



En collaboration avec



## Programme d'autogestion : Vivre en santé avec une douleur chronique

Nous savons que la douleur chronique risque de bouleverser la vie et le quotidien de la personne atteinte et de son entourage. *L'atelier*, un programme qui a fait ses preuves, vient répondre aux questions et propose des moyens pratiques qui permettent aux personnes de se prendre en main, de mieux gérer leur douleur, de communiquer plus efficacement avec leurs professionnels de la santé et d'améliorer leur qualité de vie.

*L'atelier* est animé par des bénévoles préalablement formés et certifiés, eux-mêmes atteints d'un problème chronique. *L'atelier* est donné dans la communauté à raison d'une séance de deux heures et demie par semaine pendant six semaines à des groupes de 10 à 12 participants. Ces derniers reçoivent le manuel intitulé « L'autogestion de la douleur chronique » ainsi que le CD « Bouger facilement » qui fournit un ensemble d'exercices faciles à suivre et qui peuvent être réalisés dans le confort du foyer.

Il n'y a aucun frais d'inscription et d'excellentes ressources sont offertes. Le programme est destiné aux adultes confrontés à une vaste gamme de douleurs chroniques. Voici quelques uns des troubles de santé auxquels *L'Atelier* peut venir en aide : la douleur musculo-squelettique, la fibromyalgie, le coup de fouet cervical, le syndrome douloureux chronique régional, le microtraumatisme répété, la douleur pelvienne chronique, la douleur post-chirurgicale qui dure plus que 6 mois, la douleur neuropathique, la névralgie, la douleur post-AVC ou centrale, les maux de tête persistants, la maladie de Crohn, l'intestin irritable et les douleurs musculaires sévères causées par des maladies comme la sclérose en plaques.

### Les sujets abordés pendant les six semaines:

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Démystifier la douleur chronique</li><li>• La différence entre la douleur aiguë et la douleur chronique</li><li>• Comprendre le cycle de la douleur et des symptômes</li><li>• L'activité physique et l'exercice</li><li>• Doser ses efforts : planifier des activités et du repos</li><li>• Mieux respirer et la relaxation musculaire</li><li>• La gestion des émotions négatives et la résolution de problèmes</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• La gestion du sommeil et de la fatigue</li><li>• L'imagerie guidée, la visualisation et la distraction</li><li>• L'établissement d'une communication efficace avec les professionnels de la santé</li><li>• L'adoption de saines habitudes alimentaires</li><li>• La dépression et la pensée positive</li><li>• Les médicaments pour la douleur chronique</li><li>• Prendre des décisions de traitement éclairées</li></ul> |
|---|---|

Pour savoir où et quand l'atelier est offert, contactez-nous : (514) 934-1934, poste 71585

Ou consultez notre site Internet : [www.mytoolbox.mcgill.ca](http://www.mytoolbox.mcgill.ca)

