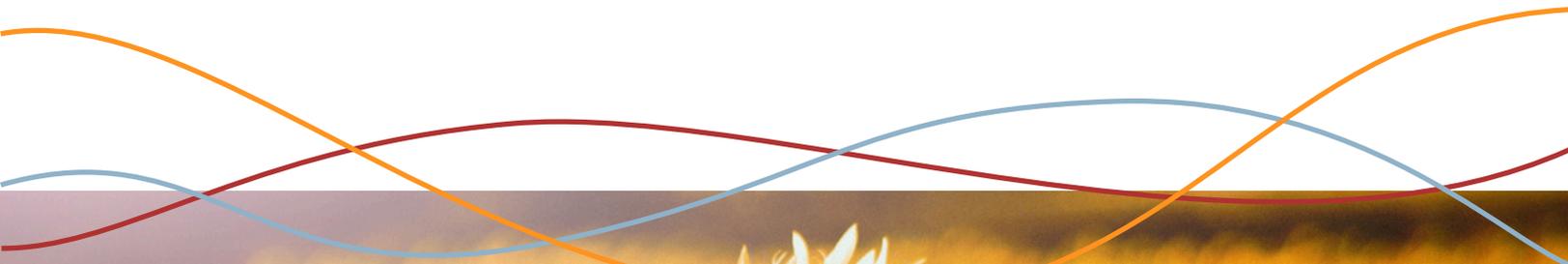


AQDC

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE
DE LA DOULEUR CHRONIQUE



SEPTEMBRE 2024





Mot du président

20 ans ensemble contre la douleur!

C'est avec fierté que l'AQDC annonce ses 20 ans d'existence cette année. Cet anniversaire, le 25 septembre prochain, qui souligne la création d'une association mise en place par des patients pour des patients en douleur chronique, donne le coup d'envoi à une année de transformations.

L'AQDC a tenu sa première réunion en janvier 2004, grâce à la vision et au dévouement de la Dre Aline Boulanger. Elle a été l'instigatrice de la première rencontre de ceux et celles qui allaient devenir les administrateurs(trices) fondateurs(trice) de l'AQDC. Neuf des membres fondateurs de l'association, parmi les douze administrateurs et administratrices du conseil d'administration, étaient des personnes qui vivaient avec de la douleur chronique et représentaient des cliniques universitaires de traitement de la douleur aux quatre coins du Québec. Tous les membres fondateurs étaient des bénévoles qui voulaient faire une différence pour les personnes atteintes de douleur chronique.

Cette année, l'AQDC souhaite plus que jamais être visible auprès de la communauté et des professionnels de la santé. Nous avons donc revu l'identité visuelle pour vous dévoiler ce rayonnant 20e par l'utilisation d'une couleur vibrante et dynamique, orange, qui évoque le contact humain et qui est synonyme de partage et d'altruisme. Quant au bleu, c'est une couleur qui inspire le calme, le mieux-être et l'espoir de guérison.



Plus que jamais, à travers ses grandes orientations, l'Association veut être présente auprès de ces membres et auprès de la communauté : être vue, connue et reconnue. L'année 2024 est assurément une année de renouvellement.

L'AQDC continue d'exister grâce à ses membres et bénévoles. Nous vous remercions pour votre loyauté et engagement envers votre association.

Pierre Genest
Président

Mot de la direction générale

Une saison qui foisonne d'activités et d'événements à l'AQDC!



La programmation de l'automne est maintenant prête à vous être dévoilée. Nous avons tellement hâte de vous révéler, ce qu'on vous a concocté pour cet automne.

Différents conférenciers(ères) ont été invités(es) à discuter de thèmes associés à la gestion de la douleur chronique lors des conférences provinciales présentées par des professionnels de la santé et leurs patients : l'importance de l'éducation sur la douleur, les approches de traitement de la douleur chronique, la sexualité ainsi que les pensées et émotions à travers le partage d'expérience entre patients et professionnels.

Les groupes d'entraide débuteront dès la mi-septembre. Les inscriptions sont présentement en cours. Ne tardez pas, car certains groupes ont des places limitées.

