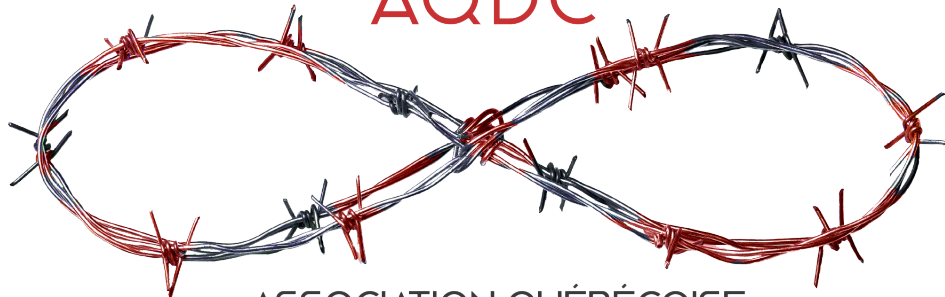
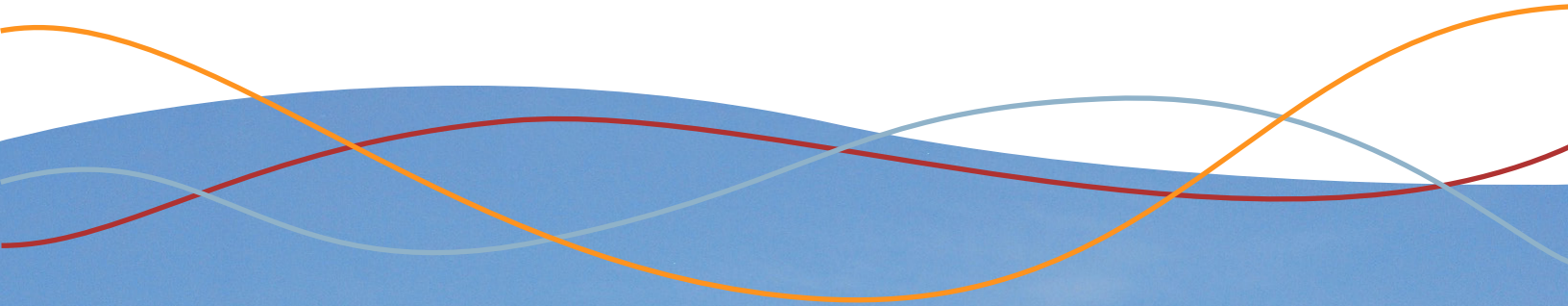


AQDC



ASSOCIATION QUÉBÉCOISE
DE LA DOULEUR CHRONIQUE



MARS 2024

Mot du président

Je ne vous apprendrai rien en vous disant que notre grande amie, dame douleur chronique, peut nous rendre la vie plus difficile certains jours et même un peu plus longtemps. Tel fut mon cas l'automne dernier et, après quelques mois de pause, je suis maintenant de retour. Vivre avec de la douleur chronique n'est pas toujours facile.

Je profite de ce mot du président, pour remercier bien sincèrement notre vice-présidente Alice Wagenaar qui a pris le relais durant mon absence ainsi que tous les membres du conseil d'administration qui ont mis l'épaule à la roue afin de continuer à faire avancer les dossiers en cours. Parmi ces dossiers, il y avait notamment le lancement d'un nouveau bulletin d'information fort intéressant à lire.

Dans la première édition de ce nouveau bulletin de l'Association québécoise de la douleur chronique (AQDC), vous avez notamment pu apprendre que l'Association célèbre cette année ses 20 ans d'existence, 20 ans de complicité, de soutien et d'accompagnement pour se faire du bien ensemble.

Comme il se doit, pour souligner un tel anniversaire, nous sommes actuellement à peaufiner la programmation pour célébrer dignement ce 20^e anniversaire. Sans vous dévoiler tout ce qui s'en vient au cours des prochains mois, voici quelques éléments de cette programmation:

UN SLOGAN ACCROCHEUR!

