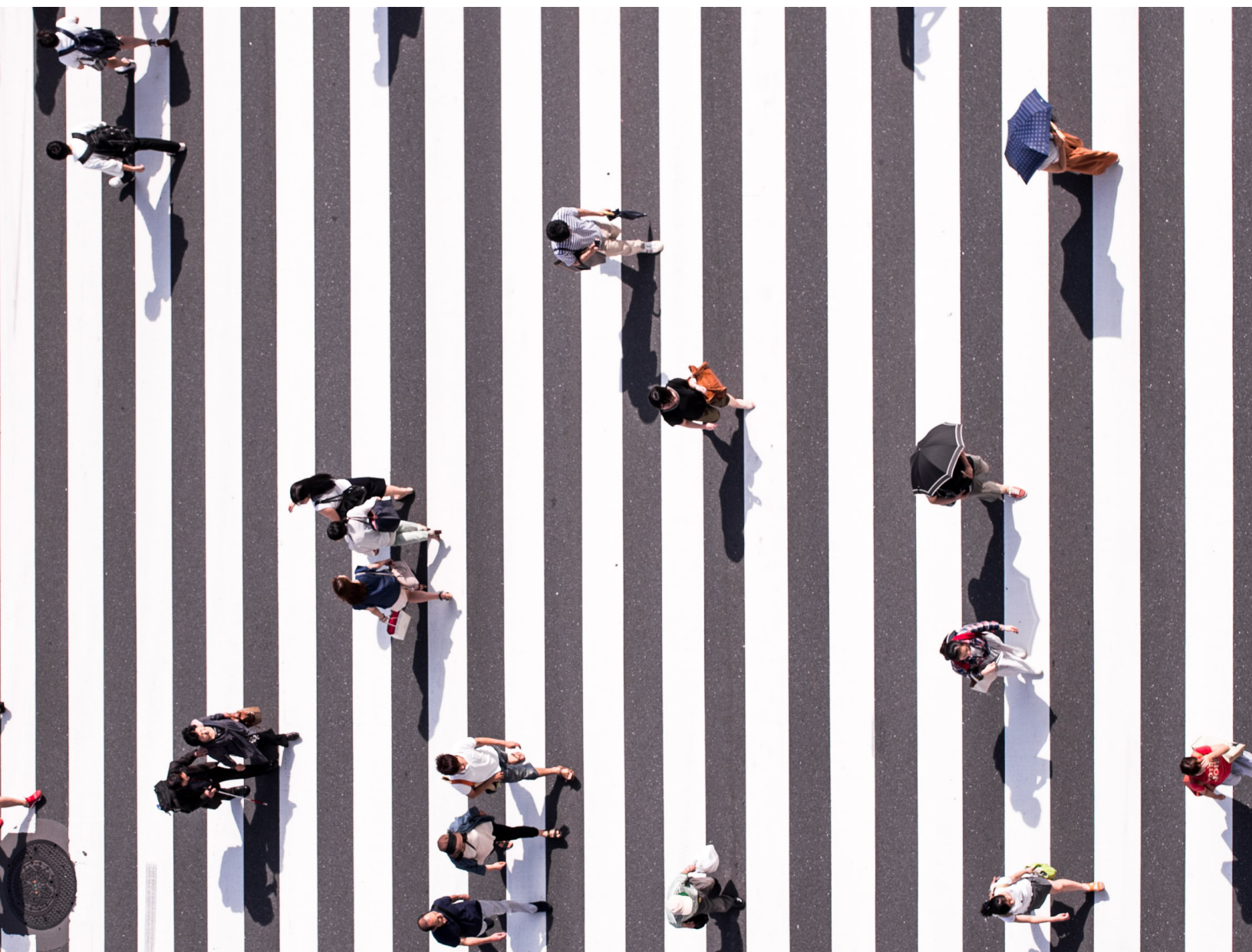


# RAPPORT ANNUEL

2021-2022





# TABLE DES MATIÈRES

<b>Rapport du président</b> .....	3
<b>L'implication de l'AQDC</b> .....	5
<b>Le conseil d'administration</b> .....	7
Comité exécutif.....	7
Administrateurs.....	7
<b>Rapport de la secrétaire</b> .....	8
<b>Rapport du trésorier</b> .....	9
<b>Rapport de l'auditeur indépendant</b> .....	10
<b>États financiers</b> .....	11
<b>Activités et rencontres du comité des services</b> .....	18

## RAPPORT DU PRÉSIDENT



**Vincent Raymond**

Président

C'est ma deuxième année à la barre de l'AQDC. Une année à la fois de mouvance et de renouveau. La pandémie est demeurée au cœur de nos préoccupations pour l'organisation de nos activités et le bien-être de nos membres. Nous avons revu nos façons de faire au niveau des groupes d'entraide pour décloisonner les régions puisqu'en virtuel il n'y a plus de frontière. Les conférences provinciales tenues en soirée ont aussi connu un vif succès. Vous pourrez prendre connaissance des détails dans le présent rapport sous la rubrique du Comité des services.

