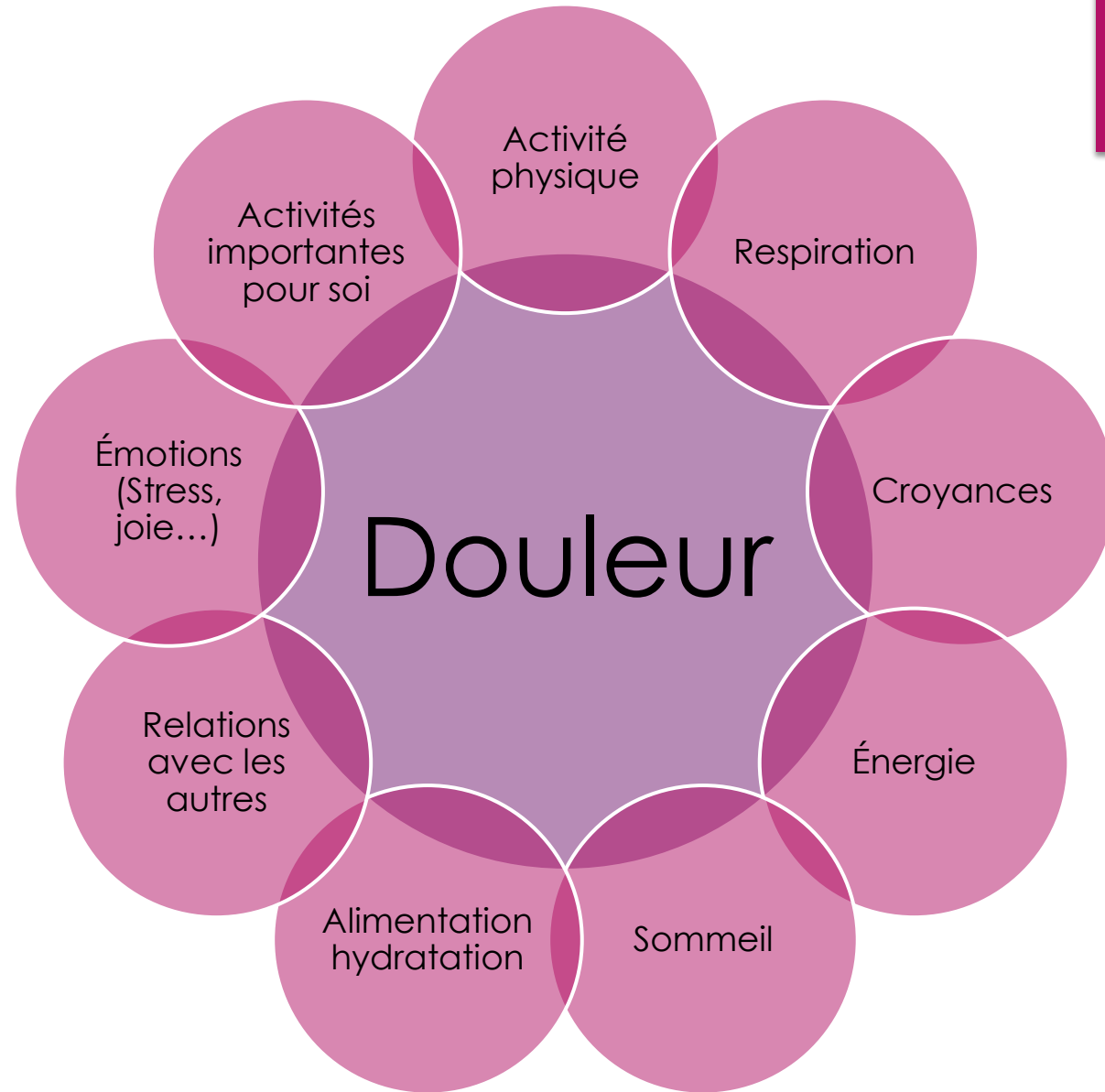


# Naviguer ENSEMBLE à travers la douleur persistante : partage d'expériences

Julie Rodrigue, physiothérapeute  
Alice Wagenaar, patiente

# Facteurs influençant la douleur





# Présentation des ateliers d'autogestion de la douleur



Site:

