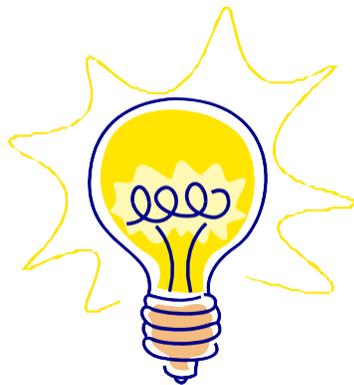


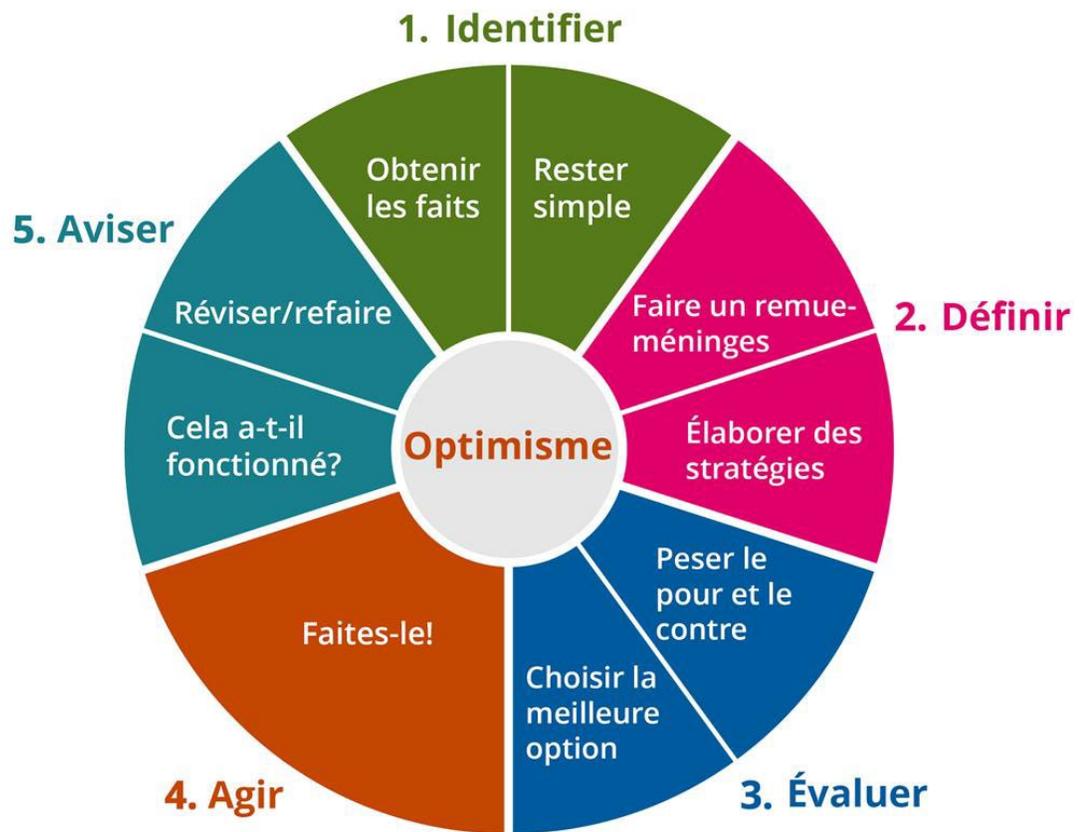
ÉTAPES DE RÉOLUTION DE PROBLÈMES POUR
LES PARENTS D'ENFANTS SOUFFRANT
DE DOULEUR CHRONIQUE

MON HISTOIRE : CAHIER D'EXERCICES BRIGHT IDEAS



Adapté du contenu écrit par : Tonya Palermo, Ph. D., Université de Washington, citation complète : Palermo, T.M., Law, E.F., Bromberg, M., Fales, J., Eccleston, C., Wilson, A.C. (sous presse). Étapes de résolution de problèmes pour les parents d'enfants souffrant de douleur chronique Un projet pilote d'essai contrôlé randomisé pilote DOULEUR. 3 fév. 2016 [Epub avant l'impression]

Le système Bright IDEAS pour la résolution de problèmes



I = Identifier le problème

D = Définir vos options

E = Évaluer vos options

A = mettre en Application votre choix

Feuille de calcul 1 : Optimisme/attitude positive à l'égard des problèmes

Dans ce système, la première étape consiste à adopter un état d'esprit qui vous permet de croire et de comprendre que vous POUVEZ réussir à composer avec la situation. C'est ce que nous appelons l'OPTIMISME. Il s'agit d'un outil important que vous utiliserez pour faire fonctionner le système pour vous. Il est si important que nous l'ayons mis au centre du système IDEAS et que nous utilisions le mot « Bright » (intelligent, astucieux, favorable, prometteur) pour vous rappeler la perspective positive qui est essentielle à la résolution efficace des problèmes.

MON HISTOIRE :

Rédigez quelques énoncés personnels positifs pour vous aider à obtenir et à garder une perspective positive :

Feuille de calcul 2 : Pensées et sentiments automatiques

La **première étape** consiste à identifier le problème, vos sentiments à ce sujet et vos pensées automatiques. Utilisez le tableau ci-dessous pour saisir ces informations. La **deuxième étape** vise à identifier clairement le problème que vous voulez aborder maintenant. Dessinez une étoile à côté du problème que vous choisirez d'essayer de résoudre.

