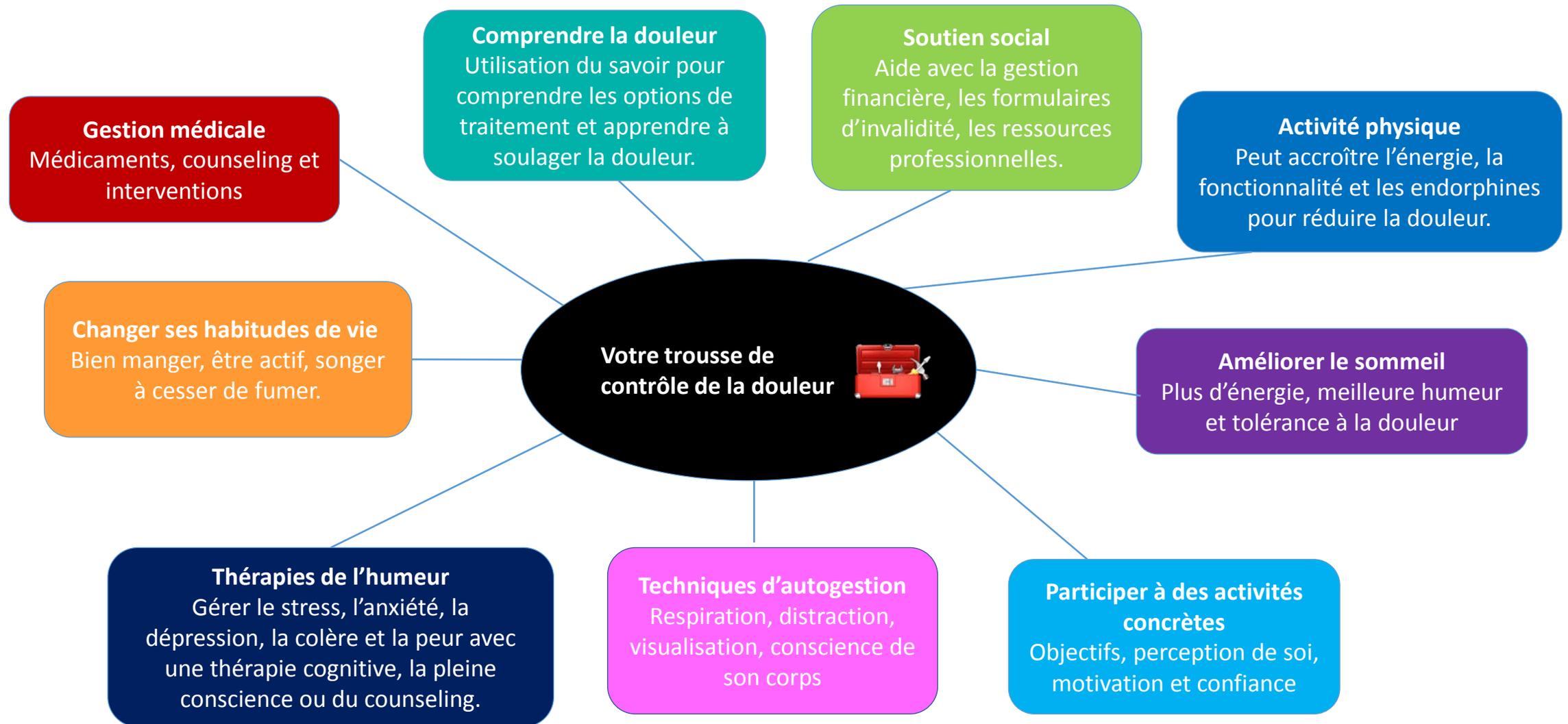
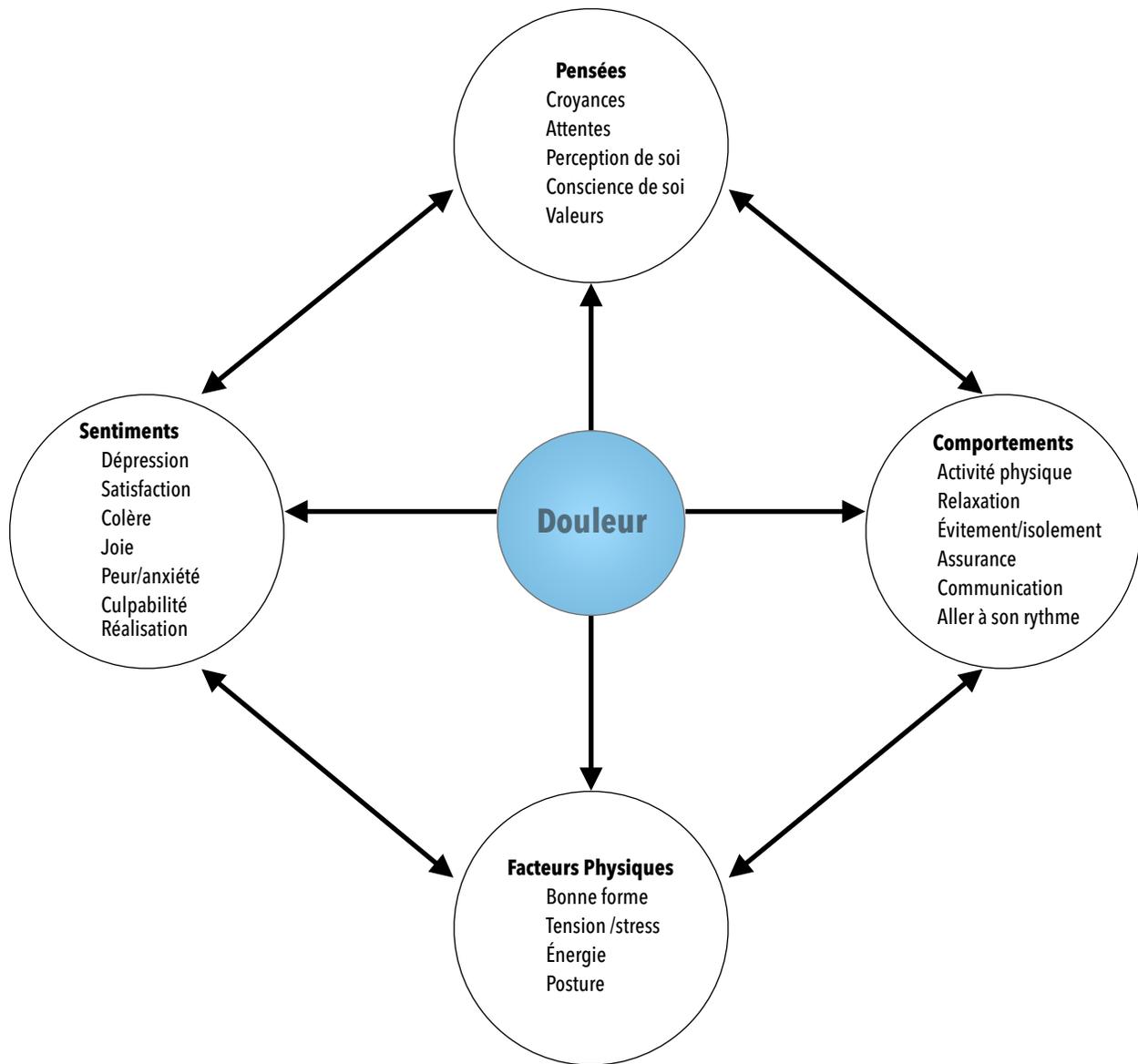


