

Vivre avec un "douloureux chronique"

15 conseils de base *

Dr O. Dubois, Saujon

- Ne pas nier l'évidence : il est malade
- Savoir qu'il peut s'en sortir
- Ne pas s'énerver de son handicap
- Comprendre que son irascibilité est liée à son état
- N'être pas soupçonneux parce qu'il est mieux à certains moments
- Le stimuler n'est pas le bousculer
- Accepter de modifier et d'adapter, le temps des périodes douloureuses, l'organisation de la vie quotidienne
- Etre présent mais pas pesant
- Un "douloureux chronique" ne s'oppose pas à sa guérison, mais sa peur de ne pas s'en sortir peut aggraver son état
- Apprendre à être rassurant sans nier la douleur
- C'est dur pour vous, mais tellement plus pour lui
- Il ne sert à rien de faire du chantage affectif qui est mal ressenti
- Savoir interroger le médecin si le conjoint en est d'accord
- Vous réserver du temps pour vous car c'est "dur à supporter"
- Toujours garder confiance et optimisme