

Arrivée



Vie 2.0

Vivre avec la douleur :
Les douleurs ne dominent
plus le quotidien

RECONNAISSANT·E

Je m'annonce
auprès de l'AI

Mes collègues se montrent
compréhensif·ve·s face
à ma situation

J'ai trouvé un
nouveau hobby qui me procure
beaucoup de plaisir

Mon entourage
m'accepte telle
que je suis

Mes ami·e·s me
soutiennent et s'adaptent
à ma situation

Je demande de
faire une pause lorsque
j'en ai besoin

Je sais gérer
ma maladie

Nous nous
répartissons les
tâches ménagères

Mon/ma chef·fe
et les RH cherchent des
solutions avec moi

Je n'ai pas à me
justifier lorsque je ne peux
pas aller travailler

Je peux travailler
depuis chez moi et aménager
mes horaires de travail
avec flexibilité

J'apprends à relever
les défis (résilience)

Je prends du
recul pour avoir une
vue d'ensemble de
la situation

Je défends mes
intérêts et exprime
mes souhaits

Mon/ma thérapeute cherche
avec moi des solutions pour faire
face aux défis à relever dans mon
quotidien et dans mes relations

Rechute
Les douleurs s'intensifient
de nouveau ou de nouvelles
douleurs apparaissent

THÉRAPIES ET
MESURES FAVORABLES
À LA SANTÉ

Je cherche
des informations
sur internet

J'échange avec
d'autres personnes dans
des groupes d'entraide

À LA SOURCE
des connaissances

J'apprends
à éviter les
rechutes

Je ne pourrai
peut-être plus jamais
pratiquer mon loisir
préféré. C'était ma
grande passion

Je transmets mes
connaissances à d'autres personnes
en tant que représentant·e
des patient·e·s

J'adapte mes
tâches à la maison
et au travail

Je me fais
accompagner par une personne
de confiance à mes rendez-vous
médicaux

Je me renseigne sur
la possibilité de changer de
médecin ou de demander un
deuxième avis

Mes médecins
ne me prennent pas
au sérieux

Mes médecins me donnent
l'impression que j'exagère ou
que je simule

Je documente mes
symptômes ainsi que les résultats
et les effets secondaires de mes
traitements

Je note mes
principales préoccupations
et questions avant le
rendez-vous médical

J'ai l'impression
de toujours devoir
tenir le coup

Mes tâches et
mes obligations
me dépassent

Je suis stressé·e et cela
aggrave mes symptômes

En dépit de mes douleurs,
aucun diagnostic n'est posé
ni aucune cause identifiée

Je m'inquiète
et j'ai peur de
l'avenir

ARRÊT DE
LA THÉRAPIE

PAS DE
DIAGNOSTIC
CLAIR

RECHERCHE
D'UN SOUTIEN
MÉDICAL

LES DOULEURS
EXIGENT
DES MESURES

PARCOURS DE SANTÉ

insidieux soudain
DÉBUT DE
LA DOULEUR

PrePaC
Pain Journey Map

Départ

Vie 1.0

Étapes

Que peut-il m'arriver ?

Que puis-je faire ?

Impressum

Pain Journey Map © 2025 réalisée par les expert·e·s par
expérience de PrePaC, sous licence CC BY-SA 4.0. Une
copie de la licence est disponible à l'adresse suivante:
creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/

Texte : expert·e·s par expérience de PrePaC

Graphisme : Pixelfarm

Édité par : Inselspital, Prévention de Pain Chronification,
et Haute école spécialisée bernoise

Soutien de projet : Promotion Santé Suisse