CONTRÔLE DE LA DOULEUR : APPROCHE INTERDISCIPLINAIRE



Modèle conceptuel cognitivo-comportemental





Information de la Clinique de la douleur – Comprendre la douleur

La douleur

- La douleur fait partie d'un « système d'avertissement » conçu pour nous protéger.
- Elle nous avertit lorsque notre corps est sur le point de se blesser, a été blessé ou se trouve dans une situation où il a déjà éprouvé de la douleur.
- Elle peut être causée par un problème physique, notre humeur et nos émotions.
- Elle est influencée par le contexte, d'autres systèmes du corps et les expériences vécues.

Mécanisme de production de la douleur

- L'information ressentie par le corps est détectée par des capteurs sur les nerfs.
- Les nerfs transmettent l'information à la moelle épinière.
- La moelle épinière transmet à son tour l'information au cerveau.
- Le cerveau traite l'information que le corps émet et d'autres facteurs pertinents (expériences vécues, humeur, autres systèmes du corps) pour produire la douleur.
 - Exemple : Un apiculteur (éleveur d'abeilles) et une personne qui a peur des abeilles ne ressentiront pas de la même façon la douleur d'une piqûre d'abeille.

Facteurs qui peuvent intensifier la douleur

- Activités physiques (en faire trop)
- Humeur (dépression, stress, anxiété et peur)
- Environnement (température, travail, lieu d'une ancienne blessure)
- Déséquilibre du système immunitaire (grippe)
- Déséquilibre du système hormonal ou endocrinien (variations mensuelles des taux d'hormones ou manque de contrôle de l'insuline et de la glycémie au quotidien)
- Manque de sommeil

Le « système d'avertissement » de la douleur ne fonctionne pas toujours comme on s'y attendrait...

- Parfois, on ressent très peu de douleur malgré une blessure grave (p. ex. soldat en situation de vie ou de mort, athlète en compétition intense).
- Une douleur est parfois présente sans cause (p. ex. douleur du membre fantôme dans le cas d'une amputation).
- Parfois, la douleur persiste même si la blessure est guérie.

La douleur aiguë est souvent le résultat d'un danger perçu par les tissus. L'information ressentie par le corps est détectée par des capteurs sur les nerfs qui envoient des messages de « danger » au cerveau en passant par la moelle épinière. Le cerveau traite l'information, prend une décision et intervient. Il peut produire ou non de la douleur, activer le système immunitaire pour qu'il produise de l'inflammation et mette en marche des processus de guérison, et activer le système musculaire pour changer la tension des muscles ou notre façon de bouger.

