

Gestion de la douleur chronique

UNE RESSOURCE POUR LES FEMMES VÉTÉRANES

Cette ressource a été conçue pour les femmes vétéranes et les anciennes combattantes souhaitant en apprendre davantage sur la douleur chronique et sa prise en charge.

Elle aborde notamment :

- La douleur chronique
- Les raisons pour lesquelles la douleur chronique touche davantage les femmes
- Les liens entre la douleur chronique et la consommation de substances
- Les stratégies de gestion de la douleur fondées sur des données probantes, notamment des techniques d'ancrage pouvant être mises en pratique en tout temps et en tout lieu
- Comment obtenir un soutien supplémentaire

Qu'est-ce que la douleur chronique ?

La douleur fait partie intégrante de notre expérience humaine. C'est un mécanisme de défense par lequel le corps nous alerte de sensations physiques ou émotionnelles désagréables. La douleur peut nous amener à modifier nos pensées et nos comportements pour éviter le sentiment de danger.

La douleur chronique est une douleur qui persiste plus de trois mois. La douleur chronique peut toucher pratiquement n'importe quelle partie du corps. Chez certaines personnes, la douleur peut être constante, tandis que chez d'autres, elle peut être intermittente.

La douleur chronique ne découle pas seulement de facteurs biologiques, mais aussi de facteurs psychologiques, sociaux, culturels et environnementaux. Bien comprendre la douleur chronique présente de nombreux avantages. Lorsque nous comprenons ce qu'est la douleur chronique et comment elle fonctionne, cela peut changer notre façon d'envisager et de gérer notre douleur.

Près de 8 millions de personnes au Canada vivent avec de la douleur chronique. Les femmes, y compris les femmes vétéranes, éprouvent souvent des douleurs plus aiguës et plus récurrentes que les hommes.

Cette trousse d'information a été élaborée par des chercheur(e)s et des personnes directement concernées, dans le cadre d'une étude plus vaste portant sur la douleur chronique et la consommation de substances chez les femmes vétéranes.

Pourquoi y a-t-il plus de femmes qui souffrent de douleurs chroniques ?

Bien que des recherches supplémentaires soient nécessaires pour comprendre pourquoi les femmes vétéranes éprouvent davantage de douleur chronique, il est établi que des facteurs liés au sexe et au genre influencent la manière dont la douleur est ressentie, traitée et évaluée.

Facteurs liés au sexe peuvent influencer la douleur et l'apparition d'affections douloureuses chroniques.

Par exemple, en raison des fluctuations hormonales, les femmes peuvent être plus susceptibles de développer des migraines chroniques et de ressentir ces migraines différemment selon les phases de leur cycle menstruel.

Pendant la ménopause, les changements hormonaux et physiologiques peuvent entraîner des douleurs musculosquelettiques, une sensibilité accrue à la douleur et d'autres effets secondaires (p. ex., troubles du sommeil, sautes d'humeur, etc.) susceptibles d'aggraver la sensation de douleur.

Les facteurs liés au genre, notamment les préjugés fondés sur le genre qui mènent à sous-évaluer la douleur chez les femmes, peuvent limiter leur accès à des soins de santé sécuritaires et accessibles. Pour les femmes souffrant de douleur chronique, ces préjugés peuvent faire en sorte que leur douleur ne soit pas prise au sérieux et peuvent retarder l'obtention d'un diagnostic ou d'un traitement.

Chez les femmes vétéranes, la peur de la discrimination, de la stigmatisation ou de l'ostracisme peut les inciter à ignorer ou à masquer leur douleur, les décourageant ainsi de demander de l'aide.

Le sexe désigne les aspects biologiques de notre corps, notamment l'anatomie, la physiologie, la génétique et les hormones, qui influencent la façon dont la douleur est ressentie et peuvent contribuer à l'apparition de certains troubles de douleur chronique relatifs au sexe.

Par « genre », on entend les rôles, les relations et les identités socialement construits qui influencent les expériences et les réactions des individus et des groupes, et qui contribuent à la manière dont nous vivons et ressentons la douleur.

Les femmes vétéranes présentent des affections, des problèmes et des symptômes de maladie particuliers qui les distinguent des vétérans masculins et de la population générale.