Encore cette année, les membres du conseil d'administration **et particulièrement les animatrices ont relevé un immense défi en maintenant les groupes d'entraide vivant, poursuivant ainsi la mission de l'AQDC de briser l'isolement des personnes atteintes de douleur chronique.**

L'AQDC a maintenu ses diverses activités de représentation notamment avec ses partenaires, dont la **Fondation de la massothérapie**. Depuis maintenant sept ans, cette organisation offre gratuitement des massages aux membres de l'AQDC. Ce « cadeau du ciel », qui procure un bien-être aux membres, est des plus appréciés.

L'AQDC est toujours présente au **Comité d'experts du continuum en douleur chronique du MSSS**. En y participant, nous nous assurons que les personnes souffrant de douleur chronique demeurent au centre des décisions.

Les différentes actions de l'AQDC font écho partout au Canada. En effet, plusieurs groupes **provenant de d'autres provinces** ont sollicité des rencontres avec les représentants de l'AQDC **afin d'obtenir davantage d'information sur l'implantation des groupes d'entraide**. Certains ont été étonnés d'apprendre que le succès des groupes d'entraide reposait sur le travail colossal de bénévoles atteints de douleur chronique.

Récemment, nous avons mis en ligne notre tout nouveau site Internet. Facilitant la navigation et le repérage rapide de l'information, la refonte complète du site n'aurait pas vu le jour sans l'implication des membres du conseil d'administration qui ont pris le temps de réviser chaque section avec minutie. La version anglaise du site ([www.douleurchronique.org](http://www.douleurchronique.org)) verra le jour au début de l'automne. Il est actuellement en traduction.

Avec le nouveau site Internet, une campagne promotionnelle sera déployée afin d'aller chercher plus de membres et surtout, du financement pour nous aider à accomplir notre mission.

Considérant être une alliée dans le continuum de soins en douleur chronique, l'AQDC se veut une partenaire indispensable. De ce fait, l'AQDC a développé un plan d'action triennal (2022-2025) qui, nous l'espérons, permettra à davantage de personnes atteintes de douleur chronique de bénéficier des services de notre organisation par le biais des groupes d'entraide, de la ligne de soutien 1-855 DOULEUR ou autres outils permettant une meilleure prise en charge de la douleur chronique. Ce plan d'action a été déposé au MSSS (Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec) en février dernier.

Sans la généreuse contribution de gens de cœur, tous nos projets ne pourraient se concrétiser. Je ne peux terminer ce rapport sans quelques remerciements.

Tout d'abord à nos anges financiers, merci au **PSOC (Programme de soutien aux organismes communautaires)** et à **Fondation Alan-Edwards** grâce à leur contribution nous maintenons les services et pouvons rêver à d'autres à venir.

Merci sincèrement à chacun des membres qui composent le conseil d'administration de l'AQDC. **Julie Spiros, Hélène Beaudry, Linda Marie Blais, Dre Aline Boulanger, Dre Manon Choinière, Karine Dorval, Pierre Genest, Dre Géhane Greis, Francine St-Hilaire, Alice Wagenaar-Tison et Katie St-Jacques** merci pour votre soutien et votre loyauté à l'égard des membres de l'AQDC.

Je tiens aussi à remercier **nos animatrices qui ont relevé, avec courage, le défi d'animer les groupes d'entraide** après une autre année de pandémie qui a laissé des marques importantes.

Merci également **aux différentes associations partenaires de l'AQDC**, par leur mission respective, elles contribuent à l'amélioration des personnes souffrant de douleur.

Puis un merci très particulier à vous les membres de l'AQDC. Toujours présents malgré la souffrance, toujours engagés et prêts à nous soutenir dans nos projets. Sans vous, sans votre implication l'AQDC ne pourrait accomplir pleinement sa mission. **Merci à tous de croire en l'AQDC.**

**Vincent Raymond**  
Président

## L'IMPLICATION DE L'AQDC

### L'APPUI DE L'AQDC À DES PROJETS DE RECHERCHE



L'AQDC a appuyé plusieurs projets de recherches scientifiques concernant la douleur chronique. Certains de ces projets ont obtenu le financement nécessaire pour amorcer leur recherche. D'autres nous ont demandé de recruter des participants. Nous tenons à remercier tous les membres qui participent aux différents projets de recherche, cette implication contribue grandement à l'avancement de la recherche en douleur chronique.