Après avoir pris connaissance de diverses propositions, les membres du conseil d'administration en arrivent à un consensus sur le slogan «Ensemble contre la douleur depuis 20 ans!» et c'est autour de ce thème que la programmation du 20^e sera développée. Nous n'aurions pu trouver mieux.

UN NOUVEAU LOGO!

Au cours des prochaines semaines, nous lancerons un concours, y incluant un prix de 1000\$, pour le membre qui nous soumettra la meilleure proposition afin de rafraîchir notre image corporative qui date de quelques années. Un p'tit vent de fraîcheur ne fait jamais de tort. Mettez-vous à vos planches à dessin et surveillez votre boîte à courriels pour prendre connaissance de tous les détails de ce concours.

UN PEU D'HISTOIRE!

Au fil des prochaines éditions de votre bulletin, vous pourrez en apprendre davantage ou vous remémorer la p'tite histoire de l'AQDC. Le tout sera accompagné d'anecdotes et de photos qui sauront vous surprendre.

Sur ce, bonne lecture à tous!

**Pierre Genest,
président du conseil d'administration**

LA NAISSANCE D'UNE GRANDE ASSOCIATION !

LA NAISSANCE

L'Association québécoise de la douleur est née du besoin d'améliorer la condition, l'accès et les soins offerts aux personnes souffrant de douleur chronique. Devant un volume grandissant de nos listes d'attente, le docteur Pierre Dolbec, président de la Société québécoise de la douleur de l'époque (une association de professionnels de la santé qui ont à cœur le traitement de la douleur), a entrepris au début des années 2000 des démarches pour sensibiliser le monde politique au manque criant de ressources pour desservir cette clientèle. Le ministre de la Santé et des Services sociaux de l'époque a été à l'écoute en nommant Monsieur Pierre Bouchard, fonctionnaire au MSSS, pour piloter le développement de l'important programme de hiérarchisation des soins pour le traitement de la douleur chronique.

C'est par le biais d'une discussion avec Monsieur Bouchard que j'ai réalisé l'importance d'avoir un regroupement de patients qui viendrait supporter les médecins dans leur démarche. Aux yeux du MSSS, les médecins, qui réclamaient plus de cliniques de la douleur, étaient en conflit d'intérêts, alors que les patients étaient plus crédibles dans leurs demandes. Dans les jours qui ont suivi, j'ai sollicité les directeurs des principales cliniques de la douleur du Québec pour qu'ils recrutent des patients qui seraient volontaires à s'impliquer dans la création d'une association.

Lors de la première rencontre, en janvier 2004, dix patients avaient accepté de représenter leurs institutions. À cette équipe formidable, s'ajoutaient, Manon Choinière PhD représentant les chercheurs du domaine de la douleur au Québec et Madame France Boulianne en tant que bénévole.

L'AQDC n'aurait pas eu un départ aussi fulgurant sans l'aide de Madame France Boulianne. Son immense expérience (directrice générale de la Société québécoise de l'hypertension artérielle), a été un élément important pour nous aider dans la mise sur pied du conseil d'administration, l'établissement de notre mission et nos objectifs, la rédaction des premiers règlements et le processus d'incorporation.

LES PRÉSIDENTS

Après le court passage de Monsieur Jean-Luc Lavoie à la présidence de l'AQDC, c'est monsieur Jacques Laliberté qui en a pris le leadership. Jacques a été président de 2004 à 2015. Durant ces années, Jacques a su donner un essor remarquable à l'AQDC. C'est sous sa direction que l'Assemblée nationale a reconnu la première semaine complète de novembre comme étant celle de la douleur chronique.