Les femmes vétéranes sont plus de deux fois plus susceptibles de développer un trouble de stress post-traumatique (TSPT), présentent des taux plus élevés de dépression et font face à des problèmes de santé particuliers liés à la santé reproductive, pelvienne, hormonale et urogénitale.

Historiquement, les femmes vétéranes n'ont pas eu accès à des uniformes ou à de l'équipement adaptés à leur morphologie, ce qui augmentait le risque de blessures musculosquelettiques.

Les taux élevés de traumatismes sexuels en contexte militaire et d'autres formes de violence fondée sur le genre, de dépression, de traumatismes et d'expériences négatives vécues pendant l'enfance peuvent également contribuer à l'apparition et à la persistance de la douleur chronique chez les femmes vétéranes.

Comprendre de quelles manières les facteurs liés au sexe et au genre influent sur la douleur chronique peut vous aider à repérer les tendances de votre douleur, ce qui facilite vos échanges avec votre professionnel(le) de la santé.

Il est difficile de vivre avec la douleur chronique et d'en parler.

Cette technique d'ancrage peut vous aider à revenir au moment présent si vous vous sentez anxieuse ou dépassée. Dans ces moments-là, notre cerveau peut se retrouver pris au piège et notre corps réagit souvent en « combattant ou en fuyant », en vous concentrant activement sur ce qui vous entoure, vous aidez à réguler votre système nerveux.

Inspirez profondément et lentement et repérez 5 choses que vous pouvez voir, 4 choses que vous pouvez toucher, etc.



5

Voir



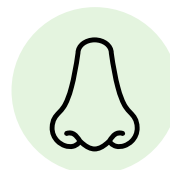
4

Toucher



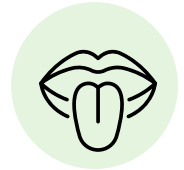
3

Entendre



2

Sentir



1

Goûter

Les femmes souffrent souvent de douleurs chroniques plus intenses et plus récurrentes que les hommes. Cette situation est influencée par des facteurs liés au sexe et au genre. Vous trouverez ci-dessous des exemples de douleurs chroniques et d'affections douloureuses chroniques qui touchent de manière disproportionnée les femmes, y compris les femmes vétéranes.

Trouble de l'articulation temporo-mandibulaire (ATM)

- Le rapport entre les femmes et les hommes souffrant de graves symptômes est de neuf pour un.
- L'âge des femmes au moment du diagnostic se situe habituellement entre 20 et 40 ans.

Endométriose

- 10 % des filles et des femmes souffrent d'endométriose.
- Plus de 1 million de femmes au Canada vivent avec l'endométriose.

L'arthrose (OA)

- 60 % des personnes souffrant d'arthrose sont des femmes.
- Les femmes ont tendance à éprouver des symptômes d'arthrose dans leurs mains, pieds, chevilles et genoux.

Lésion musculosquelettique (AMS)

- L'équipement mal adapté, notamment les vêtements, les sacs à dos, les casques et les bottes conçus pour la morphologie masculine, contribue aux douleurs et aux lésions musculosquelettiques.
- 67,5 % des femmes militaires en service actif déclarent souffrir de lésions musculosquelettiques touchant les membres inférieurs, notamment les jambes.

Migraines

- Les femmes sont trois fois plus susceptibles de souffrir de migraines que les hommes.
- On dénombre 2,6 millions de femmes canadiennes souffrant de migraines.

Syndrome du côlon irritable

- Le rapport de diagnostics du syndrome du côlon irritable est de sept femmes pour deux hommes.
- Trois femmes sur dix souffrant du syndrome du côlon irritable ont des antécédents de douleurs pelviennes chroniques.

Douleur pelvienne chronique (DPC)