### RÉSEAU QUÉBÉCOIS DE RECHERCHE SUR LA DOULEUR (RQRD)

Nous participons activement au Réseau québécois de recherche sur la douleur (RQRD) entre autres par notre présence au comité exécutif.

### RÉSEAU QUÉBÉCOIS DES ÉTUDIANTS-CHERCHEURS SUR LA DOULEUR (RQEC)

L'AQDC est un fier partenaire de l'événement PainTalks qui est organisé par les étudiants-chercheurs de ce regroupement. Par ailleurs, l'AQDC fait partie du jury évaluant les vidéos du concours PainTalks.

### RÉSEAU UNIVERSITAIRE INTÉGRÉE DE SANTÉ (RUIS)

Dans le but d'améliorer les services de soins de santé, le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec (MSSS) a créé le Réseau Universitaire Intégrée de Santé (RUIS). Une partie du territoire du Québec a alors été assignée à chacune des quatre facultés de médecine de la province (l'Université McGill, l'Université de Montréal, l'Université de Sherbrooke et l'Université Laval) afin de faciliter l'accès aux soins spécialisés, à l'enseignement médical et à la recherche médicale des nombreuses régions de la province. Le conseil d'administration de l'AQDC compte un représentant patient par RUIS.



## LIGNE 1-855-DOULEUR



Ligne d'entraide

Depuis décembre dernier, une nouvelle voix répond à la ligne 1-855-DOULEUR. Madame Chantal Jeannotte prend tous les appels avec humanité, écoute et empathie. Service important pour les personnes souffrant de douleur chronique, avec la pandémie les appels de détresse ont été plus nombreux. Nous le rappelons, il s'agit d'un service de soutien et totalement confidentiel.

## IMPLICATION CANADIENNE DE L'AQDC

L'AQDC peut compter sur de précieux ambassadeurs pour la représenter partout au Canada. Ainsi M. Jacques Laliberté qui, à titre de patient-partenaire, siège au **Réseau de douleur chronique**, partie prenante de la **Stratégie de recherche axée sur le patient (SRAP)** qui est une initiative des **Instituts de recherche en santé du Canada (IRSC)**. Une des administratrices de l'AQDC, Dre Manon Choinière, est la principale instigatrice et co-présidente du Groupe de travail sur le **registre canadien de la douleur** et siège aussi sur le comité exécutif du Réseau de douleur chronique.

Dre Manon Choinière et M. Jacques Laliberté sont également membres du **Groupe de travail canadien sur la douleur** dont le rapport final incluant une série de recommandations ont été présentés en juin 2021.

# LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

Le conseil d'administration de l'Association québécoise de la douleur chronique (AQDC) est composé principalement de patients. Certains d'entre eux ne peuvent plus travailler à plein temps à cause des douleurs chroniques dont ils et elles souffrent. Heureusement, l'Association compte aussi sur des professionnel.les de la santé. Le conseil se réunit régulièrement au cours d'une année.

## LE COMITÉ EXÉCUTIF



**Vincent Raymond**

Président



**Julie Aspiro**

Vice-présidente



**Dre Aline Boulanger**

Vice-présidente



**Pierre Genest**

Trésorier



**Francine St-Hilaire**

Secrétaire

## LES ADMINISTRATEURS



**Hélène Beaudry**



**Linda Marie Blais**



**Manon Choinière**



**Karine Dorval**



**Géhane Greis**



**Alice Wagenaar-Tison**



**Katie St-Jacques**

## RAPPORT DE LA SECRÉTAIRE



**Francine St-Hilaire**

Secrétaire

À ce titre, je collabore au suivi de la réalisation du plan d'action auprès des membres du C.A. conformément à la planification annuelle. Pour chacune des réunions du C.A. et de l'assemblée annuelle des membres, j'ai préparé et distribué un ordre du jour, un avis de convocation et un compte rendu.

Au cours de l'année 2021-2022, le conseil d'administration a tenu sept réunions régulières et deux réunions extraordinaires et pour lesquelles il y a eu quorum. Nous avons maintenu nos rencontres via la plateforme ZOOM tout au long de l'année.

L'assemblée générale annuelle s'est tenue, de façon virtuelle, le 10 juin 2021, et comptait 135 membres votants.

Selon les règlements de l'AQDC, mes tâches sont de tenir à jour le registre des différents procès-verbaux : ceux de toutes les assemblées des membres, des assemblées du conseil d'administration et des résolutions qui y sont adoptées puis certifiées par la présidente de l'Association.

En terminant, je veux remercier Monsieur Vincent Raymond, notre président qui a dirigé le tout de main de maître, nos deux vice-présidentes Madame Julie Aspiros et Dre Aline Boulanger, notre trésorier Monsieur Pierre Genest ainsi que tous les autres membres du conseil d'administration de la confiance dont ils ont fait preuve à mon égard.