La douleur chronique est plus compliquée. Elle commence souvent en étant aiguë, mais à mesure qu'elle persiste, le système nerveux change et devient plus sensible. Le corps envoie plus d'information au cerveau, qui réagit à la perception d'un « plus grand danger » en augmentant l'intensité et la durée de la

douleur ainsi que la réactivité du corps à la douleur. La douleur est réelle, mais elle ne signifie pas que les blessures du corps sont plus grandes.

La neuroplasticité est la capacité de changer que possèdent le cerveau et le système nerveux. Ceux-ci peuvent devenir hypersensibles et réagir de façon exagérée, ce qu'on appelle la **sensibilisation centrale**.

La sensibilisation centrale se caractérise par des changements importants dans :

1. les tissus – capteurs plus nombreux et plus sensibles
2. la moelle épinière – elle libère des molécules chimiques pour augmenter la production de capteurs
3. le cerveau – il devient plus actif et réactif.

Symptômes associés à la sensibilisation centrale

- Douleur qui dure plus longtemps et semble plus intense qu'on s'y serait attendu
- Impression que la douleur s'aggrave ou s'étend
- Douleur spontanée pouvant ressembler à un choc électrique ou être simplement désagréable
- Difficulté à utiliser des muscles et inflammation sans blessure aiguë

Heureusement, le système nerveux peut changer et devenir moins sensible et réactif. La neuroplasticité du système nerveux signifie que le système est « plastique », c'est-à-dire qu'il peut changer, mais cela prend du temps, des répétitions fréquentes et de la pratique.

Pour aider votre système nerveux à se calmer et à devenir moins sensible :

- Comprenez ce qui déclenche votre douleur et tâchez de le réduire au minimum
- Gérez votre humeur
- Faites de l'exercice et des activités qui comptent pour vous
- Allez à votre rythme et planifiez vos activités
- Établissez des objectifs
- Adoptez des stratégies d'autogestion
- Améliorez vos habitudes de sommeil et adoptez un mode de vie plus sain

Information de la Clinique de la douleur – Gérer votre humeur

Les personnes qui ont une douleur chronique sont nombreuses à avoir aussi des troubles de santé mentale (anxiété, dépression, état de stress post-traumatique) qui peuvent aggraver la douleur, et vice versa.

Anxiété

- La peur et l'anxiété peuvent intensifier la douleur et diminuer les capacités fonctionnelles. C'est souvent en essayant d'éviter la douleur, le mouvement et l'activité que cela se produit.
- Pour surmonter la peur et l'anxiété :
 - Pratiquer la pleine conscience et la relaxation
 - Penser en fonction des moyens d'adaptation
 - Confronter systématiquement les situations que l'on craint

Dépression

- Beaucoup de personnes qui ont de la douleur chronique sont déprimées. La dépression fait typiquement son apparition après le début de la douleur chronique.
- Il est possible de vivre une vie enrichissante malgré une douleur chronique en :
 - redéfinissant vos objectifs de vie (en fonction de vos valeurs)
 - acceptant (permettant) des situations et des expériences
 - vous engageant à changer les choses que vous pouvez changer.

Thérapies d'amélioration de l'humeur

Pleine conscience

- La pleine conscience est une façon d'être. Elle consiste à vivre pleinement le moment présent.
- « Porter attention consciemment », « observer sans juger »
- « Être témoin » de réactions à des expériences agréables et désagréables
- « Être témoin » de réactions à des sensations, à des émotions et à des idées

Résultats de la pleine conscience

- Amélioration de la concentration et de l'attention
- Meilleure tolérance à la détresse
- Tendance réduite à éviter des expériences
- Meilleure capacité d'adaptation
- Plus grand sentiment d'appartenance à son entourage et au monde
- Plus grande capacité d'adaptation du cerveau

Méditation

- Elle produit des endorphines et des changements positifs dans le système nerveux pour réduire l'hypersensibilité à la douleur et améliorer l'humeur.
- Elle requiert de la concentration, suit un rythme, comme la respiration, ou une pensée spécifique ou un mantra.
- Elle peut porter sur la reconnaissance, la compassion de soi, l'amour ou l'acceptation ou favoriser un sentiment de sécurité.

Thérapie cognitivo-comportementale

La douleur touche tous les aspects de notre vie. La thérapie cognitivo-comportementale a pour but d'influencer positivement les pensées, les sentiments, les comportements et des facteurs physiques pour réduire la douleur et améliorer la capacité d'adaptation.

Information de la Clinique de la douleur – Exercice et activité physique

L'exercice et l'activité physique sont très importants. La science a démontré que l'exercice stimule la production d'endorphines et engendre des changements dans le système nerveux qui réduisent la douleur et la sensibilité.

