

# TMPP S4E1

Nous sommes au SSN. Story Studio Network.

[00:00:04] **Tom** : Je m'appelle Tom Hoppe et je suis l'animateur du Podcast le plus douloureux.

Bienvenue dans le Podcast le plus douloureux. Je suis votre hôte, Tom Hoppe. Nous sommes en février 2024 et nous entamons la quatrième saison. J'aimerais vous remercier, vous les auditeurs du Canada, des États-Unis, d'Europe, du Royaume-Uni et d'Australie, pour votre soutien à l'émission. Vos commentaires nous ont aidés à développer l'émission et à définir les sujets qui sont importants pour vous.

Et nous avons reçu plusieurs réponses sur la façon dont les informations de l'émission ont aidé les gens. Par exemple, dans l'épisode 7 de la saison 3 avec Leroy Ho, nous parlions de l'entraînement musculaire en cas de douleur chronique, et Wilford Poe a mentionné que l'analogie d'une tasse pleine l'avait aidé à comprendre qu'il ne faut pas pousser trop fort quand on souffre.

Daniel Chernov a également trouvé les informations utiles et les a utilisées pour son entraînement musculaire. Cela dit, nous avons d'excellents épisodes à venir dans la saison 4. Par exemple, nous avons l'hypnose pour la douleur post-chirurgicale, comment se préparer à une opération pour obtenir de meilleurs résultats, des suppléments pour aider à soulager la douleur avec le Dr Andrea Furlan, du yoga adapté aux traumatismes avec Lori Taylor, et bien d'autres sujets encore. Alors, restez à l'écoute et appuyez sur le bouton "s'abonner" et "partager". Aujourd'hui, nous allons parler du rôle de l'ergothérapeute. Qu'est-ce qu'un ergothérapeute fait pour aider les gens à se sentir bien lorsqu'ils sont aux prises avec la douleur ?

Aujourd'hui, John Seacon, ergothérapeute au DeGroot Pain Centre à Hamilton, en Ontario, se joint à moi pour l'émission. John, bienvenue dans l'émission.

[00:01:43] **John S : Merci**, Tom, de m'avoir invité.

[00:01:45] **Tom** : C'est un plaisir de vous recevoir. Nous recevons également John Brown, un ancien combattant qui nous racontera comment un ergothérapeute peut aider les personnes souffrant de douleurs. John, bienvenue dans l'émission.

Tom. C'est un plaisir de vous revoir. C'est bien. John et John, j'ai déjà vu cette présentation lors de la réunion des parties prenantes à Vancouver, et je l'ai trouvée excellente. Je suis heureux que vous preniez le temps de participer à

l'émission. Alors, John

Seacon, vous pouvez peut-être commencer par nous expliquer votre rôle et la façon dont il aide les personnes souffrant de douleurs chroniques.

[00:02:19] **John S** : Merci, John. C'est très bien. Je suis ergothérapeute à la DeGroot Pain Clinic et mon rôle est double. Tout d'abord, en tant qu'ergothérapeute, nous nous intéressons essentiellement au fonctionnement et nous aidons nos anciens combattants à améliorer leur fonctionnement quotidien et leur qualité de vie.

Le rôle unique de l'ergothérapeute dans l'amélioration du fonctionnement du patient est donc un chapeau ou une lentille. Dans mon poste actuel, l'ergothérapeute fait partie d'une équipe plus importante, une équipe interdisciplinaire composée de médecins, de pharmaciens, de travailleurs sociaux, de diététiciens, etc. Il s'agit d'une équipe plus large, d'une approche collaborative visant à aider les anciens combattants à améliorer leur qualité de vie, à améliorer leur fonctionnement quotidien et à adopter une approche plus holistique ou globale de la douleur par rapport au modèle médical traditionnel, qui consiste à traiter les tissus sous-jacents et à soulager les systèmes.