**Francine St-Hilaire**  
Secrétaire



## RAPPORT DU TRÉSORIER



**Pierre Genest**

Trésorier

Le portrait financier 2021-2022 de l'AQDC démontre que nous travaillons très fort, année après année, pour assurer le développement de notre organisation.

Au niveau financier, nous terminons la dernière année avec un bénéfice net de 104 098 \$ comparativement à 17 538 \$ pour l'année précédente. Nous disposons d'actifs nets non affectés de 167 686 \$. Pour connaître tous les

détails financiers, je vous invite à prendre connaissance du rapport de la vérificatrice externe et des états financiers qui se trouvent en annexe.

L'AQDC a besoin de soutien financier récurrent pour poursuivre sa mission et nous comptons de nouveau sur chacun, chacune de vous pour faire connaître l'Association à des gens influents au Québec. Si vous connaissez des individus qui pourraient nous venir en aide, n'hésitez pas à les sensibiliser à notre cause et à les mettre en contact avec nous.

Pour terminer, soyez assurés que nous allons continuer à maintenir tous nos efforts pour que la situation financière de l'AQDC demeure saine afin de nous permettre de poursuivre nos objectifs à court, moyen et long terme.

Je vous remercie de votre attention.

**Pierre Genest**  
Trésorier

## RAPPORT DE MISSION D'EXAMEN DES PROFESSIONNELS EN EXERCICE INDÉPENDANT

---

Aux membres de l'ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE LA DOULEUR CHRONIQUE

Nous avons effectué l'examen des états financiers ci-joints de l'ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE LA DOULEUR CHRONIQUE, qui comprennent l'état de la situation financière au 31 mars 2022, et les états des résultats, de l'évolution de l'actif net et des flux de trésorerie pour l'exercice clos à cette date, ainsi qu'un résumé des principales méthodes comptables et d'autres informations explicatives.

### *Responsabilité de la direction à l'égard des états financiers*

La direction est responsable de la préparation et de la présentation fidèle de ces états financiers conformément aux Normes comptables canadiennes pour les organismes sans but lucratif, ainsi que du contrôle interne qu'elle considère comme nécessaire pour permettre la préparation d'états financiers exempts d'anomalies significatives, que celles-ci résultent de fraudes ou d'erreurs.

### *Responsabilité du professionnel en exercice*

Notre responsabilité consiste à exprimer une conclusion sur les états financiers ci-joints en nous fondant sur notre examen. Nous avons effectué notre examen conformément aux normes d'examen généralement reconnues du Canada, qui exigent que nous nous conformions aux règles de déontologie pertinentes.

Un examen d'états financiers conforme aux normes d'examen généralement reconnues du Canada est une mission d'assurance limitée. Le professionnel en exercice met en oeuvre des procédures qui consistent principalement en des demandes d'informations auprès de la direction et d'autres personnes au sein de l'entité, selon le cas, ainsi qu'en des procédures analytiques, et évalue les éléments probants obtenus.

Les procédures mises en oeuvre dans un examen sont considérablement plus restreintes en étendue que celles mises en oeuvre dans un audit réalisé conformément aux normes d'audit généralement reconnues du Canada, et elles sont de nature différente. Par conséquent, nous n'exprimons pas une opinion d'audit sur les états financiers.

### *Conclusion*

Au cours de notre examen, nous n'avons rien relevé qui nous porte à croire que les états financiers ne donnent pas, dans tous leurs aspects significatifs, une image fidèle de la situation financière de l'ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE LA DOULEUR CHRONIQUE au 31 mars 2022, ainsi que des résultats de ses activités et de ses flux de trésorerie pour l'exercice clos à cette date, conformément aux Normes comptables canadiennes pour les organismes sans but lucratif.



Montréal,  
Le 3 juin 2022

DESORMEAUX PATENAUDE INC.  
Par : Aline Désormeaux, CPA, CA, AdMA

# ÉTATS FINANCIERS

## ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE LA DOULEUR CHRONIQUE

### ÉTAT DES RÉSULTATS

POUR L'EXERCICE TERMINÉ

LE 31 MARS 2022

	2022		2021
<b>PRODUITS</b>			
Dons entreprises et organismes	110 245	\$	16 008
Dons - Individus	5 600		1 090
Subvention	144 849		160 535
Ateliers et autres revenus	2 562		62
Revenus de placement	877		299
	<u>264 133</u>		<u>177 994</u>
<b>CHARGES</b>			
Assurances	1 469		1 376
Réunions et Assemblée générale	6 310		7 040
Télécommunications	2 191		4 630
Site internet	42 759		17 009
Publicité et promotion	796		1 140
Frais de bureau	2 527		2 137
Honoraires professionnels	82 646		96 698
Frais de banque et cartes de crédit	198		160
Activités	21 093		30 200
Amortissement - matériel et équipements	46		66
	<u>160 035</u>		<u>160 456</u>
<b>RÉSULTAT NET</b>	<u><u>104 098</u></u>		<u><u>17 538</u></u>

