous coucher.

#5



Limitez l'utilisation d'appareils électroniques avant de coucher.

#6



Utilisez votre lit uniquement pour dormir et non pour d'autres activités

ICANCOPE WITH SICKLE CELL PAIN

MODULE 4 : SOMMEIL (PARTIE B)

Mettez en pratique ces **4 habitudes de vie saine** pour améliorer la qualité de votre sommeil :

#1



Faites de l'exercice régulièrement.

#2



Prenez vos repas à des heures régulières.

#3



Limitez la caféine.

#4



Évitez l'alcool et la nicotine.

ICANCOPE WITH SICKLE CELL PAIN

MODULE 5 : COMMUNICATION ET AUTONOMIE

RAPPEL!

- Lorsque vous avez quelque chose important à communiquer, il vaut la peine de prendre le temps de réfléchir à ce que vous voulez dire et à la raison pour laquelle vous voulez le dire.



Suivez ces **3 étapes** lorsque vous avez quelque chose d'important à communiquer.

PRÉPARATION

- Fixez-vous un objectif.
- Mettez en pratique.
- Choisissez le bon moment.

RÉALISATION

- Utilisez un langage corporel positif.
- Utilisez des énoncés qui commencent par « je ».
- Rassemblez vos pensées.
- Restez calme.
- Soyez à l'écoute.

RÉFLEXION

- Avez-vous atteint votre objectif?
- Qu'est-ce qui a fonctionné et qu'est-ce qui n'a pas fonctionné?

N'oubliez pas d'utiliser ces **5 conseils** lorsque vous communiquez avec votre équipe de soins.

1. Communiquez vos symptômes	2. Préparez vos questions	3. Communiquez vos pensées	4. Écoutez et écrivez	5. Examen
Gardez une trace de ce que vous ressentez.	Apportez des notes écrites à votre rendez-vous.	Suivez les 3 étapes ci-dessus avec l'équipe de santé!	Prenez des notes ou enregistrez ce dont vous discutez avec l'équipe de santé.	Réfléchissez à ce que vous avez appris et planifiez les prochaines étapes.

ICANCOPE WITH SICKLE CELL PAIN

MODULE 6 : MODE DE VIE SAIN

RAPPEL!

- Un mode de vie sain peut aider à protéger votre corps contre le stress et les poussées de douleur.
- Restez hydraté en buvant au moins 4 à 12 verres d'eau tout au long de chaque journée.
- Pratiquez une activité physique régulière.



Mettez en pratique une ou plusieurs de ces **3 stratégies** pour intégrer l'activité physique dans votre routine quotidienne.

No 1. ADAPTER LE RHYTHME

- Alternez entre l'activité et le repos.
- Utilisez le temps, pas la douleur, comme guide.



No 2. LENTEMENT ET RÉGULIÈREMENT

- Augmentez progressivement le niveau d'activité en commençant doucement et en l'augmentant au fil du temps.



No 3. PLANIFIER DES MOMENTS AGRÉABLES

- Planifiez les activités agréables dans votre journée.

