

Je m'appelle **Julia**. Je me suis fait mal au dos au travail. J'adore mon travail, mais même après huit mois, j'ai encore beaucoup d'inconfort. Je suis en congé de maladie, car certains jours, la douleur est insupportable. J'ai peur de faire des choses qui pourraient empirer la douleur. Quand mes amis m'appellent pour m'inviter à sortir, je ne réponds même plus au téléphone.

#### Mon ergothérapeute m'a aidée à :

- **faire** un horaire quotidien d'activités significatives et graduées qui me permettent d'améliorer ma condition physique, de réduire mes craintes et de détourner mon esprit des pensées négatives.
- **explorer** des interventions non pharmacologiques contre la douleur, c'est-à-dire des techniques de conservation d'énergie et de relaxation, pour m'aider à réduire ma peur d'avoir mal.
- **déterminer** les activités et les objectifs qui sont importants pour moi.

Je peux maintenant socialiser avec mes amis et je suis retournée au travail, où l'on a modifié mes tâches.



Grâce à l'ergothérapie, je n'ai pas peur de sortir et de profiter pleinement de la vie.