



Un médecin ou un professionnel de la santé t'a recommandé une consultation à la Clinique de la douleur du CHU Sainte-Justine concernant une douleur complexe avec laquelle tu vis depuis un certain temps.

## Qu'est-ce que la Clinique de la douleur ?

---

La Clinique de la douleur est une équipe composée de divers professionnels de la santé — anesthésistes, pédiatre, pédopsychiatre et infirmières cliniciennes — qui travaillent en partenariat avec toi et ta famille afin de t'aider à mieux gérer la douleur chronique (c'est-à-dire une douleur qui se prolonge plus de 3 à 6 mois).

### Premier rendez-vous

Lors du premier rendez-vous, nous effectuons une **évaluation globale** de ta douleur (bio-psycho-sociale), car les symptômes ressentis peuvent affecter plusieurs aspects de ton quotidien. Comme nous sommes une équipe multidisciplinaire, il ne faut pas se surprendre si plus d'un intervenant est présent à cette première consultation.

Par la suite, des recommandations seront émises (pour toi et ton médecin traitant) afin de te proposer tous les outils possibles pour le soulagement de ta douleur, mais aussi pour t'adapter à celle-ci et **te permettre de reprendre tes activités normales.**

### À la suite du premier rendez-vous

Parce que la douleur chronique est un **phénomène complexe**, nous préconisons **l'approche des « 3 P »** : physique, psychologique et pharmacologique. Le processus de soulagement de la douleur chronique peut être long, et c'est la raison pour laquelle il est important de mettre en application plusieurs outils. La grande majorité de nos patients reprennent le contrôle de leur vie face à ces douleurs. **Ton engagement est primordial** (ex. : faire les exercices recommandés par la physiothérapeute chaque jour, pratiquer souvent une technique de relaxation, etc.).

## Pour toi et ta famille, quelques outils...

---

### Douleur chronique

#### Livres

*Comprendre et vaincre la douleur chronique de votre enfant.* Dr Lonnie K. Zeltzer et Christina Blackett Shlank. Éditions Retz, 2008.

*L'enfant et sa douleur : identifier, comprendre, soulager.* Leora Kuttner. Éditions Dunod, 2011.

#### Vidéos (disponible sur youtube.com)

*Comprendre la douleur chronique : adaptation québécoise.* CHU Québec, 19 septembre 2014 (français, 5 minutes).

*Elliot Krane : Le mystère de la douleur chronique.* Ted Talks, 19 mai 2011 (anglais, avec histoire d'une adolescente, 8 minutes).

*Le cercle vicieux de la douleur.* Centre de Réadaptation Lucie-Bruneau, 30 mars 2011 (français, 3 minutes)

### Gestion de la douleur

#### Applications mobiles (respiration, relaxation, méditation, etc.)

Respirelax (français et anglais, iPhone),

Stop breath & think (anglais, iPhone et android),

Healing body comfort kit (anglais, iPhone),

Petit BamBou (français, iPhone et android),

Relax Melodies (français et anglais, iPhone et android)

#### Outil vidéo

Méditer comme une grenouille (français, 4 minutes)

#### Site Web

<http://mindfulnessforteens.com/guided-meditations> (anglais, 3 à 30 minutes au choix).

#### Livre + CD

*Calme et attentif comme une grenouille.* Eline Snel (méditation pour enfants, français).