C'est sous son règne que les membres du conseil d'administration ont mis sur pied le site web, les groupes d'entraide (sous l'initiative de madame Line Brochu, à Québec et Monsieur Mario Di Carlo, à Montréal) et la ligne d'écoute. Un comité scientifique a aussi été créé et de nombreuses bourses d'études ont été offertes à des professionnels de la santé qui se sont formés dans le domaine du traitement de la douleur. En 2013, Jacques a eu l'honneur de recevoir le Prix du Gouverneur général du Canada pour l'entraide dans le cadre de la semaine nationale de l'action bénévole. Ont succédé à Monsieur Laliberté, Madame Céline Charbonneau, Dr Vincent Raymond et l'actuel président, Monsieur Pierre Genest. Tous ont eu un impact important dans le développement de l'AQDC. Les présidents de l'AQDC ont été entourés d'une formidable équipe d'officiers et d'administrateurs qui se sont dévoués et qui se dévouent encore pour l'avancement de la cause.

LE RÉSEAUTAGE

L'AQDC représente les intérêts des patients souffrant de douleur chronique du Québec auprès de différentes instances. Depuis sa fondation, des membres du conseil d'administration s'impliquent au sein de comités provinciaux (par exemple, le Comité consultatif et de coordination Continuum douleur chronique) et nationaux (par exemple, Canadian pain coalition et Pain Canada) pour représenter les gens souffrant de douleur chronique du Québec. L'AQDC collabore aussi avec le Réseau québécois de la recherche en douleur,

permettant aux chercheurs du Québec de solliciter ses membres pour leurs projets. L'appui de l'AQDC aux chercheurs a permis que certains d'entre eux obtiennent les fonds d'organismes subventionnaires québécois et canadiens.

LA SENSIBILISATION

Durant la semaine de la douleur chronique, l'AQDC a tenu des tables d'information à l'Assemblée nationale pour sensibiliser les élus. Des campagnes de sensibilisation auprès de la population ont été faites par le biais d'encarts insérés dans les grands quotidiens du Québec de même que des capsules vidéo sous le thème «Aidez-nous à démasquer la douleur chronique» qui ont été diffusées gratuitement par le réseau TVA. Les professionnels de la santé quant à eux ont été rejoints par le biais de nombreux kiosques d'information, l'envoi de dépliants concernant l'AQDC et de feuillets à remettre aux patients.

Nous pouvons être fiers des accomplissements de l'AQDC. Nous sommes choyés que des gens de cœur s'investissent et donnent des heures sans compter pour que cette association puisse accomplir pleinement sa mission. Depuis 20 ans, l'AQDC a permis de faire une différence pour la condition des patients souffrant de douleur chronique.

***Dre Aline Boulanger,
fondatrice et membre du CA de l'AQDC***

Témoignage d'une animatrice de GEV

C'est avec plaisir que j'ai accepté de partager mon parcours comme membre de l'Association québécoise de la douleur chronique.

Je me présente : Linda Marie Blais, j'habite la belle ville de Québec. Depuis fort longtemps, la douleur chronique habite mon corps. Je vis avec un handicap moteur depuis ma naissance et je me déplace en fauteuil motorisé avec grande habileté. J'ai comme formation universitaire un Certificat en Animation de petits groupes de l'Université du Québec à Rimouski et un Certificat en sexualité humaine de l'Université Laval. De plus, j'ai développé une expertise dans le communautaire et participe régulièrement avec des chercheurs sur différents projets. Je suis également militante féministe auprès du mouvement des femmes car la solidarité internationale me tient à cœur.

En **2010**, je fais la rencontre exceptionnelle de madame Line Brochu, vice-présidente de l'AQDC à cette époque. Un tsunami d'émotions et de douleurs envahissait mon corps et mon jugement. Je n'étais plus moi-même. Le sentiment que ma vie ne serait plus jamais pareille me heurtait grandement. Je me suis accrochée à l'Association comme une bouée de sauvetage en mer afin de ne pas me noyer.

