Isabelle Dufour, T.S. Bacc.Psy. M.Serv.Soc.

Émilie Durand, erg.

Pascale Dumais, kin.

Mieux vivre avec sa douleur

Projet d'un groupe d'enseignement à la clientèle

Clinique de Physiothérapie de Jonquière

Août 2019

**Organisation**

La mission de l'organisation est d'améliorer le niveau de santé et le mieux-être de la clientèle, en aidant la personne selon son individualité à retrouver une qualité de vie satisfaisante. Les différents acteurs travaillant en réadaptation (ex. physiothérapeute, ergothérapeute, kinésiologue, technicien en réadaptation physique) préconisent l'autonomie du client, l'autogestion de la douleur, ainsi que l'éducation. La prévention, l'intervention précoce et les stratégies de traitement efficaces sont des éléments centraux afin de réduire l'impact d’un traumatisme sur les habitudes de vie du client.

**Besoins**

Selon l'Association québécoise des douleurs chronique (AQDC), environ 80 % des adultes souffrent de douleurs vertébrales, musculaires ou liées au système nerveux à un certain moment au cours de leur vie. Les différents types de douleur peuvent, entres autres, être causés par des lésions dues à des mouvements répétitifs ou des blessures liées à l'activité physique. La douleur peut être aiguë ou chronique. L'Association internationale pour l'étude de la douleur note que la douleur est « […] une expérience sensorielle et émotionnelle déplaisante associée au dommage actuel ou potentiel des tissus. » La douleur est donc personnelle et toujours subjective.

Une personne vivant avec la douleur est confrontée à la gestion d'une sensation plus ou moins envahissante et ayant potentiellement un impact sur ses activités quotidiennes. De ce fait, celle-ci peut faire face à diverses conséquences sur elle-même et sur les différents domaines de sa vie.

Dans le respect de sa mission, l'organisation offre des séances d'information et d'enseignement sur la douleur, ses conséquences et sa gestion au quotidien, ceci dans le but de prévenir et de réduire l'impact du traumatisme vécu par la clientèle.

**But du groupe**

Améliorer les connaissances personnelles et individuelles par rapport à la douleur, entres autres en lien avec ses conséquences et son autogestion. Ceci sera fait par le biais de quatre séances de groupe d’une durée d’une heure, comprenant des périodes d'enseignement et diverses activités expérientielles.

**Objectif général**

Acquérir une meilleure connaissance de soi, de la définition de sa douleur et des stratégies pouvant maintenir au mieux ses saines habitudes de vie, réduisant alors l'impact négatif de la douleur sur ses fonctions et les différents domaines de la vie.

**Objectifs spécifiques**

**1-** Au terme des rencontres, la personne sera en mesure de définir sa douleur dans le quotidien.

**2-** Au terme des rencontres, la personne sera en mesure de cibler les conséquences de sa douleur.

**3-** Au terme des rencontres, la personne sera en mesure d’identifier des stratégies de gestion de sa douleur.

**4-** Au terme des rencontres, la personne sera en mesure d'intégrer de manière expérientielle les différentes notions abordées à son quotidien.

**Moyens**

Selon l’AQDC, les traitements passifs comme les thérapies manuelles, les actes médicaux ou les médicaments ne suffisent généralement pas à eux seuls pour gérer la douleur. Les approches actives, les stratégies d'autogestion comprenant l'autosurveillance, le contrôle de son propre rythme, de sa posture et de son positionnement, les étirements et le renforcement, la relaxation, le changement de ses propos et pensées négatives, l'hygiène du sommeil, l’apprentissage de l'affirmation de soi et des aptitudes de résolution de problème sont essentiels.

Pour ce faire, les approches de l'acceptation et de l'engagement, ainsi que la pleine conscience peuvent aider à reconnaître ses valeurs, ses priorités et ses compétences, ceci dans le but de choisir des stratégies plus cohérentes avec sa condition, dans le moment présent. Ces stratégies peuvent aider à oublier le passé et diminuer les peurs de l'avenir.

Spécifiquement, des enseignements sur la douleur et une grille d'évaluation de la douleur (*voir « Auto-évaluation de la douleur » et « Annexe 1 »)* seront partagés afin que chaque personne la reconnaisse et la qualifie dans l’ici-et-maintenant. Cette grille permet d'objectiver la douleur et elle se veut un outil de communication avec les différents spécialistes. Afin de répondre adéquatement à cette grille, la personne sera amenée à prendre un temps d'arrêt, respirer et mettre son attention sur les différentes parties de son corps.