Autres bienfaits de l'activité physique

- Elle accroît la force musculaire et la flexibilité.
- Elle améliore l'endurance et la résistance et renforce le système cardiovasculaire.
- Elle produit des agents antidouleurs naturels (endorphines) qui soulagent la douleur.
- Elle améliore l'équilibre et la coordination.
- Elle améliore la qualité du sommeil.
- Elle réduit la fatigue et augmente le niveau d'énergie.
- Elle soulage les tensions musculaires et le stress.
- Elle aide à combattre la déprime et l'anxiété.
- Elle favorise une attitude positive et peut être une activité sociale.
- Elle aide à prévenir la constipation et à contrôler le poids.

L'exercice et la douleur chronique ou persistante

Trouvez votre ligne de départ.

- Déterminez combien d'activité vous pouvez faire sans accroître votre douleur.
- Pendant l'activité, vous devriez être capable de respirer calmement.
- Ne soyez pas trop ambitieux au départ.

Lancez-vous progressivement des défis.

- Avec le temps, faites-en un peu plus tout en maintenant une respiration calme.
- Il suffit d'ajouter quelques minutes ou 5 % par semaine.

La répétition et la pratique au quotidien sont importantes.

- Il est mieux de faire un peu d'exercice tous les jours ou plusieurs fois par jour que d'en faire beaucoup d'un seul coup ou pendant une période prolongée.
- Par exemple, marchez pendant 10 minutes 3 fois par jour plutôt que 30 minutes d'un seul coup. Vous aurez ainsi les mêmes bienfaits physiques, tout en risquant moins d'accroître la douleur.

Excellentes façons de faire de l'exercice malgré une douleur chronique ou persistante

- Mouvements lents, axés sur la pleine conscience et qui intègrent la respiration
 - P. ex. Taï-Chi, yoga, Pilates, méthode Feldenkrais
- Exercice cardiovasculaire et mouvements répétitifs, comme la marche, la bicyclette, la nage ou la danse
- Choisissez des activités que vous aimez et que vous trouvez agréables et commodes à faire de façon régulière. Favorisez les activités qui vous captivent.
- Faites des activités avec des amis ou en groupe. Songez à participer à des activités de marche à l'intérieur ou à des programmes offerts dans un centre communautaire.
- La musique ou la beauté de la nature peuvent vous servir de distraction positive pendant l'exercice.
- Accordez-vous une récompense lorsque vous réussissez à intégrer l'exercice, l'activité physique et le mieux-être dans votre vie quotidienne.

Information de la Clinique de la douleur – Stratégies d'autogestion

Les stratégies d'autogestion peuvent stimuler la production d'endorphines pour réduire la douleur et améliorer l'humeur. Vous pouvez vous en servir lorsque la douleur s'intensifie, mais elles sont plus efficaces si vous les appliquez tous les jours. Vous pouvez les intégrer à une activité physique quotidienne ou pendant un moment de repos.

Respiration

- La respiration est une activité saine et normale pour le système nerveux.
- Elle libère des endorphines et détend le système nerveux.
- Elle indique au système d'avertissement que vous l'entendez et que vous allez bien.
- Elle réduit la tension artérielle, la fréquence cardiaque, la tension musculaire, la douleur, le stress et l'anxiété.
- Exemple : Commencez par observer votre respiration et tentez de prolonger peu à peu chaque inspiration et expiration. Une fois à l'aise avec une respiration lente, tentez de respirer plus profondément en gonflant au maximum vos poumons (bas du ventre, cage thoracique, haut de la poitrine).
- Il y a de nombreuses ressources en ligne sur les exercices de respiration, dont les excellentes applis Breathe et Head Space.

Conscience du corps

- Pendant un moment de douleur, souvent, on ne sait plus très bien où le corps se situe dans l'espace.
- L'exercice et le mouvement normal peuvent améliorer la conscience du corps.
- Le balayage corporel peut aussi aider à rétablir la sensation normale du corps.
- Il s'agit d'écouter son corps davantage que la douleur.

Distraction

- La distraction est un outil puissant pour terminer une activité et gérer les crises de douleur.
- Vous devez être assez attentif à votre corps pour savoir quand le système d'avertissement, c'est-à-dire la douleur, a été déclenché, mais vous n'avez pas besoin de tenir compte de chaque sensation.
- Voici des distractions positives : écoutez votre musique favorite ou jouez à votre jeu vidéo préféré, remémorez-vous de bons souvenirs, regardez des photos, parlez à un ami.

Visualisation

- On ressent parfois de la douleur rien qu'à l'idée de faire un certain mouvement. La visualisation peut changer votre système nerveux pour améliorer votre performance physique et réduire la réactivité à la douleur ou les réactions corporelles de protection (comme les spasmes ou la tension musculaires).
- Imaginez que vous faites le mouvement dans le cadre d'une activité, répétez-le fréquemment, respirez et dites-vous des choses rassurantes pour apprendre à votre système nerveux que tout va bien.