Il s'agit donc ici d'une approche d'équipe pour traiter les différents problèmes à facettes multiples auxquels sont confrontées les personnes souffrant de douleur chronique. problèmes à multiples facettes auxquels sont confrontées les personnes souffrant de douleur chronique.

[00:03:25] **Tom** : Et quand vous parlez d'approche d'équipe, je sais qu'il s'agit d'une équipe au sein des soins interdisciplinaires, et nous avons eu un podcast sur ce que sont les soins interdisciplinaires ou la clinique de la douleur par rapport à un physio ou un chiro ordinaire.

Mais quand on parle d'équipe, c'est un côté de l'équipe. Je suppose que l'autre partie de l'équipe est aussi le patient.

[00:03:42] **John S** : Bien sûr. Oui. L'une des principales caractéristiques de ce projet est qu'il ne s'agit pas d'un groupe de professionnels qui disent : " Écoutez-nous ", et le vétérinaire n'intervient pas dans les soins. Et le vétérinaire n'a pas son mot à dire dans les soins qu'il reçoit. C'est donc une approche intelligente : nous voulons savoir ce qui est important pour les vétérinaires lorsqu'ils participent à nos programmes, qu'il s'agisse d'être capable de mieux faire les tâches ménagères, d'apprendre des stratégies spécifiques de gestion de la douleur ou d'être capable de reprendre des activités de loisir.

Cela va des tâches de base d'autosoins à l'autre extrémité du spectre, où l'on retrouve les activités de qualité de vie, quelles qu'elles soient, les activités de plein air, les activités d'intérieur, la possibilité d'être à nouveau sociable. Le champ d'application est large, n'est-ce pas ?

[00:04:25] **Tom** : Oui. Donc je suppose que John Brown, quand vous savez, vous étiez.

De l'autre côté de l'équipe, en tant que vétéran arrivant à la clinique, vous pouvez peut-être nous parler un peu de votre parcours.

[00:04:35] **John B** : Oui, c'était génial d'avoir, vous savez, beaucoup de professionnels, comme tout l'environnement de l'équipe, comme, ils ne vous donnaient pas, dans l'armée, vous savez, vous entendiez qu'on vous donnait un régime de ce que vous deviez faire et c'était tout, d'accord, et vous deviez suivre tout ce qu'ils vous disaient.

Cependant, cette approche d'équipe vous offre de nombreuses options pour voir ce que Taylor a fait. Pour chaque individu, n'est-ce pas ? Ils m'ont donné une tonne d'options sur la façon de traiter ma douleur chronique et sur ce qui serait le mieux, et j'ai pu l'essayer et voir ce qui fonctionnait le mieux pour moi. Je veux dire que ça ne convient pas à tout le monde.

Il faut donc trouver un bon équilibre entre les thérapies, n'est-ce pas ? Par exemple, le vélo, le yoga ou tout ce qui vous permet d'atténuer la douleur.

[00:05:12] **Tom** : Et quand vous parlez de ces différentes modalités, ou je suppose comme vous l'avez dit. John cherche à retrouver la fonctionnalité, à se remettre en mouvement.

Comment ce processus est-il déterminé ? Je veux dire que vous et John travaillez ensemble, comme vous l'avez dit lors de la conférence, mais comment ce processus commence-t-il lorsque John vient à la clinique et vous rencontre ? Comment cela fonctionne-t-il ?

**John S** : Oui. En général, il y a un peu d'accueil ou un peu d'évaluation.

Nous avons donc des outils spécifiques à l'O.T. pour aider Dieu à identifier des objectifs au début. Je pense que c'est la première étape, vous savez, ça ne sert à rien de faire un plan pour que John fasse du jet ski, par exemple, s'il n'a jamais été sur l'eau. C'est vrai. L'idée principale, c'est la communication directe avec le patient, ou plutôt avec le vétéran.