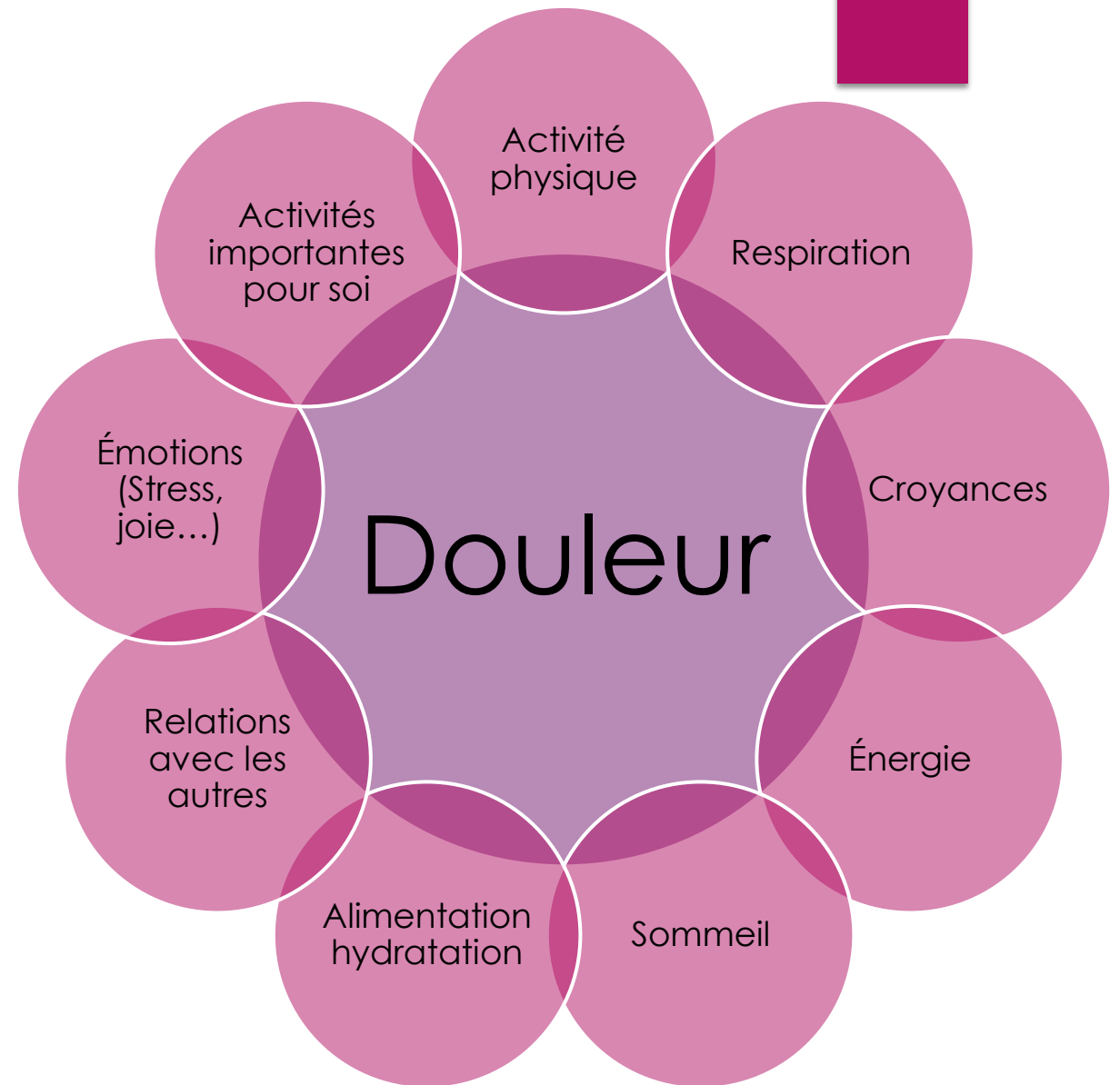
<https://gerermadouleur.ca/>

Programme d'autogestion en ligne: Agir pour moi

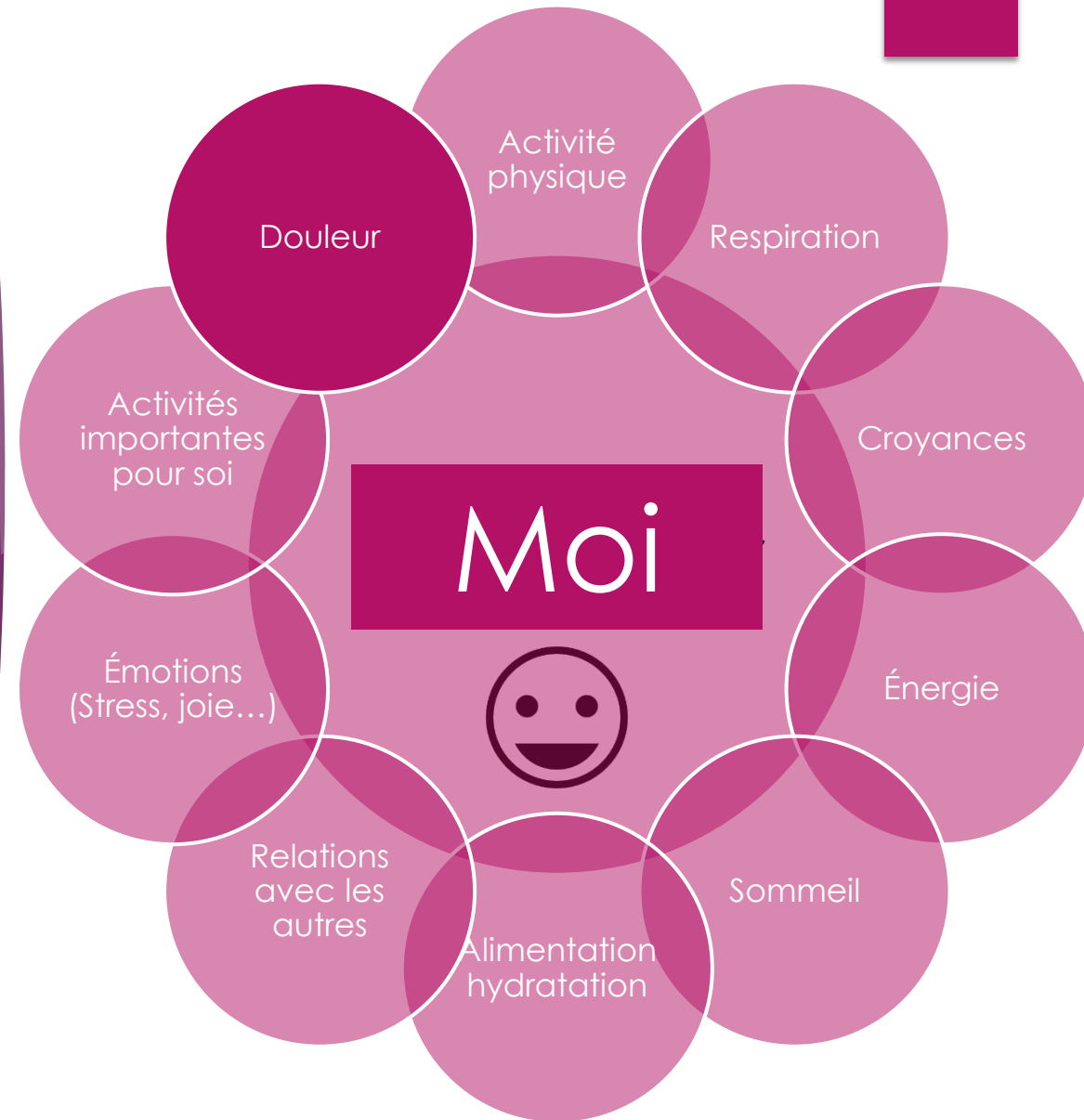
# Objectifs de l'autogestion

- ▶ Comprendre la douleur et ce qui l'influence
  - ▶ Connaître différents moyens d'autogestion de la douleur
  - ▶ Pratiquer certains moyens d'autogestion de la douleur
  - ▶ S'observer pour mieux se comprendre
  - ▶ Adapter ses façons de faire
- 
- ▶ **Pour devenir expert de sa douleur**