Se parler de façon positive et se rassurer

- La façon dont nous nous parlons est très importante. Surveillez-vous et ne vous laissez pas emporter par une attitude négative et dramatique.
- Posez-vous la question suivante : est-ce réellement dangereux?
- Adoptez un mantra – répétez-vous des mots simples et rassurants (p. ex. « Je suis en sécurité, tout va bien », « Je suis forte, je peux y arriver »)

Information de la Clinique de la douleur – Saines habitudes de sommeil

Un sommeil réparateur est important pour contrôler la douleur. La plupart des adultes ont besoin de 7 à 9 heures de sommeil par nuit pour bien fonctionner.

Il y a de nombreux avantages à bien dormir :

- Plus de mémoire et de minutie, meilleure prise de décisions et meilleur réflexe
- Meilleure réparation, croissance et guérison des tissus
- Système immunitaire plus efficace et meilleure capacité à combattre les infections
- Meilleure régulation de l'insuline, ce qui aide à contrôler la glycémie, le poids et les fringales
- Meilleure régulation des hormones de stress, ce qui améliore l'humeur et rend moins irritable et enclin à la dépression

À FAIRE

- Couchez-vous toujours à la même heure et avant minuit
- Établissez une routine qui vous détendra avant de vous coucher. Prévoyez assez de temps pour vous détendre. Trouvez une activité relaxante, comme lire ou écouter de la musique, ou prenez un bain chaud pour détendre vos muscles et vous donner sommeil.
- Créez un environnement qui favorise le sommeil : pièce sombre, confortable, fraîche et sans distraction ni bruit.
- Le corps se programme en suivant la lumière et la noirceur. Exposez-vous à la lumière du soleil le matin, tamisez l'éclairage en soirée et dormez dans une pièce sombre ou utilisez un masque pour les yeux.
- Votre lit doit être pour vous un lieu sacré, exempt de stress, que vous réservez uniquement au sommeil. Ainsi, il deviendra pour vous synonyme de sommeil.
- Faites de l'exercice régulièrement, mais plusieurs heures avant votre coucher.

À ne PAS FAIRE :

- Ne mangez pas de repas lourd peu avant de vous coucher. Votre corps ne peut pas se reposer pendant qu'il digère un gros repas. Finissez de manger de 2 à 3 heures avant l'heure habituelle de votre coucher et évitez de boire beaucoup de liquides.
- Ne prenez pas de caféine peu avant de vous coucher, car elle pourrait vous tenir éveillé. Votre corps prend de 6 à 12 heures pour éliminer la caféine (qu'on trouve dans le café, le thé, les boissons gazeuses, le chocolat, etc.).
- Ne consommez pas d'alcool peu avant de vous coucher, car l'alcool peut vous empêcher de dormir profondément et même vous réveiller quand l'effet se dissipe.
- Évitez de faire des siestes en fin de journée. Les siestes peuvent vous aider à récupérer, mais dormir en fin d'après-midi pourrait vous empêcher de vous endormir la nuit. Si vous devez faire une sieste, faites-la avant 15 h et dormez moins d'une heure.

Si vos problèmes de sommeil persistent, vous pourriez :

- Tenir un journal, où vous inscrirez vos habitudes de sommeil et vos activités.
- En parler à votre médecin, qui pourra vous proposer un traitement ou vous confier à un spécialiste du sommeil.

(Adapté de *Healthy Sleep Tips* et du *Guide to Sleeping Well*, de la National Sleep Foundation

[www.sleepfoundation.org]) Février 2013

Bonnes habitudes de vie

Choisir un mode de vie sain pour optimiser votre santé est important pour contrôler la douleur chronique, tout comme pour gérer d'autres troubles chroniques, comme une maladie cardiaque ou le diabète.

Bien manger

- Une alimentation équilibrée comportant des fruits et des légumes, des protéines maigres et des grains entiers
- Des aliments anti-inflammatoires : légumes verts, baies, saumon, noix et graines, gingembre, curcuma, huile de noix de coco
- Évitez le sucre raffiné et les gras trans

Suppléments – vitamine D (1 000 UI/jour), calcium (500 mg/jour), oméga 3 (500 mg/jour), citrate de magnésium (250 mg, 2 fois/jour)

Arrêter de fumer – fumer nuit à la circulation du sang dont les tissus ont besoin pour guérir



L'ergothérapie : aller à son rythme, planifier et fixer des objectifs

Le but premier de l'ergothérapeute à la Clinique de la douleur de L'Hôpital d'Ottawa est d'aider le patient à appliquer des stratégies d'adaptation physique et psychologique pour réaliser pleinement ses activités au quotidien : autosoins, productivité et loisirs.

Nous avons parlé des stratégies suivantes pendant votre séance de formation de deux jours :

ALLER À SON RYTHME

- Cette stratégie permet de soulager la douleur pendant une activité.
- Il est important de faire des activités qui comptent pour vous afin de vous maintenir en bonne forme et d'assurer votre qualité de vie.
- Rappelez-vous d'aller à votre rythme, selon votre tolérance. Allez-y lentement.
- Votre tolérance, c'est le temps pendant lequel vous pouvez réaliser une activité avant que la douleur s'intensifie.
- Trouvez une stratégie qui vous aidera à aller à votre rythme (chronomètre, alarme, points Parkwood, etc.)