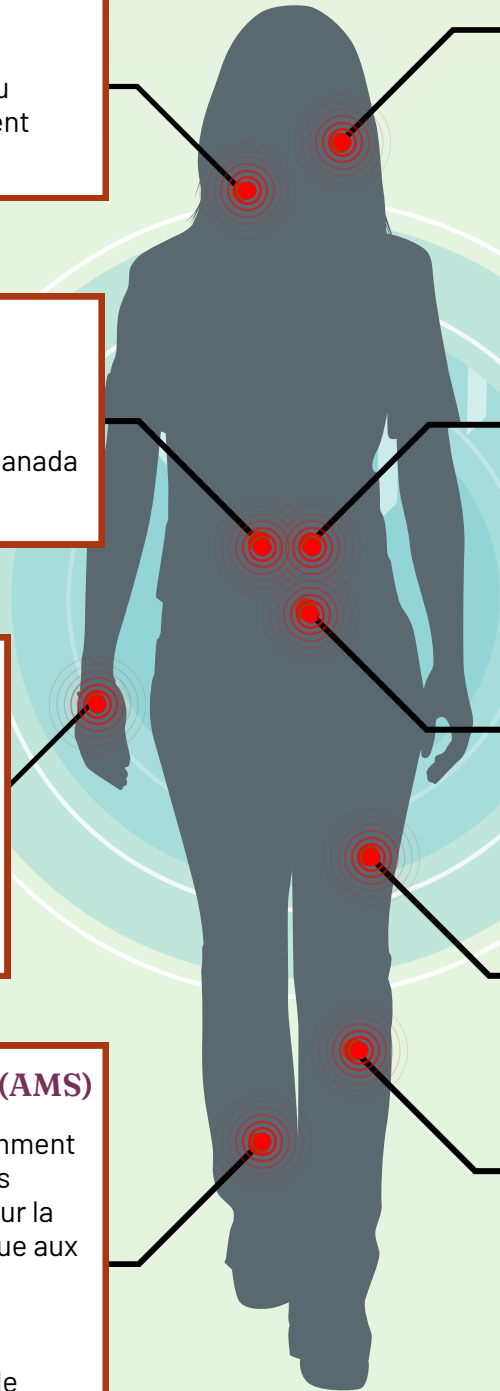
- 20 % des femmes de dix-huit à cinquante ans souffrent de douleur pelvienne chronique.
- La douleur pelvienne peut être éprouvée dans l'utérus, le col de l'utérus, le vagin, la vulve, la vessie, l'intestin, les hanches ou le bas du dos.

Fibromyalgie

- Entre 80 % et 90 % des personnes recevant un diagnostic de fibromyalgie sont des femmes.
- Plus d'un demi-million de Canadiens ont reçu un diagnostic de fibromyalgie.

Arthrite Rhumatoïde

- Les femmes sont de deux à trois fois plus susceptibles de souffrir d'arthrite rhumatoïde que les hommes.
- Les femmes sont plus susceptibles d'en souffrir plus jeunes que les hommes.



Douleur chronique et consommation de substances

De nombreuses personnes peuvent avoir recours à des substances telles que l'alcool, le cannabis et/ou les opioïdes pour soulager leur douleur. Les témoignages de femmes vétéranes ayant recours à des substances pour soulager leurs douleurs révèlent qu'elles se sont senties insuffisamment informées sur la nature des substances ou des médicaments qui leur étaient prescrits ou qu'elles consommaient.

Les renseignements ci-dessous pourraient répondre à certaines de vos questions :

Le cannabis est issu des plantes Cannabis sativa et Cannabis indica. Le cannabis est une substance psychoactive qui contient des centaines de composés chimiques. Plus d'une centaine de ces composants chimiques sont connus sous le nom de cannabinoïdes. Une fois consommés, ils interagissent directement avec les récepteurs cellulaires du cerveau et du corps.

Le cannabis peut être fumé, vapoté, appliqué localement ou ingéré. Il est souvent utilisé à des fins récréatives ou médicales, notamment pour aider à soulager la douleur chronique. Des recherches récentes suggèrent que le cannabis pourrait contribuer à réduire l'inflammation, la douleur chronique et l'hyperéveil du système nerveux, ce qui peut avoir un effet direct sur la manière dont la douleur est ressentie. Les femmes rapportent consommer du cannabis pour gérer la douleur, réduire le stress et l'anxiété, améliorer le sommeil et remplacer des produits pharmaceutiques.

Parmi les effets secondaires du cannabis, on peut citer une sensation d'euphorie (l'état « high »), une sensibilité sensorielle accrue, de l'anxiété, de la peur, de la panique, de la confusion, de la somnolence, de la fatigue, des pertes de mémoire, ainsi que des difficultés à se concentrer ou à rester attentive. Le cannabis peut également avoir des effets sur la santé physique, comme une accélération du rythme cardiaque, une baisse de la tension artérielle, une toux chronique, ainsi que des modifications du cycle ovulatoire et menstruel.