C'est à ce moment que le voyage débute avec l'AQDC. Notre complicité, notre créativité et notre désir d'aider les gens nous relie. Notre expertise mutuelle prend forme et la mise en place des groupes d'entraides s'installe dans tout le Québec. Quelle fierté! Un nouvel espace sécuritaire où les personnes vivant avec de la

douleur chronique pouvaient échanger leurs outils, leurs états d'âme, leurs réussites et bien sûr certains fous rires.

Mon cheminement se poursuit avec les ressources qu'apporte l'AQDC: les conférences, les études, les rencontres et les autres outils proposés. Ainsi, j'intègre un nouveau mode de vie avec tout ce que représente la complexité de vivre avec de la douleur chronique.

En **2018**, je suis de retour à l'animation. **2020** : ARRIVE LA PANDÉMIE! Du jour au lendemain, le virtuel apparaît dans mon quotidien. Je devais être performante et efficace. J'ai donc développé mes habiletés de technicienne en informatique à l'intérieur d'un temps record. WOW! 16 groupes d'entraide virtuelle (GEV) étaient au rendez-vous. Quel exploit! Les membres avaient du support, du réconfort et une ligne de vie aimante.

Ma grande motivation était la mission de l'AQDC. Sortir les gens de l'isolement, les accompagner, leur fournir des outils et les nourrir d'espoir. Car durant la pandémie, le système de santé était en pause et les personnes vivant avec de la douleur chronique étaient souvent complètement oubliées, et parfois même abandonnées. Notre clientèle AVAIT UN GRAND BESOIN D'AIDE! C'est la raison pour laquelle j'ai poursuivi avec un essoufflement certain l'animation des GEV. Mon sentiment de fierté est d'avoir aidé mes pairs.

Témoignage d'une animatrice de GEV

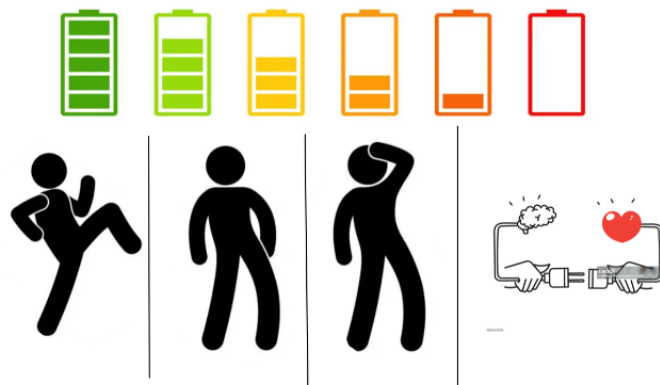
En **2021**, je suis invitée à siéger au conseil d'administration (CA) de l'AQDC. C'est pour moi un honneur et une marque de reconnaissance expérientielle et de confiance que me porte le CA. J'ai eu le plaisir de partager ma vision avec des experts, des chercheurs, des personnes atteintes de douleur chronique. Le pour et le par étaient au rendez-vous.

En **2024**, je suis une femme passionnée et la vie me présente de nouveaux défis. C'est pourquoi j'ai libéré mon agenda afin d'être plus disponible au nouveau projet qui se présente sur mon chemin. C'est celui de formatrice pour Kéroul, un organisme de tourisme et de culture pour les personnes handicapées. À cet effet, je demeure toujours membre de l'AQDC, car c'est pour moi une maison familiale et une source inépuisable de bienveillance.

En terminant, l'AQDC célèbre ses 20 ans cette année! M'impliquer dans l'Association a nourri mes connaissances et mes habiletés. L'espoir et la solidarité sont des valeurs prioritaires pour l'AQDC. Nous sommes toutes et tous des ambassadeurs. C'est à nous d'en faire l'image de ce que nous sommes, des GUERRIERS et GUERRIÈRES! Je souhaite également que l'AQDC ait une reconnaissance dans tous les domaines de la santé. Qu'elle soit une RÉFÉRENCE incontournable et de sensibilisation pour les personnes concernées par cette situation. De plus je remercie tous les bénévoles qui s'impliquent et donnent de leur temps précieux avec beaucoup de générosité.