C'est vrai. Qu'est-ce qui est important pour vous ? Quelle est votre raison d'être ? Que voulez-vous retirer d'un programme comme celui-ci ? John a donné quelques exemples, dont je ne suis pas sûr que nous puissions parler, dont nous parlerons plus tard, mais je pense qu'il suffit d'identifier le pourquoi. La question que nous aimons toujours poser est la suivante : si vous pouvez apprendre à gérer votre douleur d'une manière différente, quelles sont les activités que vous voulez faire ?

Une fois que nous avons identifié ces activités, nous pouvons commencer à examiner les obstacles à la participation à ces activités. Ensuite, nous pouvons chercher à éliminer ces obstacles et à revenir à ces activités, même si c'est d'une manière différente de certaines des mentalités dont nous parlerons certainement plus tard, ou de certaines des approches d'activité qui empêchent les anciens combattants souffrant de douleur chronique de mener à bien ces activités.

[00:06:46] **Tom** : Oui. Et je veux dire, comme nous avons cette conversation entre nous, comme John Brown, qu'est-ce que c'est, quand vous entendez ça, qu'est-ce que c'est ? Si vous repensez à votre arrivée à la clinique, pourriez-vous ajouter quelque chose à cela du point de vue du patient ?

[00:06:58] **John B** : Oui, tout à fait. J'ai suivi le cours il y a environ cinq ans et, à l'époque, je souffrais beaucoup de douleurs chroniques.

Mon objectif principal était de passer plus de temps avec ma famille. J'ai quatre enfants, âgés de 10 à 20 ans. Il y a cinq ou six ans, ils étaient beaucoup plus jeunes. C'était plus difficile de les suivre.

Et je m'efforcerais d'atteindre l'état d'esprit militaire qui consiste à accomplir la tâche à tout prix. C'est vrai. Alors quand je jouais avec les enfants et tout le reste, je me poussais à faire des tâches et, vous savez, des tâches et j'y arrivais. Mais ensuite, je restais sur le canapé pendant deux, trois ou quatre jours et je devais tout recommencer.

Donc. Quand je suis arrivé à la clinique, j'ai tout appris sur l'état d'esprit de poussée qui est ancré en moi depuis que je suis tout petit, jusqu'à l'armée, et je n'ai jamais laissé tomber, si vous, si vous abandonnez, c'est un signe de faiblesse, on nous l'a toujours enseigné, mais ensuite j'ai appris comment gérer ma douleur, et en fait, parce que la méthode que j'utilisais ne fonctionnait manifestement pas pour moi, parce que plus on poussait, plus longtemps on était hors service, et on recommençait, et c'était devenu un cercle vicieux, alors heureusement ils m'ont donné les outils pour arrêter ça, et sortir et participer avec mes enfants.

Le nombre d'heures n'est pas le même, mais c'est du temps de qualité que j'ai obtenu au lieu de la quantité.

[00:08:14] **Tom** : Oui, et je suppose que lorsqu'on parle d'aller jusqu'au bout, oui, l'état d'esprit militaire est un peu unique à cet égard. C'est ce qu'on entend souvent chez les vétérans. On l'entend aussi dans le monde des athlètes. John Seacon, comment faites-vous ? comment faites-vous ?

Vous pouvez peut-être nous en dire un peu plus sur l'état d'esprit de votre point de vue ?

[00:08:32] **John S** : Bien sûr, oui. Donc, quand nous rencontrons des vétérans qui arrivent dans votre programme, et que nous voulons, vous savez, poser la question de savoir si vous êtes un " pusher " ? Êtes-vous un " pacer " ? Et l'état d'esprit de poussée, bien sûr, comme John Brown l'a décrit, ce sont ces vieilles rengaines que vous entendez, vous savez, une fois que vous commencez une tâche, vous devez bouger. Poussez jusqu'au bout, poussez au-delà de votre douleur pour faire le travail et vous vous occuperez des conséquences plus tard.