L'AQDC présente un tout nouveau groupe d'entraide virtuel qui s'adresse directement aux 18 à 35 ans pour échanger sur les différents sujets qui les touchent de près dans la gestion de la douleur. Un autre groupe d'entraide virtuel est organisé pour échanger, s'encourager et trouver ensemble des solutions pour mieux gérer la douleur au quotidien et cheminer dans notre processus face à cette douleur. Deux autres groupes seront très bientôt annoncés : groupe d'entraide virtuel ouvert pour les membres anglophones et un groupe d'entraide en présentiel à Montréal. Consultez la programmation à la prochaine page et restez à l'affût des annonces à venir.

Vous avez besoin de parler en toute confidentialité? Nous vous rappelons que vous n'êtes plus seul, l'AQDC peut vous accompagner. La ligne d'écoute et d'entraide est toujours accessible de jour du lundi au vendredi. N'hésitez pas à composer le 1-855 DOULEUR (363-5387).

Offrir les meilleurs services à plus de membres possibles est la priorité de l'AQDC. N'hésitez pas à inviter vos proches et amis à devenir membres pour profiter de nos services et avantages.

Bonne automne à toutes et à tous!

Geneviève Couture
Directrice générale



Programmation | Automne 2024

AQDC est fière d'annoncer ses activités d'automne et est maintenant prête à dévoiler sa programmation en annonçant 4 conférences provinciales, des conférences de partenaires et 4 groupes d'entraide. Ces activités sont gratuites pour les membres de l'AQDC.

Conférences provinciales

GRATUIT

Mardi, 10 septembre 2024

19 h à 20 h

« Naviguer ENSEMBLE à travers la douleur persistante : partage d'expérience »

Conférencières : Julie Rodrigue, physiothérapeute et Alice Wagenaar

[TERMINÉE](#)

Mardi, 8 octobre 2024

12 h à 13 h

« Se libérer des douleurs chroniques : approche globale par l'alimentation »

Conférencières : Guylaine Houle et Dre Alexandra Albert

[INSCRIPTION](#)

Mardi, 5 novembre 2024

12 h à 13 h

« Douleur chronique et sexualité – mieux comprendre pour mieux s'adapter »

Conférencier : Louis-Pierre Auger, ergothérapeute

[INSCRIPTION](#)

Mardi, 10 décembre 2024

12 h à 13 h

« Du deuil d'une vie sans douleur à l'acceptation de la douleur chronique : Chemins de résilience et d'adaptation... »

Conférencières : Mélanie Bouchard et Isabelle C. Pelletier, D. Psy., Psychologue

[INSCRIPTION](#)

Conférences *Surmonter ma douleur*

GRATUIT

8 octobre 2024 – 15 h 30

Intro. à la méditation pleine conscience et à d'autres types de méditation

Conférencière: Dre Patricia Poulin

[INSCRIPTION](#)

8 novembre 2024 – 13 h

Atelier : **Douleur neuropathique ou nociplastique?** Identifier le type de douleur aide à mieux la gérer

Conférencière : Suzanne Deutsch

[INSCRIPTION](#)

22 octobre 2024 – 15 h 30

Douleur et traumatisme

Conférencière: Dre Patricia Poulin

[INSCRIPTION](#)

[CONSULTER LE SITE WEB](#)

Programmation | Groupe d'entraide

DÈS LE 24 SEPTEMBRE MARDI | 19 H À 21 H

Groupe virtuel | 18 à 35 ans

Discussions et partages

Places limitées. Faites vite!

Vous avez entre 18 et 35 ans et vous vivez avec de la douleur chronique et recherchez un espace de soutien et de partage? Nous formons actuellement un groupe d'entraide virtuel jusqu'à 12 personnes pour échanger, s'encourager et trouver ensemble des solutions pour mieux gérer la douleur au quotidien et cheminer dans notre processus face à cette douleur.