# ÉTATS FINANCIERS

## ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE LA DOULEUR CHRONIQUE

ÉTAT DE L'ÉVOLUTION DE L'ACTIF NET

POUR L'EXERCICE TERMINÉ

LE 31 MARS 2022

	2022		
	Investi en immobilisations	Fonds non affectés	Total
SOLDE AU DÉBUT	154 \$	63 542 \$	63 696 \$
Résultat net	(46)	104 144	104 098
SOLDE À LA FIN	108	167 686	167 794

	2021		
	Investi en immobilisations	Fonds non affectés	Total
SOLDE AU DÉBUT	220 \$	45 938 \$	46 158 \$
Résultat net	(66)	17 604	17 538
SOLDE À LA FIN	154	63 542	63 696

# ÉTATS FINANCIERS

## ÉTAT DES FLUX DE TRÉSORERIE POUR L'EXERCICE TERMINÉ LE 31 MARS 2022

	2022	2021
<b>ACTIVITÉS DE FONCTIONNEMENT</b>		
Résultat net	104 098 \$	17 538 \$
Éléments sans effet sur la trésorerie :		
Amortissement	46	66
	<u>104 144</u>	<u>17 604</u>
Variation nette des éléments hors caisse du fonds de roulement :		
Charges payées d'avance	(121)	(48)
Taxes à la consommation à recevoir	(562)	14 192
Créditeurs et courus à payer	3 838	(10 186)
	<u>2 580</u>	<u>3 958</u>
	<u>106 724</u>	<u>21 562</u>
<b>ACTIVITÉS DE FINANCEMENT</b>		
Apports en espèces nets reçus à titre de dotation	<u>(27 087)</u>	<u>116 159</u>
<b>AUGMENTATION DE LA TRÉSORERIE ET DES ÉQUIVALENTS DE TRÉSORERIE</b>	<b>79 637</b>	<b>137 721</b>
<b>TRÉSORERIE ET ÉQUIVALENTS DE TRÉSORERIE AU DÉBUT</b>	<u><b>259 917</b></u>	<u><b>122 196</b></u>
<b>TRÉSORERIE ET ÉQUIVALENTS DE TRÉSORERIE À LA FIN</b>	<u><u><b>339 554</b></u></u>	<u><u><b>259 917</b></u></u>
Représenté par l'encaisse	<u><u>339 554</u></u>	<u><u>259 917</u></u>

# ÉTATS FINANCIERS

## ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE LA DOULEUR CHRONIQUE

### ÉTAT DE LA SITUATION FINANCIÈRE

AU

31 MARS 2022

	2022		2021
<b>ACTIF</b>			
<b>À COURT TERME</b>			
Encaisse	339 554	\$	259 917
Débiteurs	575		-
Sommes à recevoir de l'état	4 047		3 485
Frais payés d'avance	1 169		1 048
	<u>345 345</u>		<u>264 450</u>
<b>IMMOBILISATIONS (NOTE 3)</b>	<u>108</u>		<u>154</u>
	<u><u>345 453</u></u>		<u><u>264 604</u></u>
<b>PASSIF</b>			
<b>À COURT TERME</b>			
Créditeurs et charges à payer	16 787		12 949
Apports reportés	160 872		187 959
	<u>177 659</u>		<u>200 908</u>
<b>ACTIFS NETS</b>			
Actifs nets immobilisés	108		154
Actifs nets non affectés	167 686		63 542
	<u>167 794</u>		<u>63 696</u>
	<u><u>345 453</u></u>		<u><u>264 604</u></u>

SIGNÉ AU NOM DU CONSEIL

Un administrateur, \_\_\_\_\_

Un administrateur, \_\_\_\_\_

## ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE LA DOULEUR CHRONIQUE

NOTES COMPLÉMENTAIRES

POUR L'EXERCICE TERMINÉ

LE 31 MARS 2022

---

### 1. STATUT ET NATURE DES ACTIVITÉS

L'organisme est constitué comme un organisme sans but lucratif en vertu de la partie III de la Loi sur les compagnies du Québec et est un organisme de bienfaisance au sens de la Loi de l'impôt sur le revenu. L'organisme désire représenter les intérêts des patients souffrant de douleur chronique au Québec auprès de diverses instances décisionnelles et sensibiliser le public ainsi que les autorités gouvernementales au manque de ressources face aux traitements. Il souhaite créer une fondation pour le développement du traitement de la douleur chronique au Québec et fournir des services de toute nature en relation avec les buts de l'organisme.