Malheureusement, ces conséquences, nous entendons que les poussées de douleur durent des jours, des semaines, vous savez, des mois, si ce n'est plus. Cet état d'esprit n'est donc pas vraiment propice à une bonne qualité de vie ou à la possibilité de passer la journée avec une douleur réduite. Vous savez, c'est quelque chose d'autre, ou l'autre état d'esprit que nous entendons est, vous savez, sucer, pousser dans, Larry, le câble, le gars, la faire faire cette philosophie là.

Il y a donc cette mentalité du tout ou rien ou cette mentalité de poussée où l'idée qu'il y a de la noblesse, qu'il y a de la force et qu'il faut être capable de finir ce que l'on commence d'un seul coup. Cette idée qu'une fois que vous avez commencé quelque chose, vous devez le terminer hier sans pause, sans interruption, parce que si vous faites une pause, ou si vous vous interrompez, cela peut signifier que vous êtes paresseux.

Cela peut signifier que vous n'êtes pas noble. La première étape consiste donc à se demander où l'on se situe sur le spectre de l'insistance et de l'obligation de faire face à certains de ces messages, par rapport à l'inverse. C'est ce que nous appelons l'état d'esprit du rythme. Il s'agit en fait d'apprendre à ménager son système nerveux, à ménager son corps et son esprit pendant l'exécution d'une tâche.

Ainsi, au lieu de faire le travail d'abord et d'en subir les conséquences ensuite, il s'agit d'un processus parallèle qui consiste à faire des choses pour son corps ou son esprit pendant que l'on accomplit la tâche. Il s'agit donc d'un simple changement, et cette philosophie et cette façon de penser peuvent faire la différence entre accomplir une tâche en respectant ses tolérances et ses limites, ou aller trop loin et devoir en assumer les conséquences.

Des jours, des mois, des semaines.

[00:10:26] **Tom** : Oui. Et je pense que lorsqu'on parle de l'état d'esprit militaire, on ne sait même pas ce qu'est la langue, comme l'allure. La première fois que j'ai entendu ce mot, j'ai pensé que quelqu'un allait courir à mes côtés. Je n'avais pas réalisé qu'il s'agissait de ralentir. Je suis sûr que John Brown, vous pouvez

probablement comprendre cela.

[00:10:46] **John B** : C'est tout à fait possible. C'est vrai. J'ai mentionné le fait de lancer les perles quand vous marchez, n'est-ce pas ? C'est mon, c'était mon truc de rythme, n'est-ce pas ? D'accord. Eh bien, à quelle vitesse allons-nous marcher ?

[00:10:54] **Tom** : Oui. Et, et, et donc quand on regarde l'état d'esprit, je veux dire, vous savez, John Brown, comment, parce que nous savons avec les vétérans et nous regardons la recherche, vous savez, les vétérans font des actions dont ils ne sont pas conscients parce que c'est tellement normal dans la vie.

[00:11:10] **John B** : C'est vrai. Je vais vous donner un bon exemple. Lorsque je suis arrivé dans le groupe de gestion de la douleur, l'une des premières tâches qu'ils m'ont demandé de faire a été de marcher autour de l'étage principal et de m'arrêter lorsque je commençais à ressentir de la douleur. J'ai fait presque un tour complet et la personne qui m'accompagnait m'a arrêté et m'a demandé pourquoi je marchais encore.

J'ai répondu que je ne ressentais aucune douleur. Elle m'a regardé et m'a dit : "Pourquoi boitez-vous ? Je n'avais même pas réalisé que je boitais. C'était juste une activité quotidienne normale pour moi. Vous avez donc cet état d'esprit qui vous pousse à faire ce que vous avez à faire, à faire la com, à faire la com, à faire la tâche, n'est-ce pas ? C'est vrai. Nous nous sommes entraînés toute notre vie pour cela, et nous nous en sommes sortis, et cela nous a aidés à accomplir les tâches dont nous avons besoin.