PLANIFIER

- Prévoyez chaque jour du temps pour réfléchir à votre journée et planifier celle du lendemain.
- Tenez compte des exigences de votre journée et de vos activités (temps, outils et investissement émotionnel).
- N'oubliez pas vos stratégies pour aller à votre rythme, vos exercices et votre détente.
- Assurez-vous que votre plan est flexible.
- Redéfinissez vos priorités et évaluez-les pendant la journée.
- Faites un retour sur votre plan à la fin de chaque journée et apportez les ajustements nécessaires.
- Lorsque vous revoyez votre liste de choses à faire, pensez à faire, à reporter, à déléguer et à supprimer des choses.
- Ajustez votre plan si vous avez une mauvaise journée. Faites ce que vous pouvez et préparez-vous.

Se fixer des objectifs

Fixer des objectifs peut vous aider à classer vos activités par ordre d'importance et à centrer votre énergie sur celles qui comptent pour vous et sur vos valeurs.

Voici un guide simple pour fixer des objectifs :

S - spécifique (qui, quoi, quand, où, pourquoi)

M - mesurable (combien)

A - atteignable (réaliste)

R - réaliste (important)

T - temporel (délai de réalisation)

E - évaluation (réflexion)

R - ré



programmes communautaires



La travailleuse sociale à la Clinique de la douleur de L'Hôpital d'Ottawa peut réaliser une

évaluation psychosociale et offrir du soutien et de l'enseignement aux patients de la clinique et à leur famille, notamment sur les stratégies d'adaptation, les facteurs de stress familiaux, le logement, les finances, l'éducation et l'emploi. Elle peut animer des séances de groupe sur le rôle parental et recommander le patient et sa famille à des ressources et à des programmes communautaires au besoin.

Ressources communautaires utiles

- www.lignesantechamplain.ca
- Centres de ressources et de santé communautaires (www.coalitionottawa.ca/fr/accueil.aspx)
- 211 (services sociaux à la Ville d'Ottawa)
- Clinique de counseling sans rendez-vous (<http://walkincounselling.com/fr>)
- Vivre en santé Champlain – groupes de soutien sur la douleur chronique (<http://livinghealthyhamplain.ca/main.aspx?lang=fr&nongraphical=false>)
- Groupe de soutien en ligne (www.autogestionontario.ca)
- Emploi Ontario (www.ontario.ca/fr/page/emploi-ontario)
- La Marche des dix sous du Canada (www.marchofdimes.ca/EN/programs/employment/Pages/default.aspx)
- Neil Squire Society (www.neilsquire.ca/involved/job-opportunities)
- Centres d'aide juridique (www.legalaid.on.ca/fr/contact/contact.asp?type=cl)
- Reach Canada (www.reach.ca/english/what-we-do/legal-referral.html)
- Ontario au travail (<http://ottawa.ca/fr/residents/services-sociaux/services-demploi-et-aide-financiere/aide-sociale-dontario-au-travail>)
- Programme ontarien de soutien aux personnes handicapées – soutien au revenu et à l'emploi (www.mcsc.gov.on.ca/fr/mcsc/programs/social/odsp/index.aspx)
- Régime de pensions du Canada (RPC) – prestation d'invalidité (www.canada.ca/fr/services/prestations/pensionspubliques/rpc/prestation-invalidite-rpc.html)
- Crédit d'impôt pour personnes handicapées (www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/impot/particuliers/segments/deductions-credits-impot-personnes-handicapees/credit-impot-personnes-handicapees.html)
- Programme de médicaments Trillium (www.ontario.ca/fr/page/obtenez-une-aide-pour-les-couts-eleves-des-medicaments-dordonnance)
- Ville d'Ottawa – programme de Soutiens essentiels de santé et de services sociaux (<http://ottawa.ca/fr/node/1014105>)
- Para Transpo (www.octranspo.com/accessibilite/service_para_transpo)
- Services gratuits de diététiste chez Loblaws (www.loblaws.ca/dietitians)
- Clinique dentaire et services de massothérapie au Collège Algonquin
 - www.algonquincollege.com/healthandcommunity/dental-clinic
 - www.algonquincollege.com/healthandcommunity/massage-therapy-clinic
- InnoVicare (www.innovicare.ca/fr)
- Aide pour une demande de financement du Programme ontarien de soutien aux personnes handicapées (<http://www.centre454.ca/index.php/en/our-services#odsp>) (en anglais)
- Aide pour trouver un nouveau médecin de famille (www.ontario.ca/fr/page/trouver-un-medecin-de-famille-ou-une-infirmiere-praticienne)

Ressources en ligne pour comprendre la douleur et gérer votre humeur

Vidéo en anglais intitulée « Understanding Pain: What to do about it in less than five minutes » de Live Active sur YouTube (2013) : www.youtube.com/watch?v=RWMKucuejIs

Canadian Institute For the Relief of Pain and Disability. Vidéos en anglais sur des stratégies d'adaptation par la conscience de soi et d'autres techniques : www.cirpd.org/Webinars/Pages/ChronicPain.aspx.