Le tabac contient de la nicotine, un stimulant très addictif qui se fume, se vapote ou s'ingère. La nicotine peut provoquer une sensation de bien-être et peut soulager la douleur de façon temporaire. Certaines personnes constatent également que fumer du tabac ou vapoter de la nicotine permet de détourner leur attention de la douleur en leur offrant un « point de concentration » qui n'est pas lié à la douleur.

Toutefois, la consommation de tabac et de nicotine peut entraîner une augmentation de la douleur, une aggravation de celle-ci ainsi qu'une dépendance physique. La nicotine et le tabac peuvent également réduire la densité osseuse, ce qui augmente le risque d'ostéoporose ou de fracture.



Les opioïdes appartiennent à une famille de médicaments analgésiques (qui soulagent la douleur) utilisés sur ordonnance pour traiter les douleurs aiguës et chroniques. Les opioïdes sont des médicaments déprimeurs, ce qui signifie qu'ils ont un effet ralentisseur sur le système nerveux central. Parmi les opioïdes courants, on peut citer la morphine, la codéine, l'oxycodone, l'hydrocodone, l'hydromorphone, le fentanyl, le tramadol et la buprénorphine. Le Percocet et le Tylenol® à base de codéine (également appelé Tylenol n° 3) contiennent tous deux des opioïdes.

Les opioïdes peuvent être très efficaces pour soulager la douleur lorsqu'ils sont utilisés à court terme. Contrairement à d'autres médicaments analgésiques, les opioïdes peuvent être administrés à des doses plus élevées, ce qui explique pourquoi ils sont souvent prescrits pour soulager la douleur.

Les effets secondaires courants comprennent la dépendance, la somnolence, les nausées, les vomissements, la constipation, les symptômes dépressifs, les pensées suicidaires et les pertes de mémoire. À des doses plus élevées, leurs effets sédatifs et déprimeurs peuvent s'avérer dangereux et provoquer un ralentissement de la respiration pouvant entraîner le coma et la mort. De plus, les opioïdes créent une dépendance, et les opioïdes sur ordonnance peuvent s'avérer dangereux lorsqu'ils sont pris en grandes quantités ou utilisés de façon inadéquate. Parmi les signes de mésusage, on compte le fait de prendre une dose supérieure à celle prescrite, d'utiliser des médicaments destinés à une autre personne, de modifier leur mode d'administration ou de combiner les opioïdes avec de l'alcool ou d'autres sédatifs.

L'alcool est largement accessible au Canada et profondément ancré tant dans la société civile que dans la culture militaire. L'alcool est également un déprimeur qui a un effet ralentisseur sur le système nerveux central.

L'alcool peut s'avérer efficace pour soulager la douleur à court terme. Toutefois, de nombreuses personnes qui consomment de l'alcool pour soulager une douleur chronique déclarent l'utiliser pour « engourdir » leur douleur ou pour oublier des expériences traumatisantes. Bien que la consommation d'alcool comporte des risques pour tout le monde, elle a des répercussions plus néfastes chez les femmes que chez les hommes. Même en consommant moins d'alcool, les femmes développent plus rapidement des problèmes de santé graves, notamment des lésions organiques.

Parmi les effets secondaires courants de l'alcool, on peut citer l'altération du jugement, la diminution des inhibitions et du contrôle musculaire, des difficultés à marcher, des trous de mémoire, des nausées, des maux de tête, la déshydratation, des tremblements et des vomissements. De plus, l'alcool crée une dépendance et présente des risques dangereux lorsqu'il est consommé en grandes quantités ou combiné avec d'autres substances.

Il est important de discuter avec un(e) professionnel(le) de la santé en qui vous avez confiance, afin de déterminer les options qui vous conviennent le mieux pour vous aider à gérer votre douleur. Si vous souhaitez réduire ou cesser votre consommation de médicaments ou de substances, il est essentiel d'opter pour un sevrage progressif avec réduction graduelle des doses. Cette approche peut vous aider à éviter des symptômes de sevrage graves, tout en réduisant ou en cessant votre consommation. Il est important de collaborer avec un(e) professionnel(le) de la santé en qui vous avez confiance, afin d'élaborer un plan de sevrage personnalisé qui vous permettra d'effectuer une transition sécuritaire et efficace.