Mais plus tard dans la vie, quand on souffre de douleurs chroniques et d'autres choses, tondre la pelouse en un après-midi n'est pas une priorité. Et, vous savez, je me disais, oh non, il faut le faire, ou vous êtes paresseux, ou vous êtes cassé, ou vous savez, ce genre de choses. Ou vous allez jouer au basket avec votre enfant, même si votre genou vous lâche, d'accord, pour continuer.

Et ensuite, vous étiez allongé sur le canapé. Mais, vous savez, vous avez accompli votre tâche. Il m'a donc fallu beaucoup de temps, personnellement, pour ajuster ce comportement parce que j'arrivais à la moitié du travail et que je faisais une pause et que j'entendais cette voix intérieure qui me disait : "Lève-toi et finis le travail, tu n'as pas encore fini. Qu'est-ce que tu fais ?

C'est ça ? Et aujourd'hui encore, cela fait cinq ou six ans et j'entends encore cette voix de temps en temps, n'est-ce pas ? J'aimerais faire du vélo et ce genre de choses et être comme, juste un kilomètre de plus. C'est vrai. Et c'est comme, Oh non, j'ai fini.

C'est vrai. Il est donc intéressant de constater que nous avons cet état d'esprit qui nous pousse à agir et à mener à bien notre tâche.

[00:12:39] **Tom** : Mais oui, je peux comprendre ça parce que même, vous

savez, avec toute l'implication dans la recherche et l'identité et tout ça, j'ai toujours ce problème si je suis en randonnée ou autre, c'est, c'est comme, c'est juste, votre esprit va

ailleurs et c'est comme un interrupteur. On continue, même si on devrait le savoir.

C'est vrai ? Je suppose que John Brown demande : " Comment avez-vous appris à changer ? Si vous vous souvenez de votre arrivée à la clinique, il peut y avoir un certain nombre de choses, mais quelle est la principale chose qui vous a fait prendre conscience ou changer pour devenir, vous savez, un meilleur pacer plutôt qu'un pusher ?

[00:13:17] **John B** : Je pense que ce qui m'a le plus marqué, c'est que lorsque je suis arrivé, mon objectif principal était de pouvoir participer davantage à la vie de mes enfants et de faire plus d'activités avec eux.

Et l'une d'entre elles consistait à aller au Canada's Wonderland, n'est-ce pas ? J'y étais déjà allé et... Nous y avons passé toute la journée, et à la fin de la journée, le père grincheux était apparu, n'est-ce pas ? J'avais un long trajet à faire pour rentrer à la maison, et c'était très douloureux et pénible, n'est-ce pas ? Et, vous savez, le gamin a dit qu'un bon moment n'était pas le meilleur moment, n'est-ce pas ?

Lorsque je suis arrivée à la clinique et que j'ai vu qu'on y enseignait l'état d'esprit des patients, je me suis dit que j'allais essayer, n'est-ce pas ? J'étais à peu près à la moitié du programme de quatre semaines et j'y ai emmené mes enfants, tous les quatre. Et je me suis dit, d'accord. Je vais le faire. Je vais donner l'exemple, essayer et voir comment ça marche.

Et au lieu d'y passer toute la journée, nous n'y avons passé que quatre heures et ce n'était pas les enfants à l'avance. C'est ce qui va se passer, n'est-ce pas ? Et nous partirons. Et ils ont fini par passer, et moi aussi, l'un des meilleurs moments que nous ayons jamais eus ensemble. Ils parlent du voyage parce que je faisais des pauses.

Les enfants partaient faire leurs activités. Ils revenaient et je ne partais pas à la fin de la journée. Je suis parti quand je me sentais encore bien. J'avais encore deux heures de route à faire pour rentrer chez moi. Et je pousse l'esprit à son paroxysme. Et une fois que j'ai compris, j'ai eu des enfants heureux. J'étais heureuse. Nous sommes rentrés à la maison et je me suis dit que ce truc marchait vraiment.