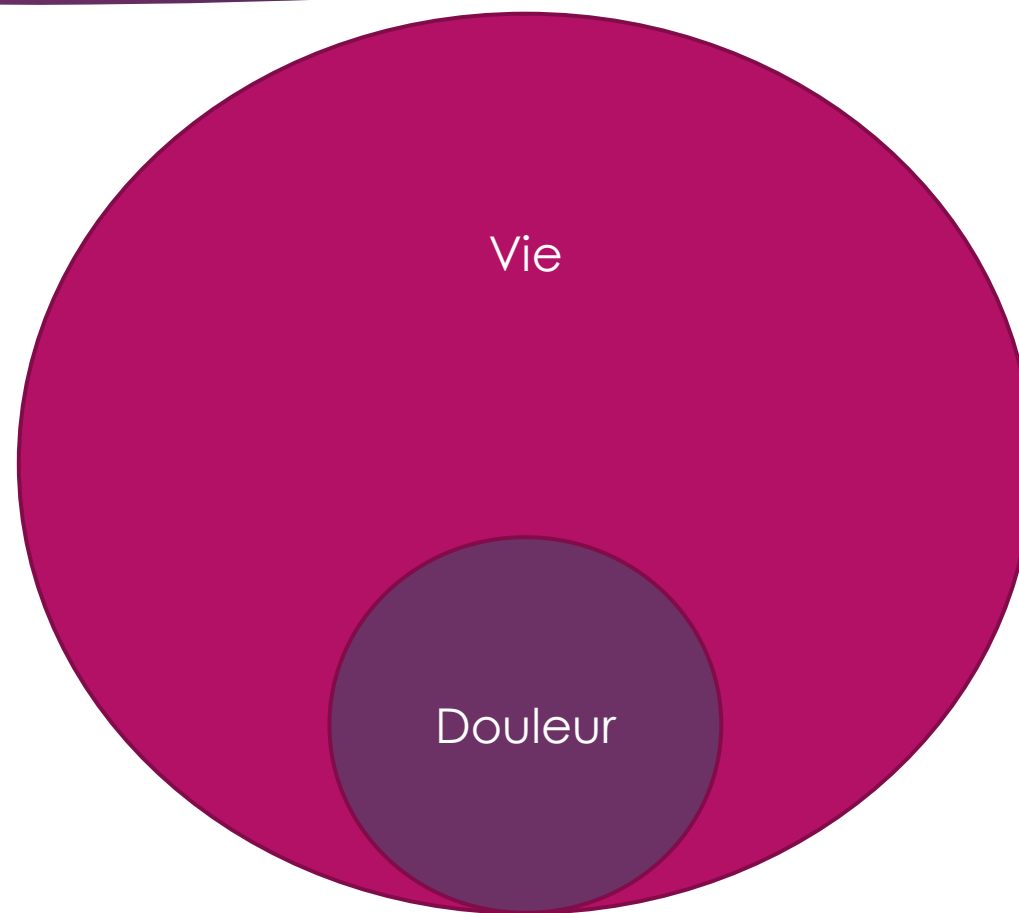
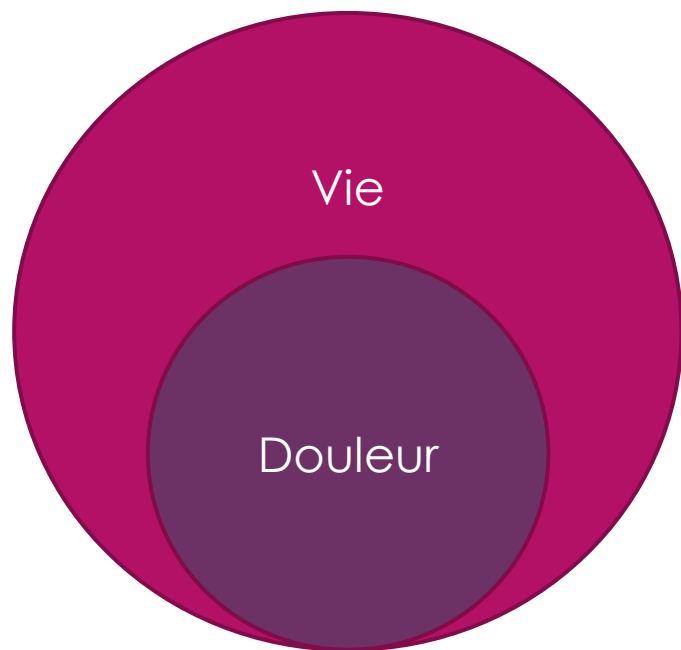
Passer de...



à ...



# Autre façon de l'illustrer...





# Recherche de physiothérapeutes

<https://oppq.qc.ca/trouvez-un-professionnel/>

Inscrire votre code postal

Cliquer sur Recherche avancée

Faire dérouler le menu Motif de consultation

Choisir Douleurs chroniques

Cliquer Rechercher

# Autres sources en autogestion

- ▶ <https://www.retrainpain.org/francais>
- ▶ Site qui explique la douleur persistante et plusieurs facteurs qui l'influencent.
  
- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=lcDsYdUls44>
- ▶ Adaptation québécoise d'un vidéo expliquant la douleur persistante.
  
- ▶ <https://static1.squarespace.com/static/57260f1fd51cd4d1168668ab/t/5b84a50f88251b6aa6f30398/1535419667450/French+Recovery+Strategies+Programme+de+re%CC%81tablissement+-+Lehman+REV+4.pdf>
- ▶ Ce livret gratuit de Greg Lehman est un outil d'éducation et d'autogestion. Les sections sont : principes de la douleur, messages clés, facteurs contributifs à la douleur et stratégies de guérison.