Pour plus d'information :

- ➡ [Les femmes, les douleurs chroniques et les opioïdes sur ordonnance](#)
- ➡ [Les femmes et l'alcool](#)
- ➡ [Les femmes et la cannabis](#)
- ➡ [Femmes, nicotine et tabac](#)

Quelles stratégies de gestion de la douleur fondées sur des données probantes vous sont disponibles ?

La prise en charge de la douleur chronique chez les femmes est particulièrement efficace lorsqu'elle repose sur une approche multidimensionnelle. Même si la douleur chronique est parfois incurable, il existe de nombreux moyens d'en réduire l'intensité et d'améliorer votre santé et votre bien-être pour vous aider à vivre une vie pleinement épanouissante.

Cette approche englobe bien plus que le seul traitement des symptômes physiques: elle s'attaque aussi aux facteurs psychologiques et sociaux qui pèsent sur la douleur chronique chez les femmes vétéraines.

Vous trouverez sur les deux pages suivantes des informations sur les stratégies de gestion de la douleur fondées sur des données probantes pour les femmes vivant avec une douleur chronique, ainsi que des ressources de soutien. Bon nombre de stratégies de gestion de la douleur proposées peuvent être combinées afin de répondre à vos besoins particuliers, à votre situation financière, à votre réalité avec la douleur chronique et à la disponibilité des services dans votre région.

Si vous connaissez déjà certaines de ces stratégies, d'autres vous seront peut-être encore inconnues.

Interventions médicales et chirurgicales

Les interventions médicales et chirurgicales comprennent un éventail de procédures et de traitements (p. ex. injection de stéroïdes, Botox, arthroplastie du genou, etc.) pour soulager ou gérer les douleurs persistantes. Ces interventions peuvent augmenter la fonctionnalité, la mobilité et améliorer le sommeil. À long terme, ces interventions pourraient également aider les gens à réduire graduellement la médication. Les interventions médicales et chirurgicales sont plus efficaces lorsqu'elles s'inscrivent dans une approche biopsychosociale globale de la douleur.

Médicaments

Des médicaments sur ordonnance et en vente libre, notamment des anti-inflammatoires, des relaxants musculaires, des anticonvulsivants, des antidépresseurs et des traitements hormonaux, peuvent être recommandés par les professionnel(le)s de la santé pour aider à soulager la douleur aiguë ou chronique. Certains de ces médicaments peuvent également aider à traiter d'autres problèmes de santé, comme la dépression ou le TSPT. Le choix du médicament dépendra de la nature et de l'intensité de la douleur, ainsi que des facteurs propres à l'état de santé de chaque personne.

Interventions sur le mode de vie

Des habitudes et des techniques d'autogestion, comme une activité physique régulière, un régime alimentaire riche en nutriments ou le fait de passer du temps en pleine nature, contribuent au mieux-être général et au soulagement des douleurs chroniques ou à l'adaptation à celles-ci. Ces stratégies sont propres à chaque personne en fonction de l'abordabilité, des champs d'intérêt, des préférences, de l'efficacité, de la mobilité. Elles peuvent contribuer à améliorer la santé mentale et physique, à réduire la douleur, à renforcer la force et la mobilité, ainsi qu'à favoriser la longévité.

Par exemple :

L'activité physique peut contribuer à réduire l'intensité de la douleur, à renforcer la musculature et à améliorer les capacités physiques. L'activité physique peut également favoriser le bien-être psychologique, puisqu'elle stimule naturellement la libération d'endorphines et d'autres substances chimiques qui contribuent à atténuer la douleur. Parmi les exercices que vous pourriez essayer, citons les activités d'aérobic légères, la natation ou la marche en piscine, la musculation, le yoga ou le Pilates.

Physiothérapie et thérapie manuelle

La physiothérapie et la thérapie manuelle ont recours à l'exercice ainsi qu'à des interventions thérapeutiques pour accroître la fonction physique, la mobilité et le mieux-être général des personnes souffrant de douleurs chroniques.

Par exemple :

La physiothérapie peut contribuer à soulager la douleur, à renforcer les muscles, et à définir des objectifs spécifiques, tout en fournissant des conseils sur les stratégies de gestion de la douleur, la posture, l'adaptation du rythme des activités et d'autres moyens pour prévenir ou réduire les douleurs et les blessures.