Plusieurs sujets seront traités durant la session d'automne :

- Introduction: Les mythes et réalités face à la douleur chronique et la transition à la vie adulte. Présentation des défis et des particularités de la transition à la vie adulte en contexte de douleur chronique.
- Le plan de vie 1 : l'école et le travail en contexte de douleur chronique.
- Le plan de vie 2 : les relations sociales, les loisirs et la douleur chronique, avoir une vie riche, tout en respectant ses limites.
- Le plan de vie 3 : les relations amoureuses, la parentalité et la douleur chronique.
- L'autocompassion, un élément essentiel pour aller mieux.
- Cartographie de la gestion de la douleur et conclusion.

Dates des séances:

24 septembre, 8 octobre, 22 octobre,
5 novembre, 19 novembre et 3 décembre.

Animation:

Catherine Côté et Gabrielle Leblanc-Huard

[INSCRIPTION](#)

NOTE IMPORTANTE: Les groupes s'ajoutent en continu, consultez la programmation régulièrement.

[CONSULTER LE SITE WEB](#)

DÈS LE 26 SEPTEMBRE JEUDI | 13 H À 15 H

Groupe virtuel | Discussions et partages

Places limitées. Faites vite!

Vous vivez avec de la douleur chronique et recherchez un espace de soutien et de partage? Nous formons actuellement un groupe d'entraide virtuel composé de 10 personnes pour la session afin d'échanger, s'encourager et trouver ensemble des solutions pour mieux gérer la douleur au quotidien et cheminer dans notre processus face à cette douleur.

- Vous souhaitez partager vos expériences et écouter celles des autres dans un cadre bienveillant.
- Vous êtes intéressé(e) à discuter sur différents sujets concernant la douleur chronique.
- Vous êtes prêt(e) à vous engager activement dans des discussions et à apporter votre soutien aux autres membres du groupe.
- Vous cherchez à créer des liens avec des personnes qui comprennent ce que vous vivez.
- Vous êtes dans un moment de votre vie où vous cherchez à avancer, à surmonter les défis posés par la douleur chronique, et à améliorer votre qualité de vie

Dates des séances:

26 septembre, 17 octobre, 21 novembre et
19 décembre 2024

Animation:

Cindy Girard et Amy Doucet

[INSCRIPTION](#)

À SURVEILLER :

- Groupe d'entraide en présentiel à Montréal
- Groupe d'entraide virtuel anglophone

Restez à l'affût!

Actualités

Un article qui pourrait vous intéresser :

La fibromyalgie reconnue pour la première fois au Québec comme une lésion professionnelle

[CONSULTER L'ARTICLE](#)

À la recherche d'animateurs.trices bénévoles

Animer un groupe d'entraide est une expérience enrichissante que vous voulez réaliser? C'est le bon moment!

L'AQDC est **à la recherche de membres bénévoles** qui aimeraient **vivre cette expérience** en mode virtuel ou présentiel. Plusieurs formats sont possibles : petit ou grand groupe, sous forme d'échange et discussions ou avec des exposés puis des échanges en groupe. **Vous choisissez la formule qui vous convient.**

Votre rôle sera de :

- Préparer et animer des exposés informatifs et engageants sur des sujets pertinents pour les membres;
- Faciliter des discussions de groupe dynamiques, en encourageant la participation et en veillant à ce que toutes les voix soient entendues;
- Fournir un soutien émotionnel et proposer des ressources aux participant(e)s;
- Créer un environnement sûr et inclusif où les participant(e)s peuvent apprendre, partager leurs expériences et se soutenir mutuellement.

Que vous ayez ou non de l'expérience, l'offre est ouverte à toutes les personnes intéressées.

Vous serez formées, accompagnées par un ou une mentor(e) et aurez accès à du matériel pour faciliter les rencontres (sujets, présentation, mode d'emploi, etc.) en virtuel sur Zoom ou dans une salle à déterminer pour les réunions en présentiel.