*LMIaVie / Linda Marie Blais,
membre de l'AQDC*

Clin d'œil humoristique



Quand nos "batteries" d'énergie sont **épuisées**...
Le monde peut *attendre un peu*,
il faut les **recharger** !

VOTRE OPINION COMPTE !

SONDAGE SUR UN SERVICE DE CONSULTATION PUBLIQUE

Une équipe co-dirigée par Kadija Perreault (Université Laval, Cirris) et Anne Hudon (Université de Montréal, CRIR) mène une étude visant à évaluer l'acceptabilité d'un service de consultation téléphonique public qui serait dispensé par des ergothérapeutes et physiothérapeutes au Québec. Nous faisons appel à vous afin de compléter et partager ce sondage qui s'adresse à toute la population âgée de 18 ans et plus qui habite au Québec !

[PARTICIPER](#)



À vous la parole !

Participants recherchés

Pour compléter un sondage sur un service de consultation téléphonique qui serait offert par des physiothérapeutes et des ergothérapeutes

**Vous avez 18 ans et plus ?
Vous résidez au Québec ?
Nous voulons votre opinion !**

Pour accéder au sondage: 

<http://bit.ly/3uE8JQE>

Pour information: kadija.perreault@fmed.ulaval.ca

Projet de recherche approuvé par le Comité d'éthique du CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal et dirigé par les professeurs François Desmeules, PhD, Kadija Perreault, PhD, et Anne Hudon, PhD. (Projet 2022-2545)



SONDAGE À PROPOS DE NOS SERVICES ET CEUX QUE VOUS AIMERIEZ VOIR APPARAÎTRE

Dans un but de toujours vous offrir mieux, le conseil d'administration de l'AQDC souhaite vous entendre via ce court sondage (environ 5 minutes).

[REEMPLIR LE SONDAGE](#)

Activités à mettre à votre agenda

14 MARS – 13H À 14H

Atelier «Traumatisme et douleur», donné par Patricia Poilin, C. psy.

[INSCRIPTION >](#)

18 MARS – 12H À 13H

Conférence provinciale «Se mobiliser pour prendre soin de soi», donnée par Pascale Marier-Deschênes et Sylviane Langlois.

[INSCRIPTION >](#)

22 MARS – 12H À 13H30

GEV «Déjouer la douleur», animé par Manon Desrosiers, accompagnée de Marie-Hélène Galarneau.

[INSCRIPTION >](#)

9 AVRIL – 16H À 17H

Conférence provinciale «Apprendre à bien cohabiter avec ses pensées et ses émotions», donnée par Marie-André Lahaie, psychologue.

[INSCRIPTION >](#)

16 AVRIL – 12H À 13H30

GEV (titre à venir), animé par Cindy Girard et Amy Doucet.

Inscriptions à venir, surveillez notre [Programmation](#).

22 AVRIL – 11H30 À 13H

GEV «Une compréhension moderne de la douleur», animé par Nathan Augeard, pht.

[INSCRIPTION >](#)

18 MAI – 10H À 13H

Marche provinciale «Marchons ensemble contre la douleur»

Activité rassembleuse organisée pour souligner le 20^e anniversaire de l'AQDC. Trois marches simultanées: Montréal (Parc Félix-Leclerc), Lévis (Sentiers de la balade) et Sherbrooke (Parc Lucien-Blanchard). Réservez cette date dès maintenant, plus d'informations seront communiquées sous peu!

4 JUIN – 12H À 13H30

GEV «L'activité physique quand on souffre de douleur chronique», animé par Nathan Augeard, pht.

[INSCRIPTION >](#)

LIGNE D'ENTRAIDE: 1-855-DOULEUR