C'est un, c'est, c'est l'interrupteur pour moi qui, qui l'a touché. Et je me suis dit, d'accord, voyons ce qu'on va essayer d'autre. C'est vrai. Ensuite, je me suis lancée dans le yoga et tout le reste. J'avais vraiment peur d'essayer ou, vous savez, à l'époque de l'armée, on nous critiquait pour ce genre d'activités.

[00:14:41] **Tom** : Oui. Et je veux dire, John Seacon, je veux dire, si vous quels sont les processus que vous utilisez pour amener quelqu'un à prendre

conscience de l'allure par rapport à la poussée ?

[00:14:53] **John S** : Oui. Je pense que c'est intéressant. Nous avons organisé certaines de ces sessions de formation en groupe et au fur et à mesure, j'ai fait plus de sessions de formation en groupe. J'ai participé à un plus grand nombre de ces sessions de formation en groupe.

On entend toujours parler, vous savez, du oui, mais, et des obstacles à la stimulation. Par exemple, dans la population civile, on entend souvent dire : " John, je travaille à mon compte, le temps c'est de l'argent, et je n'ai pas le temps de rythmer ". Ou nous avons eu des parents dans la salle de classe qui disaient : " John, j'ai trois enfants.

Comment ça, faire une pause au milieu d'un acte d'éducation d'enfants ? Je ne peux pas faire ça. Au fil du temps, je me suis demandé ce que ces deux groupes de personnes avaient en commun en termes de rythme et de dynamisme. Et, vous savez, la réponse est qu'à un moment donné, vous savez, que vous soyez travailleur indépendant ou parent.

À un moment donné, vous allez devoir aller aux toilettes et vous soulager, vous savez, de vos mouvements intestinaux et vésicaux. D'une certaine manière, c'est une forme de rythme. C'est une forme d'autonomie. Nous avons donc commencé à développer un peu ce thème et, lorsque vous interrogez ces personnes, vous leur demandez ce qui se passe lorsqu'elles ont besoin d'aller aux toilettes.

Avez-vous un cathéter ? Portez-vous une couche ou apprenez-vous à faire une pause ? Retirez-vous pendant 30 secondes, deux minutes ou quelques minutes. Prenez soin de votre corps, puis reprenez votre travail. Et je n'ai encore rencontré personne qui m'ait dit : "Oui, John, je porte une couche pour être là pour mes enfants 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, ou je porte une couche, vous savez, lorsque je suis au travail.

C'est ici que j'ai créé le terme de micro-pause et c'est, vous savez, tout comme vous sortez 30 secondes ou deux minutes pour prendre soin de votre corps, pourquoi ne pas développer ce que vous faites déjà et lorsque vous êtes au travail ou que vous êtes parent, où trouver 30 secondes ?

Où trouvez-vous quelques minutes pour, au lieu de vous acharner, faire une pause et faire quelque chose pour votre corps ou pour votre esprit, pour votre système nerveux ? C'est ce que vous savez. Il s'agit des quatre techniques de rythme que nous enseignons dans le programme, apprendre à prendre cinq grandes inspirations et cinq grandes expirations, parce que cela ne prend qu'une minute ou deux.

Il peut s'agir d'un exercice spécifique de physiothérapie ou de mobilité ou d'un étirement. Il n'est pas nécessaire de faire un exercice complet de 20 à 30 minutes à chaque fois, mais il peut s'agir de

Il suffit de choisir un ou deux exercices et de faire une série de 10 au lieu de trois séries de 10. Donc, la respiration, la mobilité, apprendre à alterner entre différentes positions.