### 2. PRINCIPALES MÉTHODES COMPTABLES

#### Présentation des états financiers

Les états financiers ont été dressés selon les Normes comptables canadiennes pour les organismes sans but lucratif (NCSBL) et comprennent les principales méthodes comptables suivantes :

#### Constatation des produits

L'organisme applique la méthode du report pour comptabiliser les apports. Les apports affectés sont constatés à titre de produits de l'exercice au cours duquel les charges connexes sont engagées. Les apports non affectés sont constatés à titre de produits lorsqu'ils sont reçus ou à recevoir si le montant à recevoir peut faire l'objet d'une estimation raisonnable et que sa réception est raisonnablement assurée. Les apports reçus à titre de dotations sont constatés à titre d'augmentations directes des actifs nets. Les revenus de placement non affectés sont constatés à titre de produits lorsqu'ils sont gagnés.

#### Services rendus par les bénévoles

Le fonctionnement de l'Association dépend en partie des services de nombreux membres bénévoles. Du fait que l'Association ne se procure normalement pas ces services contre paiement et qu'il est difficile de faire une estimation de leur juste valeur, ces dons ne sont pas pris en compte dans les états financiers.

#### Utilisation d'estimations

Pour dresser des états financiers conformément aux principes comptables généralement reconnus du Canada, la direction de l'organisme doit faire des estimations et poser des hypothèses qui ont une incidence sur les montants présentés dans les états financiers et les notes afférentes. Ces estimations sont fondées sur la connaissance que la direction possède des événements en cours et sur les mesures que l'organisme pourrait prendre à l'avenir. Les résultats réels pourraient être différents de ces estimations.

#### Instruments financiers

L'organisme évalue initialement ses actifs financiers et ses passifs financiers à la juste valeur. Il évalue ultérieurement tous ses actifs et passifs financiers au coût après amortissement.

Les actifs financiers évalués au coût après amortissement se composent de l'encaisse et des créances à recevoir. Les passifs financiers évalués au coût après amortissement se composent des créditeurs.

## ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE LA DOULEUR CHRONIQUE

NOTES COMPLÉMENTAIRES  
POUR L'EXERCICE TERMINÉ  
LE 31 MARS 2022

### 2. PRINCIPALES MÉTHODES COMPTABLES (SUITE)

#### Immobilisations corporelles

Les immobilisations acquises sont comptabilisées au coût. Les apports reçus sous forme d'immobilisations sont comptabilisés à la juste valeur à la date de l'apport. Les immobilisations sont amorties selon la méthode de l'amortissement dégressif sur leur durée de vie utile estimative, soit à un taux de 30 % pour chacune.

### 3. IMMOBILISATIONS CORPORELLES

	2022			2021
	Coût	Amortissement cumulé	Valeur nette	Valeur nette
Mobilier et équipement	6 483 \$	6 424 \$	59 \$	84 \$
Équipement informatique	3 155	3 106	49	70
	<b>9 638</b>	<b>9 418</b>	<b>108</b>	154

### 4. APPORTS REPORTÉS

Les apports reportés représentent des apports pour lesquels les charges ne sont pas encore engagées et qui, en vertu d'affectations d'origine interne, sont destinés à des projets particuliers. Les variations survenues dans le solde des apports reportés sont les suivantes :

	2022				2021
	Projet opioïdes	Groupes d'entraide	Autres projets	Total	Total
Solde d'ouverture	72 359 \$	76 988 \$	38 612 \$	187 958 \$	71 799 \$
Octrois	-	2 450	32 550	34 999	191 458
Constatés à titre de produits	-	(35 535)	(26 552)	(62 088)	(75 299)
Solde de clôture	<b>72 359</b>	<b>43 903</b>	<b>44 610</b>	<b>160 872</b>	187 958



## ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE LA DOULEUR CHRONIQUE

NOTES COMPLÉMENTAIRES

POUR L'EXERCICE TERMINÉ

LE 31 MARS 2022

---

### 5. INSTRUMENTS FINANCIERS

#### Risque de liquidité

Le risque de liquidité est le risque de ne pas être en mesure de répondre à ses besoins de trésorerie. L'organisme est exposé à ce risque principalement en regard de son apport en subventions. 55 % des produits proviennent d'une subvention gouvernementale, mais ceci ne constitue pas une dépendance économique.

En date des états financiers, rien ne porte à croire que la subvention ne sera pas reconduite.