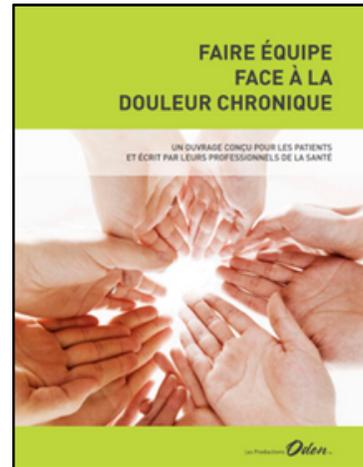
Les groupes peuvent débuter à tout moment dans l'année. Le choix de l'horaire est à votre discrétion. Pour présenter votre candidature, communiquez avec nous au **514 355-4198** ou aqdc@douleurquebec.ca.

Nous avons hâte de faire votre connaissance 😊

Pause lecture

À la recherche d'une nouvelle lecture?

L'AQDC vous propose un excellent livre sur la douleur chronique. En plus, ce livre est disponible gratuitement, en format .PDF, pour consultation dans la section Ressources du site Web de l'AQDC.



Faire équipe face à la douleur chronique est avant tout un ouvrage destiné à donner aux personnes atteintes de toute forme de douleur chronique, un grand nombre d'outils, de pistes de réflexion et de traitements, ainsi qu'à leur fournir de l'information valide sur les aspects physiologiques et sociaux de la douleur. Les proches d'une personne atteinte pourront bénéficier grandement du contenu de cet ouvrage afin de l'encourager à persévérer dans la recherche de solutions à court, moyen et à long terme, vers le retour à une vie plus active, voire normale.

Cet ouvrage s'adresse également à tous les professionnels de la santé qui désirent s'informer des enjeux et des aspects propres à la douleur chronique, et bénéficier de l'expérience de leurs collègues et des témoignages des patients. L'éducation face à la douleur chronique est une des solutions auxquelles l'ouvrage ouvre les portes.

[CONSULTER LE LIVRE](#)

Pause visionnement

Nouvelle série web sur la douleur chronique

La série **Mal invisible** donne un visage à la réalité de la douleur chronique en suivant 4 personnes dans leur quotidien, en partageant leurs témoignages et les conseils d'experts(es) pour mieux comprendre et vivre avec la douleur. Mme Alice Wagenaar, vice-présidente et membre de l'AQDC a participé à ce projet. Les 4 épisodes sont présentement diffusés sur le canal **Savoir média**.



[VISIONNER LA SÉRIE](#)



Le site web **Gérer ma douleur** répertorie une mine de sources d'information pour les patients et proche aidant, en plus du programme en ligne **Agir pour moi** sur l'autogestion de la douleur.

Gérer ma douleur | À propos | Communiqués avec nous
ENGLISHE | Vous n'êtes pas connecté (Connexion)

Accueil | Ressources pour patients | Agir pour moi | Aide

Mandat

Notre mission est de fournir des ressources éducatives aux patients, proches aidants et professionnels de la santé afin de regrouper en un seul endroit les connaissances nécessaires à une amélioration de la gestion de la douleur.

[En savoir plus](#)

Je suis un patient | Je suis un proche | Je suis un professionnel de la santé

Répertoire de ressources

Afin de faciliter l'accès à l'information pertinente, nos ressources ont été organisées en catégories selon le type de ressource, d'utilisateur, de connaissance recherchée et le domaine d'intérêt. Nous vous invitons à parcourir ces catégories ci-dessous pour orienter votre recherche.

Médication | Activité physique | Sommeil | Relaxation

[Consulter le répertoire](#) | [Proposer une ressource](#)

Une collaboration de :

RQRD | UNIVERSITÉ LAVAL | CHAIRE DE LEADERSHIP EN ENSEIGNEMENT SUR LA DOULEUR CHRONIQUE - MEDISCA | UNIVERSITÉ TÉLUQ | AQDC | SOCIÉTÉ QUÉBÉCOISE DE LA DOULEUR - QUÉBEC PAIN SOCIETY

Pour consulter ces ressources :

[GÉRER MA DOULEUR](#)

[AGIR POUR MOI](#)

SERVICE OFFERT

LIGNE D'ENTRAIDE : 1-855-DOULEUR

Cette ligne d'entraide et d'écoute est disponible du **lundi au vendredi** de **8 h à 12 h et 13 h à 16 h 30** pour vous soutenir et vous orienter vers les ressources.