Le massage et l'acupuncture sont des thérapies manuelles et passives qui peuvent s'avérer efficaces pour soulager la douleur. Ils sont souvent recommandés en complément d'autres approches de gestion de la douleur chronique.

Programmes interdisciplinaires relatifs à la douleur

Les programmes interdisciplinaires relatifs à la douleur intègrent des stratégies provenant de différentes disciplines de la santé pour répondre à l'aspect biopsychosocial de la douleur. Offerts en personne ou à distance, ils permettent non seulement de réduire l'intensité de la douleur, mais aussi d'améliorer la santé mentale, l'humeur, la mobilité et le fonctionnement au quotidien.

Interventions psychologiques et psychothérapeutiques

Les interventions psychosociales, psychologiques et psychothérapeutiques s'appuient sur des stratégies et des approches thérapeutiques fondées sur des données probantes (p. ex. la thérapie cognitivo-comportementale, la thérapie d'acceptation et d'engagement, la désensibilisation et le retraitement par les mouvements oculaires [EMDR], etc.) afin d'aborder les aspects émotionnels et cognitifs pouvant être liés à la douleur chronique ou en découler. Il existe plusieurs interventions, individuelles ou en groupe, qui se sont révélées efficaces pour réduire l'intensité de la douleur ainsi que les symptômes de dépression, d'anxiété et de TSPT.

Par exemple :

La pleine conscience consiste à porter toute son attention sur le moment présent, à ses sensations corporelles et à ses sentiments, sans jugement ni résistance. Les techniques de pleine conscience peuvent inclure la respiration en conscience, le balayage corporel et le fait d'apprendre à accepter progressivement la douleur plutôt que de la combattre. Pour commencer, vous pouvez utiliser des applications gratuites de pleine conscience ou chercher une séance de méditation de pleine conscience sur YouTube.

Animaux d'assistance et de compagnie

Les animaux d'assistance et de compagnie peuvent soutenir les femmes vétéranes vivant avec une douleur chronique et des problèmes de santé physique ou mentale concomitants, notamment en facilitant leur mobilité, en les aidant à gérer leur douleur et en contribuant à leur bien-être émotionnel et psychologique.

Pratiques culturelles et spirituelles

Les pratiques culturelles et spirituelles reconnaissent l'influence de la culture sur la manière dont la douleur est vécue et comprise, tout en favorisant des approches culturellement adaptées de gestion de la douleur chronique qui contribuent à la santé et au bien-être global des femmes.

Par exemple :

La guérison par le retour à la terre se produit lorsque les personnes retournent sur leurs terres ou renouent avec celles-ci. Pour les peuples autochtones, cela peut également signifier avoir recours à des ressources de soutien pour réapprendre ou renouer avec les pratiques traditionnelles de bien-être. La guérison par la terre valorise les forces, les ressources et les traditions locales. Elle renforce le lien avec le territoire et reconnaît les savoirs, les valeurs et les visions du monde autochtones comme les piliers du rétablissement.

Parlez à votre professionnel(le) ou équipe de soins primaires ou à votre gestionnaire de cas d'ACC pour obtenir un soutien personnalisé et explorer les possibilités de couverture financière.

Pour trouver des services de soutien des vétérans, veuillez consulter :

- ➡ [Répertoire des ressources pour les vétérán\(e\)s](#)
- ➡ [Les Fleurons glorieux - Carrefour des anciens combattants](#)
- ➡ [Carte du respect](#)

Questions de réflexion :

1. Quelles stratégies de gestion de la douleur avez-vous essayées ? Quels en ont été les avantages ? Quels en étaient les inconvénients ?
2. Y a-t-il des stratégies de gestion de la douleur présentées ci-dessus que vous ne connaissiez pas ? Y en a-t-il que vous aimeriez essayer ?
3. Quelles questions aimeriez-vous poser à votre professionnel(le) de la santé concernant ces stratégies de gestion de la douleur ?