## ACTIVITÉS ET RENCONTRES DU COMITÉ DES SERVICES

Encore une année très active que nous avons connue en 2021-2022 pour l'organisation des groupes d'entraide. Le comité des services s'est renouvelé, de nouvelles recrues se sont jointes et ont contribué grandement à la restructuration des groupes d'entraide virtuels (GEV).

Les rencontres du comité des services ont donné lieu à des moments de réflexion pour développer davantage de services aux membres, et ce, au-delà des groupes d'entraide. À chaque rencontre, les membres du comité ont mis à contribution leurs idées afin d'offrir une diversité des services aux membres. Plusieurs projets sont sur la table à dessin, ils verront le jour au cours de la prochaine année.

Nous tenons à remercier tous les participants aux groupes d'entraide et aux conférences mensuelles. Nous sommes là pour vous !

### Les membres du comité des services

Julie Aspiros  
Karine Dorval  
Francine St-Hilaire  
Alice Wagenaar-Tison

# ACTIVITÉS ET RENCONTRES DU COMITÉ DES SERVICES

## LES CONFÉRENCES PROVINCIALES DE L'AQDC du 1er avril 2021 au 31 mars 2022

Date	Titre	Animateurs	Nombre de participants
27 avril 2021	Mieux dormir pour moins souffrir, un rêve possible !	Paul Nadeau	173
29 avril 2021	The better you sleep, the lesser the pain : myth or reality ?	Paul Nadeau	13
25 mai 2021	Ergothérapie et douleur: l'intérêt d'une approche centrée sur l'occupation pour les personnes vivant avec la douleur persistante.	Paul Nadeau	121
21 juin 2021	S'adapter au changement en vivant le moment présent, est-ce possible ?	Paul Nadeau	134
16 novembre 2021	Définir le place du cannabis dans le traitement de la douleur	Céline Charbonneau	201
14 décembre 2021	Appliquer les principes de la pleine conscience pour vivre sereinement le temps des fêtes	Céline Charbonneau	132
3 février 2022	La recherche en douleur lombaire : comment pouvez-vous être impliqués ?	Alice Wagenaar	111
31 mars 2022	Douleur chronique : une histoire d'équilibre - Voyage au système nerveux	Alice Wagenaar	168

**Total des participants présents**

**1053**

# ACTIVITÉS ET RENCONTRES DU COMITÉ DES SERVICES

## LES GROUPES D'ENTRAIDE VIRTUELS DE L'AQDC du 1er avril 2021 au 31 mars 2022



Date	Titre	Animateurs	Nombre de participants
6 avril 2021	Sortir du cercle vicieux de la douleur	Manon Desrosiers	98
6 avril 2021	L'impuissance face à la douleur	Ginette Ladouceur	39
9 avril 2021	Exercices doux, détente et respiration	Caroline Vallée	42
10 avril 2021	L'exercice physique pour réduire la douleur; c'est quoi le rapport ?	Karine Lapointe et André Bourassa	37
13 avril 2021	Alimentation, vos choix de vie	Alice Wagenaar et Lisette Benoit	14
14 avril 2021	Sortir du cercle vicieux de la douleur	Manon Desrosiers	62
15 avril 2021	Le meilleur est à venir !	Jean Gélinas	18
20 avril 2021	Exercices et étirements en douleur	Linda-Marie Blais	59
21 avril 2021	Moyens d'évasion : positif ou négatif ?	Francine Leblanc et Jean Gélinas	11

# ACTIVITÉS ET RENCONTRES DU COMITÉ DES SERVICES



Date	Titre	Animateurs	Nombre de participants
22 avril 2021	Alimentation, vos choix de vie	Alice Wagenaar et Lisette Benoit	17
28 avril 2021	Comment aidez-vous votre proche aidant ?	Lisette Benoit	14
30 avril 2021	Les aliments qui vous font du bien	Caroline Vallée	40
4 mai 2021	La communication non-violente - le langage de l'empathie et de la bienveillance	Manon Desrosiers	65
4 mai 2021	Comment gérer les émotions en lien avec la douleur chronique ?	Ginette Ladouceur	24
8 mai 2021	La gestion des émotions comme moyen d'apaisement de la douleur	Karine Lapointe et André Bourassa	30
11 mai 2021	Le contrôle de nos émotions en douleur chronique	Alice Wagenaar et Lisette Benoit	18
12 mai 2021	La communication non-violente - le langage de l'empathie et de la bienveillance	Manon Desrosiers	97
13 mai 2021	La douleur chronique expliquée et des pistes de solutions pour une meilleure gestion	Jean Gélinas	18
14 mai 2021	Témoignage d'un parcours douloureux vers la résilience	Caroline Vallée	60