<i>Problème, conflit ou décision</i>	<i>Vos sentiments</i>	<i>Vos pensées automatiques</i>

Feuille de calcul 3 : Problèmes à résoudre

La douleur chronique est une expérience difficile pour toutes les personnes impliquées. Votre enfant a fait face à ses propres défis et, à son tour, votre famille a également été touchée par la douleur. Voici quelques problèmes courants rencontrés par d'autres parents lorsque leur enfant souffre de douleur chronique. Cochez les problèmes auxquels vous et votre famille êtes confrontés.

Fonctionnement et comportement de l'enfant

- Je ne peux pas convaincre mon enfant d'aller à l'école ou à d'autres activités.
- Mon enfant refuse de faire sa physiothérapie.
- Mon enfant ne quitte plus la maison.
- J'ai peur que mon enfant n'ait pas d'amis.
- J'ai peur que mon enfant n'obtienne pas son diplôme.
- Je ne peux pas convaincre mon enfant de faire ses tâches ménagères.

Détresse des parents

- Je m'inquiète plus que jamais.
- Je n'arrive pas à penser correctement.
- J'ai de la difficulté à prendre des décisions.
- J'ai de la difficulté à parler à mes amis.
- La plupart de mes amis m'évitent.
- Je m'inquiète de savoir à quel point pousser mon enfant.
- Je crains que mon enfant n'aille jamais mieux.
- Je pense que je suis un parent terrible parce que je devrais être en mesure d'aider mon enfant.
- Je ne peux pas en supporter davantage.
- Je n'ai pas de temps pour moi.
- Je me sens impuissant.
- J'ai l'impression que ma vie s'effondre.
- Je me sens triste tout le temps.
- J'ai de la difficulté à dormir.

Vie familiale et conjugale

- Le traitement de la douleur de mon enfant devient un fardeau financier.
- J'ai peur de perdre mon emploi.
- Les membres de notre famille ne s'entendent plus très bien.
- Nous ne parlons pas beaucoup ces derniers temps.
- Cette situation met mon mariage à rude épreuve.
- Je n'ai pas de temps pour mes autres enfants ou mon conjoint.
- Il y a trop peu d'affection entre nous.
- Il y a un changement dans les rôles familiaux.

Interactions avec le système de soins de santé ou le système scolaire

- Je ne peux pas obtenir des renseignements que je veux.
- Je n'arrive pas à communiquer avec l'équipe médicale.
- Je n'arrive pas à communiquer avec le personnel de l'école.
- Je deviens nerveux en posant des questions.
- Je n'aime pas me sortir hors de contrôle.
- Je suis très en colère lorsque j'attends si longtemps pour parler au médecin pendant quelques minutes seulement.

Notez les problèmes que vous aimeriez résoudre. Vous pouvez écrire des problèmes de la liste ci-dessus ou d'autres problèmes que vous et votre famille pourriez rencontrer.

Problème no 1 :

Problème no 2 :

Problème no 3 :

Problème no 4 :

Problème no 5 :

Feuille de calcul 4 : Tableau d'analyse des problèmes

Décrivez le problème global :

Choisissez un élément spécifique et analysez-le en répondant à ces questions :

- Pourquoi ai-je choisi ce problème?

- Où ce problème se produit-il?

- Qui d'autre fait partie du problème?

- Pourquoi le problème survient-il?

- Comment est-ce que je réagis et qu'est-ce que je ressens lorsque le problème survient?

- Dans quelle mesure suis-je optimiste quant à la résolution de ce problème?

**Pas du tout
optimiste**

1

2

3

4

5

**Très
optimiste**

Feuille de calcul 5 : Remue-méninges et définition des options (partie A)

Solutions de rechange (soyez créatif!)	Est-ce la solution à mon problème?	Puis-je vraiment la mettre en application?	Quels sont les effets généraux sur moi (à court et à long terme)?	Quels sont les effets généraux sur les autres (à court et à long terme)?
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
	Indiquez (+ = généralement positif, - = généralement négatif, 0 = neutre)			

Feuille de calcul 5 : Remue-méninges et définition des options (partie B)

Ensuite, **évaluer** les options que vous avez trouvées et déterminez celle qui vous convient le mieux. Plus important encore, vous devez décider quels sont les obstacles. Y a-t-il des choses sur votre liste que vous n'êtes **pas** prêt à faire? Y a-t-il des choses qui, selon vous, **ne fonctionneront probablement pas**? Y a-t-il des choses que vous pouvez changer sans que cela ne vous cause plus de problèmes que nécessaire? Il s'agit d'une *analyse coûts-avantages*. Le coût (ce que vous devez changer) en vaut-il la peine (le problème s'améliore ou devient moins problématique)?

Feuille de calcul 6 : Solutions possibles et obstacles potentiels

<i>Solution possible</i>	<i>Obstacles</i>	<i>Rang</i>
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

Feuille de calcul 7 : Tableau des mesures et des résultats

L'étape suivante consiste à **donner suite** à votre plan. Après avoir choisi la solution que vous allez essayer, créez mentalement un plan d'action détaillé sur la façon dont vous mettrez en application votre solution. Rédigez votre plan d'action et essayez-le!

Plan d'action :

Action essayée :

Résultats – constatez si cela a été un Succès :

Dans quelle mesure êtes-vous satisfait du résultat?

Insatisfait	1	2	3	4	5	Très satisfait
--------------------	----------	----------	----------	----------	----------	---------------------------

Optimisme/attitude positive à l'égard des problèmes :

Première étape : Identifier :

Deuxième étape : Définir les options :

Troisième étape : Évaluer les options :

Étape 4 : Agir :

Étape 5 : Constater comment ça s'est passé :

Dans quelle mesure êtes-vous satisfait du résultat?

Insatisfait

1

2

3

4

5

**Très
satisfait**