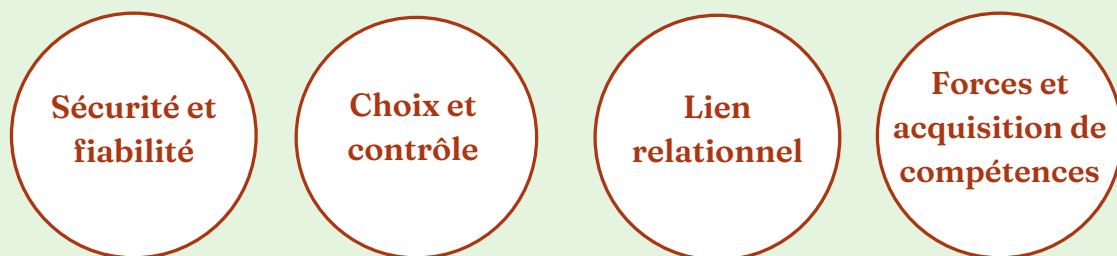
Obtenir un soutien tenant compte des traumatismes

Les traumatismes et la douleur chronique sont étroitement liés. Les expériences traumatisantes peuvent accroître le stress dans l'organisme. Tout comme la douleur, le stress est une réaction naturelle du corps pour nous avertir lorsque nous nous sentons en danger. Ces deux mécanismes de protection peuvent rendre certaines zones du cerveau plus actives et vigilantes, ce qui peut accroître la tension musculaire, nuire au sommeil ou aux activités sociales, et donner l'impression de perdre le contrôle.

Les expériences traumatisantes peuvent avoir des répercussions sur :
la santé physique (p. ex. douleurs chroniques, problèmes gastro-intestinaux, troubles du sommeil) ; les fonctions cognitives (p. ex. difficulté à se concentrer, trous de mémoire)
la santé émotionnelle (p. ex. dépression, colère, difficultés relationnelles) ; les choix comportementaux (p. ex. automutilation, choix d'amitiés ou de relations toxiques) ; la santé spirituelle (p. ex. sentiment d'être brisée, remise en question du sens de la vie).

Chez certains vétérans, le traumatisme vécu peut être à l'origine de leurs douleurs. En effet, la douleur peut raviver le souvenir du traumatisme, tout comme le traumatisme peut intensifier la douleur.

Il n'est pas toujours facile de demander de l'aide après avoir vécu un traumatisme. Cependant, les services tenant compte des traumatismes devraient offrir :



Les expériences traumatisantes sont accablantes. Le recours à un service tenant compte des traumatismes peut vous aider à tisser des liens plus forts, à vous sentir écoutée et respectée, à participer activement à vos choix de soins et enrichir vos propres connaissances.

Pour en savoir plus, veuillez consulter la page suivante :

➡ [Obtenir un soutien tenant compte des traumatismes \(en Anglais\)](#)

Techniques d'ancrage

Se recentrer consiste à se connecter au moment présent, « ici et maintenant », afin d'observer ce qui se passe dans votre corps. Ces stratégies exigent un peu d'effort au départ, mais on s'y habitue avec le temps. Comme la douleur chronique peut varier en intensité, ces exercices peuvent s'avérer utiles lorsque vous traversez une période de douleur ou de stress accru.

Exemples d'ancrage mental

- ➡ Dites à voix haute votre nom, votre âge et l'endroit où vous vous trouvez. Ensuite, dressez la liste de ce que vous avez fait aujourd'hui.
- ➡ Pensez à différentes catégories ou à différents groupes, comme :
 - Les joueurs de votre équipe de baseball préférée
 - Les races de chiens
 - Les genres musicaux
 - Les pays du monde

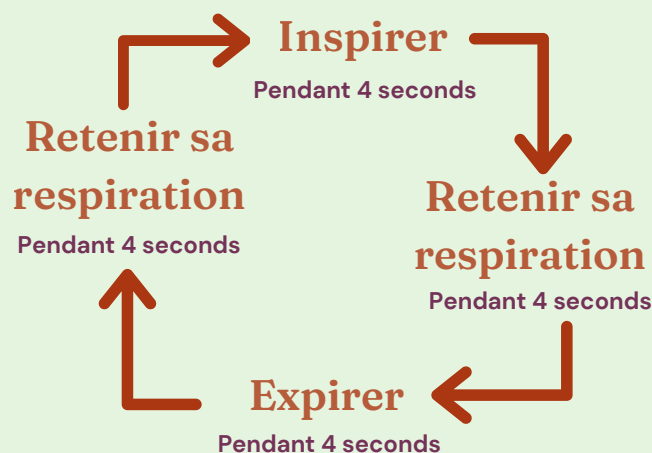
Exemples d'ancrage physique

- ➡ Passez vos mains sous l'eau froide
- ➡ Gardez un objet synonyme d'ancrage dans votre poche. Touchez-le lorsque vous vous sentez submergée ou mal à l'aise.
- ➡ Sortez, allez-vous promener et enfoncez bien vos pieds dans le sol. Trouvez votre lien avec la terre.
- ➡ Faites-vous un « câlin de papillon » en croisant les bras et en tapotant alternativement votre bras gauche, puis votre bras droit.
- ➡ Essayez un exercice de respiration, comme la respiration en carré, ou respirez lentement et profondément.