## ACTIVITÉS ET RENCONTRES DU COMITÉ DES SERVICES



Date	Titre	Animateurs	Nombre de participants
<b>18 mai 2021</b>	La douleur d'une perspective biopsychosociale et l'autonomie fonctionnelle	Linda-Marie Blais	<b>44</b>
<b>19 mai 2021</b>	Comment vivre les deuils de la douleur chronique	Francine Leblanc et Jean Gélinas	<b>20</b>
<b>20 mai 2021</b>	Le contrôle de nos émotions en douleur chronique	Alice Wagenaar et Lisette Benoit	<b>13</b>
<b>26 mai 2021</b>	Les jugements des autres m'affectent de quelles façons	Lisette Benoit	<b>22</b>
<b>28 mai 2021</b>	Manger cru, cuit ou en conserve : est-ce la même information nutritionnelle ?	Caroline Vallée	<b>18</b>
<b>1 juin 2021</b>	Bilan de la saison - Quelles sont vos expériences, vos inspirations et vos victoires ?	Manon Desrosiers	<b>32</b>
<b>8 juin 2021</b>	Les changements au niveau des services disponibles par le pharmacien	Ginette Ladouceur	<b>11</b>
<b>9 juin 2021</b>	Bilan de la saison - Quelles sont vos expériences, vos inspirations et vos victoires ?	Manon Desrosiers	<b>19</b>
<b>12 juin 2021</b>	Exploration des méthodes alternatives comme outils de gestion de la douleur	Karine Lapointe et André Bourassa	<b>26</b>
<b>15 juin 2021</b>	Bilan des contrats de bienveillance : projets d'été	Linda-Marie Blais	<b>19</b>

# ACTIVITÉS ET RENCONTRES DU COMITÉ DES SERVICES



Date	Titre	Animateurs	Nombre de participants
<b>16 juin 2021</b>	Revivre malgré la douleur chronique douloureux vers la résilience	Francine Leblanc et Jean Gélinas	<b>11</b>
<b>17 juin 2021</b>	L'activité physique : fardeau ou libération ?	Alice Wagenaar et Lisette Benoit	<b>9</b>
<b>30 juin 2021</b>	Mes réussites depuis la douleur chronique, je partage !	Lisette Benoit	<b>12</b>
<b>28 octobre 2021</b>	La peur... le carburant de la douleur : est-ce possible ?	Manon Desrosiers	<b>116</b>
<b>1 novembre 2021</b>	Votre définition de l'acceptation	Alice Wagenaar	<b>76</b>
<b>9 novembre 2021</b>	La peur... le carburant de la douleur : est-ce possible ?	Manon Desrosiers	<b>104</b>
<b>11 novembre 2021</b>	Comment exprimez-vous votre douleur à vos proches ?	Alice Wagenaar	<b>73</b>
<b>16 novembre 2021</b>	La santé globale reliée à la douleur chronique	Linda-Marie Blais	<b>45</b>
<b>25 novembre 2021</b>	La douleur... si le cerveau pouvait l'oublier : thérapie de reconditionnement de la douleur	Manon Desrosiers	<b>194</b>
<b>1 décembre 2021</b>	La réaction de votre entourage	Alice Wagenaar	<b>47</b>

# ACTIVITÉS ET RENCONTRES DU COMITÉ DES SERVICES



Date	Titre	Animateurs	Nombre de participants
<b>9 décembre 2021</b>	Le «somatic tracking»	Manon Desrosiers	<b>190</b>
<b>14 décembre 2021</b>	La charge parentale versus le temps des fêtes	Maripier Arcand-Langlois	<b>20</b>
<b>18 janvier 2022</b>	Partir du bon pied en 2022	Linda-Marie Blais et Maripier Arcand-Langlois	<b>53</b>
<b>26 janvier 2022</b>	L'activité physique : fardeau ou libération ?	Alice Wagenaar	<b>83</b>
<b>27 janvier 2022</b>	Émotions et douleur chronique: comment sont-elles reliées ?	Manon Desrosiers	<b>231</b>
<b>9 février 2022</b>	Connaissez-vous vos limites ?	Alice Wagenaar	<b>108</b>
<b>15 février 2022</b>	SOS semaine de relâche	Linda-Marie Blais et Maripier Arcand-Langlois	<b>28</b>
<b>24 février 2022</b>	Prendre soin de soi: y arrivez-vous vraiment ?	Manon Desrosiers	<b>152</b>
<b>15 mars 2022</b>	On part en voyage : comment se préparer, s'informer, choisir	Linda-Marie Blais et Maripier Arcand-Langlois	<b>16</b>

**Total des participants présents**

**2555**





# RAPPORT ANNUEL 2021-2022

2030 boul. Pie-IX, bureau 403  
Montréal, Québec, H1V 2C8