Vous savez, il y a une composante de l'auto-prise en charge. Indépendamment du fait que vous pensiez qu'écouter Metallica ou ACDC ou Céline Dion est relaxant, c'est, vous savez, vous encourager à Pendant que vous tondez la pelouse, prenez cinq à dix minutes et mettez quelque chose qui vous fera vous sentir bien au lieu de Vous savez, encore une fois, cette mentalité qui consiste à aspirer, à pousser jusqu'au bout, à faire ce que vous avez à faire, cet état d'esprit qui consiste à faire de la résistance, à pousser jusqu'au bout, à faire le travail, et ensuite votre corps vous fait savoir, Hé, vous n'avez rien fait pour moi pendant que vous faisiez cette tâche, donc maintenant nous allons avoir, vous savez, une douleur accrue au-delà de l'achèvement de la tâche et par la suite.

[00:18:16] **Tom** : Ouais, et je veux dire, quand tu dis ça, ce qui, tu sais, me vient à l'esprit, je ne sais pas, John Brown, si c'est la même chose pour toi, mais c'est juste, premièrement, la prise de conscience. Et deuxièmement, il s'agit de calmer votre système. Je veux dire, nous avons, nous avons eu un certain nombre d'épisodes sur ce, ce podcast parlant du travail de la respiration et de calmer votre système nerveux central pour aider à calmer votre douleur.

C'est donc ce que j'entends de votre part, John Seacon.

[00:18:41] **John S** : C'est vrai. Oui, c'est vrai. Il s'agit donc essentiellement, une fois encore, de s'affranchir de cela. Une fois que vous commencez quelque chose, vous devez voir si votre tâche est terminée et je pense qu'une bonne éducation au rythme est juste ce simple interrupteur pour faire des choses pour votre corps, votre esprit, votre corps, votre système nerveux pendant que vous faites une tâche.

Par opposition à l'état d'esprit qui consiste à dire : "Je vais d'abord faire le travail, puis je ferai peut-être ce travail de respiration, ou je ferai cet étirement, ou je ferai ma physiothérapie plus tard". Puis vous terminez le travail, et il s'avère que vous en avez trop fait, et que la promesse que vous vous étiez faite n'a pas été tenue. Et, malheureusement, nous sommes coincés dans ce cycle de rétroaction négative de la douleur.

Nous appelons cela le cycle des bons et des mauvais jours, où vous vivez votre vie en vous remettant d'une récente poussée de douleur ou, à l'inverse, en faisant des excès lorsque vous vous sentez mieux. Ce que nous voulons faire, c'est enseigner une bonne méthode d'entraînement qui vous permette de retrouver le juste milieu, d'apprendre lorsque vos niveaux de douleur sont plus élevés, quels sont les exercices doux ou les choses que vous pouvez faire pour votre corps, votre esprit et votre système nerveux.

Lorsque la douleur est plus forte, mais aussi à l'autre bout, lorsque la douleur est moins forte et que l'on se sent mieux, comment ne pas être un superman, une superwoman ou un superpersonnage et essayer de tout faire en une seule fois. Essayer de tout faire hier. Nous vous enseignons donc ces stratégies pour ralentir et travailler plus intelligemment, et non plus durement, lorsque vous vous sentez mieux.

Ainsi, cette fenêtre d'opportunité dure un peu plus longtemps. Et lorsque vous pouvez faire durer cette fenêtre d'opportunité un peu plus longtemps, lorsque vous ne dépassez pas vos seuils de tolérance à la douleur ou vos seuils de tolérance physique, vous vous sentez mieux tout au long de la semaine. Et les poussées, si vous en avez, sont réduites en intensité et en fréquence.

[00:20:21] **Tom** : Oui. Et je veux dire que tout cela a du sens. Ma dernière question pour l'émission s'adresse à John Brown. Ce sont de bonnes informations, mais comment se rappeler à soi-même et rester sur la bonne voie ? Vous savez, je, je veux dire, nous sommes tous des humains et, et vous savez, nous avons des jours où nous allons suivre le programme et des jours où nous ne le suivons pas, mais comment faites-vous pour vous maintenir sur la bonne voie ?