Exemples d'ancrage apaisant

- ➡ Répétez les paroles d'une chanson qui vous inspire ou quelques vers d'un poème que vous aimez.
- ➡ Récitez un mantra positif :
 - « Je suis en sécurité »
 - « Je suis aimée »
 - « Je vais m'en sortir »
 - « Je suis une bonne personne »
 - « Je suis forte »

**Exercice de
respiration en
carré :**



Pour en savoir plus



[Le Centre d'excellence sur la douleur chronique pour les vétérans canadiens \(CESLDC\)](#) est consacré à l'amélioration de la qualité de vie des membres des Forces armées canadiennes, des vétéranes et vétérans ainsi que de leurs familles qui vivent avec une douleur chronique. Le CESLDC diffuse les résultats de ses recherches et organise des événements, des webinaires ainsi que « Le Balado le plus douloureux », qui aborde un large éventail de questions liées à la douleur chronique chez les vétéranes et vétérans, notamment plusieurs épisodes consacrés spécifiquement aux expériences des vétéranes souffrant de douleur chronique.



[La Fondation Les Fleurons](#) glorieux offre des ressources et des services dans les domaines de la santé familiale, du bien-être psychologique, de la santé physique et de la réadaptation, ainsi que de l'engagement communautaire. [La Fondation Les Fleurons](#) glorieux gère le « [Carrefour des anciens combattants](#) », une plateforme qui oriente les anciens combattants, les militaires en service actif et leurs familles vers des services locaux, notamment ceux destinés spécifiquement aux femmes (par exemple, grâce au [Réseau de mentorat féminin du Canada](#)) ou aux anciens combattants souffrant de douleurs chroniques.



[L'Institut Atlas pour les vétérans et leur famille](#) travaille auprès des vétéranes et vétérans, de leurs familles, des fournisseurs de services et des chercheurs afin d'améliorer l'accès à des soins de santé mentale sécuritaires et adaptés. L'organisation veille à ce que tous les vétéranes et vétérans ainsi que leur famille aient accès à des avantages, à des ressources et à des services de soutien susceptibles de préserver la dignité et l'identité, de nourrir l'espoir, et d'améliorer la santé et le bien-être.



[Le Portail « Surmonter sa douleur »](#) qui soutient les personnes, y compris les vétéranes et vétérans, dans la gestion de la douleur chronique. Il offre une gamme variée de ressources gratuites, notamment des renseignements, des cours et des ateliers, un soutien par les pairs, des services de counseling, de l'aide en situation de crise et des témoignages d'utilisateurs. Bien qu'elles s'adressent à un large public, bon nombre de ces ressources peuvent s'avérer utiles pour les femmes vétéranes qui vivent avec une douleur chronique.



[LivePlanBe](#) offre des programmes en ligne gratuits d'éducation et d'autogestion de la douleur. Bien qu'elles s'adressent à un large public, un grand nombre de ces ressources peut s'avérer utile pour les femmes vétéranes qui vivent avec une douleur chronique.

Organismes offrant du soutien aux femmes vétéranes vivant avec une douleur chronique :

- ➡ [Le Pepper Pod](#)
- ➡ [Le Jardin de Ressourcement des Femmes Combattantes \(JRFC\)](#)
- ➡ [Veterans for Healing](#)

Cartes des services et ressources :

- ➡ [Répertoire des ressources pour les vétéran\(e\)s](#)
- ➡ [Les Fleurons glorieux - Carrefour des anciens combattants](#)
- ➡ [Carte du respect](#)

➡ www.cewh.ca f t i @CEWHca



Avec le soutien financier de :

**Centre d'excellence
sur la douleur chronique**
pour les vétérans canadiens