



Communiqué de presse

LANCEMENT DE LA 2^e PHASE DU PORTAIL « GÉRER MA DOULEUR »

Une plateforme en ligne qui regroupe des informations, des ressources et des outils à l'intention des personnes vivant avec la douleur chronique, leurs proches et les professionnels de la santé.

Québec, le 14 novembre 2022 – Le [Réseau québécois de recherche sur la douleur](#) (RQRD), en partenariat avec la Chaire de leadership en enseignement sur la douleur chronique - MEDISCA de l'Université Laval, est fier d'annoncer le lancement d'un programme d'autogestion de la douleur chronique, ainsi que la mise en ligne de formations et d'informations pour les professionnels de la santé, regroupés sur le portail Web « [Gérer ma douleur](#) ».

Contexte

Avec la mise en ligne de « Gérer ma douleur » en mars 2021, les parties prenantes amorcent une série de démarches visant à la fois à outiller les patients et leurs proches et à bonifier la formation pour les professionnels de la santé quant à la gestion de la douleur chronique. En novembre 2021, M. Christian Dubé, ministre de la Santé et des Services sociaux, soulignait le lancement du Plan d'action québécois en gestion de la douleur chronique. En phase avec les orientations de ce plan, deux nouveaux piliers sont ajoutés au portail Web.

Pilier 1. Programme « Agir pour moi » : un outil d'autogestion fait sur mesure pour les patients

Le programme « Agir pour moi », maintenant disponible sur le portail « [Gérer ma douleur](#) », répond à un besoin en offrant des stratégies applicables rapidement. Conçu dans le but d'améliorer la qualité de vie des personnes vivant avec de la douleur, ce programme de 8 semaines est le fruit d'un partenariat étroit entre une étudiante au doctorat, des personnes vivant avec la douleur chronique et des professionnels de la santé. Ce programme autodirigé aborde le concept de la douleur ainsi que des stratégies pour la gestion du stress, de l'énergie, de l'activité physique, des pensées et des émotions, du sommeil, de l'alimentation et du maintien du changement. Afin de soutenir les participants dans leurs changements d'habitude de vie, un plan personnel, téléchargeable à même le programme, les accompagne dans leur progression et complète chaque leçon.

« Participer à un projet comme ça, ça me donne une raison d'être. À travers « Agir pour moi », je crois que nous allons réussir à aider les gens. Le programme propose des stratégies très importantes et réalistes qui permettent de changer l'intensité de plusieurs symptômes, pas uniquement de la douleur. C'est vraiment prometteur », témoigne Pascale Soucy, patiente partenaire dans le codéveloppement du programme.

Pilier 2. Formations et informations à l'intention des professionnels de la santé

Les professionnels de la santé qui s'inscrivent gratuitement sur le portail Web « [Gérer ma douleur](#) » ont maintenant accès à une section regroupant de courtes capsules de formation développées récemment pour outiller ceux qui œuvrent auprès de la clientèle atteinte de douleur chronique. Ces formations peuvent donner lieu à des crédits de formation continue ou une attestation de formation. Les capsules, d'une durée maximale de 18 minutes, traitent de sujets variés comme la lombalgie, l'exercice, les liens entre alimentation et douleur. Elles sont conçues pour intéresser l'ensemble des professionnels de la santé qui rencontrent des clients souffrant de douleur chronique. Cette section du portail inclut également un répertoire de formations variées recommandées par des experts, de même que de nombreuses ressources fiables pour accompagner les personnes vivant avec de la douleur chronique. Elles ont été répertoriées à la suite d'un scan exhaustif des ressources disponibles et leur contenu a été validé par des experts en douleur chronique.

« Chaque semaine, des professionnels de la santé en première ligne m'interpellent pour que je les conseille sur la gestion de la douleur. Les besoins de formation et d'information sont criants. Offrir un portail riche de ressources validées par des experts et gratuites, destinées autant aux patients qu'aux professionnels, est une réalisation dont je suis très fière et qui sera réellement utile sur le terrain », D^{re} Anne Marie Pinard, titulaire de la [Chaire de leadership en enseignement sur la douleur chronique-MEDISCA de l'Université Laval](#).

À propos du [RQRD](#)

La vision du Réseau Douleur est d'être un chef de file dans la représentation d'un large éventail de parties prenantes et de décideurs visant à comprendre les bases cellulaires et moléculaires de la douleur, à améliorer l'évaluation et le traitement (pharmacologique et non pharmacologique) de la douleur, à améliorer les efforts de prévention, ainsi que d'assurer un transfert efficace des connaissances afin d'adopter les meilleures pratiques dans les nombreux secteurs de soins de notre système de santé.

Contact

Hélène Beaudry, PhD
Directrice exécutive du RQRD
(819) 943-7217
helene.beaudry@qprn.ca



Gérer ma douleur



Agir
pour moi