[00:20:43] **John B** : Oui, c'est un bon rappel. Mon corps me rappelle physiquement de rester sur la bonne voie. Il y a des jours où, vous savez, vous ne vous sentez pas, vous n'avez pas envie de vous lever pour aller à la salle de sport. Vous n'avez pas envie d'aller faire du vélo ou de suivre un cours de yoga. Vous passez un jour ou deux sur le canapé et votre corps, en tout cas le mien, commence à se gripper et vous pensez et vous commencez, vous savez, votre esprit commence à se poser des questions.

Vous êtes donc un peu déprimé ou quoi que ce soit d'autre, n'est-ce pas ? Et la douleur physique s'installe. C'est comme. Quand avez-vous fait de l'exercice pour la dernière fois ? Quand avez-vous bougé votre corps pour la dernière fois ? Et même si ce n'est que pour 10 ou 15 minutes, il faut continuer à bouger. Je dois donc faire le point avec moi-même. Je me suis dit : "D'accord, j'ai mal aux genoux.

Pourquoi ? Et ce serait du genre : à quand remonte la dernière fois que vous avez fait du vélo ? Quand avez-vous fait une promenade pour la dernière fois ? Et si cela remonte à quelques jours, sortez et faites-le. Même s'il ne s'agit que de 10 minutes, n'est-ce pas ? J'ai appris qu'au lieu d'insister, je me demande si c'est une question de vie ou de mort. Non. Alors je n'ai pas besoin d'insister et de faire le travail tout de suite, puis je peux le faire à un rythme plus lent et finir par le faire, n'est-ce pas ?

C'est, c'est sur mon temps de travail. J'ai donc appris que les techniques de respiration étaient merveilleuses pour surmonter cela, pour réinitialiser l'esprit et

le ramener à un point plus calme.

afin que vous puissiez voir si cette tâche peut être accomplie en plusieurs étapes. Puis-je la décomposer et la faire ? C'est donc mon principal rappel, et mon corps me le dira.

Hé, tu dois ralentir. Parce que si tu ne le fais pas vraiment, cette douleur va augmenter. Et je ne veux pas que ça arrive. C'est vrai. Tu voudrais apprendre à vivre avec elle au lieu qu'elle me gère, d'accord. Je peux la gérer.

[00:22:07] **Tom** : Oui. Et je pense que c'est une bonne façon de résumer la situation. Je veux dire, euh, vous savez, tout le travail que John Segan a fait, vous savez, avec la partie éducation, et puis bien sûr, vous apprenant et, et, et partageant votre histoire, je pense que cela a été très utile aujourd'hui.

Je repars toujours de chaque épisode en ayant appris quelque chose. Je vous suis donc reconnaissant d'avoir pris le temps de participer à l'émission. J'aimerais donc remercier John Segan et John Brown pour leur participation à l'émission.

[00:22:35] **John B** : Merci Tom. Merci beaucoup de nous avoir invités, Tom. Oui, c'est vrai.

[00:22:38] **Tom** : Alors, pour le public, je sais, vous savez, je dis toujours que nous pourrions continuer à parler plus longtemps parce que nous entrons dans le vif du sujet et qu'il est temps de conclure.

Mais si vous êtes intéressé par d'autres sujets, abonnez-vous au programme. Nous avons une trentaine de sujets sur les différents types de traitements de la douleur et même sur l'identité et l'état d'esprit. Dans la prochaine émission, nous parlerons de l'hypnose en tant que traitement de la douleur par les opioïdes.

Cela devrait être un sujet intéressant. Pour tout commentaire sur l'émission ou pour plus d'informations sur la douleur chronique, vous pouvez visiter notre site [website@veteranschronicpain.ca](mailto:website@veteranschronicpain.ca) ou nous suivre sur Facebook et Twitter à Chronic Pain Coe et sur Instagram Chronic Pain Coe. John et John, merci d'avoir participé à l'émission et pour le public, restez en sécurité et gardez l'espoir.

Le podcast le plus douloureux.

Produit pour le Centre d'excellence de la douleur chronique par Story

Studio

Réseau.