De plus, différents tableaux seront présentés afin qu'elle reconnaisse clairement les notions de conséquences et de gestion de la douleur pour les appliquer au quotidien. De même, la personne pourra se situer parmi la population et définir son individualité face à sa propre douleur.

En alliance avec les stratégies pharmacologiques, soit les médicaments contre la douleur et des moyens physiques comme la chaleur, le froid, le massage et l'exercice, il y a des stratégies psychosociales comme la relaxation, l'engagement dans des activités agréables, cohérentes avec soi et de changement des pensées. Par conséquent, des prises de conscience pourront être faites lors des divers exercices et des partages d’informations sur les saines habitudes de vie et la santé mentale. Des allégories et ateliers pourront également être utilisés pour répondre aux objectifs.

**Indicateurs**

Chaque participant répondra à une évaluation de la rencontre afin de cibler l'atteinte des objectifs selon les moyens utilisés. Précisément, nous évaluerons s'ils utilisent la grille d'auto-évaluation de leur douleur, s'ils reconnaissent le type de douleur qu'ils ont et s'ils connaissent et mettent en place des moyens et des choix favorisant une diminution perceptible de leur douleur au quotidien (*voir « Auto-évaluation de la douleur » et « Évaluation de la séance »*).

**Programme**

En raison de l’espace disponible qui est limité et dans le but d’offrir un service plus personnalisé, le groupe sera composé de 5 à 10 personnes. Il débutera à la rencontre 1 et se terminera à la rencontre 4. Il s’agit donc d’un groupe de type fermé. Il sera offert aux clients de toutes les Cliniques de Physiothérapie de l'organisation, ainsi qu’à la population générale intéressée. Une feuille de présence pourra être remplie à la réception de la Clinique de Physiothérapie de Jonquière, afin de réserver sa place.

Le contenu du programme sera divisé en quatre rencontres d'une heure par semaine. Au terme de ses séances, un nouveau groupe pourra être formé, si ce dernier est minimalement composé de 5 personnes.

**Ressources et matériel**

Le groupe sera animé par des professionnelles de la santé des Cliniques de Physiothérapie. La travailleuse sociale sera la responsable de l’implantation et du fonctionnement du groupe. Une ergothérapeute et une kinésiologue seront également impliquées au sein du groupe. La présence de ces trois professionnelles permettra une présentation plus complète du contenu, puisque celles-ci apporteront chacune leur spécificité.

Une des animatrices s'occupera de la prise des présences et accueillera les participants. Elle aura également le rôle de maître du temps. Lors de la première rencontre, des grilles de l’auto-évaluation de la douleur seront remises aux participants. Des chaises et un projecteur pour la présentation du diaporama seront également requis. De plus, chaque participant devra apporter son matériel pour prendre des notes personnelles, ainsi qu’une bouteille d'eau au besoin.

Nous ferons la promotion de ce service en orientant la clientèle dans le besoin. De plus, une publicité sur feuillet pourra être affichée à la réception des cliniques et envoyée aux médecins. Les personnes intéressées pourront s’inscrire à la réception de la Clinique de physiothérapie de Jonquière et payer la totalité des frais pour les quatre rencontres.

**Critères d'inclusion**

* Avoir 16 ans et plus
* Avoir de la douleur
* Être motivé à participer à son rétablissement

**Critère d'exclusion**

* 16 ans et moins

**Bibliographie**

* Howick, Jeremy. (2019) *Docteur vous,* Les éditions de l’Homme. 2019. 318 page.
* Regroupement des forces pour gérer la douleur chronique. *La douleur, je m’en occupe!* Repéré à : <https://portaildouleur.org/programme_accord/APPRENDRE_A_VIVRE_AVEC_LA_DOULEUR_FR.pdf>
* Rivard, M. J., & Gingras, D. (2012). *La douleur: de la souffrance au mieux-être*. Trécarré.
* Schoendorrff Benjamin, Grand Jana, Bolduc Marie-France. (2013)*La thérapie d’acceptation et d’engangment, guide clinique.* Carrefour des psychotérapeute. Boeck Supérieur. 509 pages.
* Sender, E. *Entre le corps et l’esprit; un dialogue vital.* Sciences et avenir. Hors-série, janvier-février 2019. 82p.
* Stahl, B., Goldstein, E., & Kabat-Zinn, J. (2013). *Apprendre à méditer: la méthode MBSR à la portée de tous*. Les Arènes.