

PARTIE THERAPEUTES

SESSION 3 : VALEURS

Donner la définition d'ACCEPTATION

Notez que la définition est souvent délicate avec les patients douloureux et souvent ce terme peut être vu comme l'équivalent «abandon de l'espoir».
Différentes définitions par ex selon les dictionnaires ou autre source

Changement de Comportement et Fait d'être attentif (plaine conscience)

VERSION PATIENT

Les buts de la session n°3:

1. Acceptation de la douleur chronique
2. Valeurs
3. Fait d'être attentif et revue de tâches à domicile

1. Qu'est ce que l'acceptation de douleur chronique ?

Apprendre à vivre votre vie avec la douleur chronique peut être extrêmement difficile et présenter un défi. Beaucoup de stratégies traditionnelles pour la gestion de la douleur chronique sont bien soutenues par la recherche et l'observation clinique.

Ces techniques donnent généralement aux patients une méthode de contrôle de situations ou des sentiments. Parfois, cependant, les méthodes de contrôle n'éliminent pas complètement de douleur et elle continue à perturber la vie et le fonctionnement. Quand cette expérience arrive, on dit souvent : "Apprenez à vivre avec cela", "continuez", ou "acceptez le."

Que veux dire dans le sens commun "d'accepter" la douleur chronique ?

Prenez un moment et pensez à ce mot.

A-t-il une signification pour vous ?

Quelles pensées vous viennent à l'esprit ?

Quels images viennent pour vous ?

ACT & DOULEURS CHRONIQUES

L'acceptation peut être définie comme une façon d'aborder à une situation immuable ou une expérience de vie.

Ce n'est pas la même chose comme défaite, impuissance, abandon, ou démission à une vie de tristesse, lutte ou misère.

Selon dictionary.com, l'acceptation est définie comme, "l'attitude mentale que quelque chose est croyable et vraie."

L'accepter que vous avez la douleur ou que votre douleur est véritable.

Accepter la douleur chronique peut signifier « poursuivre de vivre sa vie en accord avec ses valeurs en même temps avec les problèmes de la douleur chronique et les souffrances qu'elle entraîne.

Une autre alternative du mot l'acceptation peut être trouvée dans la phrase que vous vous avez peut être déjà entendu :

« Donnez moi la **SÉRÉNITÉ** d'accepter des choses ce qui ne peuvent pas être changées, le **COURAGE DE CHANGER** des choses qui peuvent être changées et l'**INTELLIGENCE** de voir la différence.»

Qu'est-ce que ça signifie pour vous ? Quel est le message qui se détache pour vous quand vous lisez ou entendez ceci ?

Il peut y avoir une signification religieuse pour certains qui lisent la « Prière de Sérénité » qui les connecte sur un niveau spirituel.

Pour d'autres, elle peut porter un message offrant la nouvelle perspective de vie avec un problème « incontrôlable ».

Tout le monde ici a eu un problème persistant à un certain moment dans sa vie et ce moment a été associée à une lutte pour « enlever » la douleur et la souffrance.

Avec les problèmes persistants de cette nature, il peut être facile de devenir collé en se concentrant sur l'enlèvement du problème plutôt que de se concentrer sur d'autres aspects de sa vie ou plutôt qu'on peut jouir profiter d'autres aspects de vie.

Il peut donc être très difficile d'avancer en ayant ce problème en même temps. Cela peut ressembler au transport d'une valise surchargée en haut une montagne ou un ayant un éléphant attaché à vos épaules quand vous montez un long escalier.

Dans nos efforts « d'enlever ou de contrôler » un problème persistant, nous pouvons finir de faire la même chose que nous essayons d'éviter ou empêcher.

« Large champ visuel ».

Il peut devenir facile de rester concentré sur ce qui nous afflige la douleur chronique. "C'est trop dur, je ne peux pas le faire", ou "c'est trop douloureux," sont les exemples de ce que peuvent devenir le centre d'attention ou centre de préoccupations affligées par le vécu la douleur chronique.

Bien qu'il soit aussi important d'être conscient de vos sentiments de détresse en même temps, On ouvrant votre champ de vision ou en élargissant votre centre d'attention plus large vous aidera à trouver les nouvelles directions qui vous amènerons là où vous voulez être plutôt que là où votre douleur ou d'autres sentiments difficiles disent que vous devriez être.

Pensez à ce scénario en considérant l'importance de votre centre d'attention.

ACT & DOULEURS CHRONIQUES

Vous prenez un morceau de papier et vous faites un trou à l'aide d'une épingle. Vous essayez de regarder à travers de ce trou en conduisant au moment de trafic à l'heure de pointe.

Il serait dur de manœuvrer sans rentrer dans d'autres voitures, n'est-ce pas ? Ce qui arriverait si vous enlevez ce morceau de papier de votre champ visuel ? Vous seriez en même endroit mais vous auriez une meilleure capacité de voir ce qui est devant vous et où vous voulez diriger votre voiture.

Comme le port d'oeillères en marchant sur un chemin de falaise dangereux, vous feriez mieux d'enlever les oeillères de votre vision pour le faire le long du chemin sans chute. Gardez à l'esprit qu'un champ visuel plus large ne change pas ce qui est devant vous. cela reste toujours

L'acceptation est un processus vivant

Souvenez-vous que l'acceptation n'est pas « jeter l'éponge" mais plutôt c'est un processus d'apprentissage pour vivre votre vie entièrement et complètement de jour au jour , sans essayer de changer, d'éliminer ou de contrôler certains problèmes auquel vous faites face, particulièrement quand ces difficultés ne peuvent pas être contrôlées ou les efforts de les contrôler mènent juste à plus de peine de coeur.

L'acceptation ne reste jamais la même et ne s'arrête jamais. C'est un processus continu et change constamment comme vous changez en conséquence de vos expériences. Ce processus entier exige que vous agissiez dans une direction en éprouvant des défis de la vie difficiles. Faites quelque chose au sujet comment vous vous sentez, apprenez à accepter des chose telles quelles elles sont et non pas telles quelles elles le disent. Engagez vous dans l'action et soyez conscient de toutes les expériences que vous éprouvez. pas simplement les bonnes et les mauvaises mais toutes les expériences telles quelles se présentent.