Accessibles aussi à partir de www.cirpd.org : « Resource Centre » → « Webinars » → « Chronic Pain Webinars » → « Self-Management Techniques »

Méditation guidée gratuite sur la conscience de soi (en anglais) : <http://marc.ucla.edu/body.cfm?id=22>

Vidéo en anglais de Palouse Mindfulness (2016) sur YouTube : www.youtube.com/watch?v=N10_dclZp2k

Ressource de thérapie cognitivo-comportementale autodirigée pour l'anxiété (en anglais) : www.getselfhelp.co.uk/anxiety.htm

« Self Help for Anxiety », de l'organisme [getselfhelp.co.uk](http://www.getselfhelp.co.uk). Site Web offrant divers renseignements et ressources en anglais pour mieux comprendre l'anxiété. www.getselfhelp.co.uk/anxiety.htm

Mood Gym Training Program. Techniques de thérapie cognitivo-comportementale pour prévenir et surmonter la dépression. <https://moodgym.anu.edu.au/welcome> (en anglais)

« Live, Plan, Be » : Site Web canadien en anglais pour comprendre la douleur, gérer les symptômes, communiquer avec d'autres personnes qui ont de la douleur et obtenir des plans et des stratégies pour contrôler votre douleur. www.liveplanbe.ca

Coalition canadienne contre la douleur : Brochure *Vaincre la douleur pour les Canadiens*. Le site Web de la Coalition propose des ressources et une foire aux questions sur le contrôle de la douleur. www.canadianpaincoalition.ca/index.php/fr/help-centre/conquering-pain

The Pain Toolkit (en anglais)

www.pain toolkit.org

Understand Pain, Live Well Again – Neil Pearson (vidéos en anglais)

www.canadianpaincoalition.ca/media/video/overcome_pain/part_1

www.canadianpaincoalition.ca/media/video/overcome_pain/part_2

www.canadianpaincoalition.ca/media/video/overcome_pain/part_3

Treating Pain Using the Brain – David Butler (en anglais)

www.youtube.com/watch?v=4ABAS3tkkuE

Why things Hurt – Lorimer Moseley (en anglais)

www.youtube.com/watch?v=gwd-wLdIHjs

Sensibilisation centrale, D^r Sletten, Clinique Mayo (vidéo en anglais)

www.youtube.com/watch?v=8defN4ilbho

A 10-minute Guide to Understanding Pain and What to do About it (en anglais)

www.pain-ed.com/blog/2016/05/18/a-10-minute-guide-to-understanding-pain-and-what-to-do-about-it

How to Turn Down the Volume on Persistent Pain (en anglais)

<http://knowpain.co.uk/wp-content/uploads/2014/05/TazzyPersistentPainBooklet.pdf>

Understanding the Complexity of Pain – Generation Care (en anglais)

www.youtube.com/watch?v=Zv6RPoVZx9M

Livres

Explain Pain – Lorimer Moseley et David Butler

Understand Pain, Live Well Again – Neil Pearson

The Pain Truth – Barham Jam

Painful Yarns – Lorimer Moseley

The Mind Body Prescription: Healing the Body, Healing the Pain – D^r John Sarno

The Brain That Changes Itself: Stories of Triumph from the Frontiers of Brain Science – Norman Doidge

Ressources pour faire de l'exercice avec une douleur chronique

Life is Now Pain Care <http://lifeisnow.ca/pain-care-for-life>

Vidéos (en anglais)

Yoga pour la douleur chronique : www.chopra.com/articles/chair-yoga-flow-for-all-levels

Mindful Chair Yoga : www.whitecloudwellness.com

Somatic Yoga with James Knight : www.youtube.com/user/JamesKnightGYSE

Tai-Chi

Top 10 Tai Chi Moves for Beginners : www.youtube.com/watch?v=vHBR5MZmEsY

Tai Chi for Beginners, D^r Paul Lam : www.youtube.com/watch?v=hIOHGrYCEJ4

8 minute Daily Tai Chi : www.youtube.com/watch?v=PNtWqDxwwMg

Méthode Feldenkrais

The Feldenkrais Method, Better Turning : www.youtube.com/watch?v=ZSletIPIN30

Feldenkrais with Alfons, Learn Movement Basics : www.youtube.com/watch?v=nIE2WMMk-hM

One Minute Feldenkrais Lesson, Robert Spencer : www.youtube.com/watch?v=Blqi97M3qhY

Stand up Without Effort, The Feldenkrais Method : www.youtube.com/watch?v=cDURAYq15CI

Aquaforme

Piscine du Centre communautaire Jack Purcell (natation pour douleur chronique – Température de l'eau : 92°)

<http://jpra.ca/programs/chronic-pain> (en anglais)

Piscine Dovercourt (programmes pour l'arthrite, la fibromyalgie, les survivants du cancer. Température de l'eau : 86-88° dans la piscine, 104° dans le bain-tourbillon)

www.dovercourt.org/entreprise/ourpool

Piscines de la Ville d'Ottawa

<http://ottawa.ca/fr/residents/loisirs-et-parcs/natation-recreative>

Programme d'exercices En force, en équilibre! De la Ville d'Ottawa / du Réseau local d'intégration des services de santé de Champlain

<http://ottawa.ca/fr/node/1000427>

Il s'agit d'un programme de niveau débutant pour toute personne de 65 ans et plus qui veut améliorer sa force et son équilibre. Avec des muscles forts, des os plus solides et un meilleur équilibre, vous deviendrez plus mobile et moins à risque de faire des chutes. Vous êtes assez fort pour participer en toute sécurité si vous êtes en mesure de faire TOUT ce qui suit : vous tenir debout sur un pied pendant 2 secondes; vous tenir debout pendant 20 minutes (p. ex. en attendant à la caisse à l'épicerie); marcher d'un coin de rue à un autre (100 mètres ou 325 pieds) sans vous essouffler et avoir besoin de vous asseoir; monter 10 marches. Les cours En forme, en équilibre! ne s'adressent pas aux personnes très actives. Les participants doivent venir aux cours deux fois par semaine pendant douze semaines.

Les nouveaux participants peuvent s'inscrire aux prochaines séances en tout temps. Communiquez avec Santé publique Ottawa au 613-580-6744 (ATS : 613-580-9656).

Programme À vos chaises! Prêts? Bougez! de la Ville d'Ottawa

<http://ottawa.ca/fr/residents/saine-alimentation-et-vie-active-dans-les-garderies-information/vie-saine/lactivite>

À vos chaises! Prêts? Bougez! : DVD multilingue et manuel bilingue

Ce DVD de 30 minutes facile à suivre et son guide de l'utilisateur présentent des exercices d'activité physique à l'intention des aînés qui sont peu actifs. Les aînés ayant certaines limitations physiques pourront aussi en bénéficier. Le programme a été conçu avec l'expertise de physiothérapeutes locaux et d'instructeurs de conditionnement physique pour les personnes âgées.

Remarque : le manuel est disponible en français et en anglais au coût de 12 \$ l'unité. Vous pouvez vous le procurer auprès des [Good Companions](#) (613-236-0428) et au Centre de services Guigues (613-241-1266). Des exemplaires sont aussi disponibles à votre bibliothèque.

Programme Woman Alive / Femme active

Le programme Woman Alive/Femme active offre des possibilités d'activité physique abordables aux femmes dont le revenu est limité afin d'améliorer leur capacité à prendre soin de leur santé. Le programme assure également aux participantes un environnement favorisant des interactions sociales positives tout en respectant les diverses réalités culturelles. Pour toute question au sujet du programme, veuillez téléphoner au centre qui vous convient le mieux.

- Centre communautaire Dempsey : 613-247-4846
- Centre communautaire Foster Farm : 613-828-2004
- Centre communautaire Jack-Purcell : 613-564-1050
- Centre des loisirs de Kanata : 613-591-9283
- Centre récréatif Plant : 613-232-3000
- Centre récréatif Carlington : 613-798-8919
- Centre communautaire du chemin Heron : 613-247-4808

Aide financière – Main dans la main

<http://ottawa.ca/fr/residents/personnes-agees/aide-financiere#aide-financiere-main-dans-la-main>

La Ville d'Ottawa offre un programme d'aide financière afin que tous les résidents puissent participer aux activités récréatives et culturelles, et ce, peu importe leur capacité de payer. Si vous participez déjà à un programme d'un organisme communautaire ou de services sociaux, ou encore si vous avez un faible revenu ou êtes membre d'une famille à faible revenu, vous êtes peut-être admissible au programme de subvention « Ottawa main dans la main ».

Voici les étapes à suivre pour demander une subvention dans le cadre du programme « Ottawa main dans la main » : Procurez-vous le formulaire de demande dans l'une de nos [installations récréatives](#) ou culturelles ou dans un [centre du service à la clientèle](#). Remplissez le formulaire de demande et remettez-le à l'installation récréative ou culturelle la plus près de chez vous. Un superviseur examinera votre demande.

- On encourage les résidents à présenter une demande de subvention le plus tôt possible avant la période d'inscription. Chaque personne ou membre d'une famille admissible peut recevoir un montant annuel (170 \$ par personne).
- Les personnes qui présentent une demande sont encouragées à payer au moins 25 % des coûts du programme. Un parent ou un tuteur peut transférer une partie ou la totalité de la subvention qu'il a reçue à un ou plusieurs enfants de son ménage.

Plan clinique Clinique de la douleur de L'Hôpital d'Ottawa

Recommandation



Séance d'information



Examen détaillé de l'information envoyée par votre médecin et
de votre questionnaire



Séances de formation
(Physiothérapie, ergothérapie, travail social)



Recommandation pour une
consultation électronique



Consultation médicale



Fin du service (congé)



Plan de traitement



Fin du service (congé)

Prochaine étape :
Nous aviserons votre médecin de
famille

Prochaine étape :
Nous vous appellerons pour vous
donner rendez-vous