

LES JEUNES QUI SOUFFRENT

La douleur chronique est une épreuve difficile. Vous ne savez peut-être pas où ou vers qui vous tourner pour obtenir de l'aide. De plus, votre expérience de la douleur peut avoir des conséquences physiques, psychologiques et financières. Vous pouvez également éprouver des difficultés à aller à l'école, à entretenir des amitiés ou à participer à des activités sociales, ou avoir des problèmes de concentration, de sommeil, d'humeur et de fatigue.

Malheureusement, de nombreuses personnes pensent que seules les personnes âgées souffrent de douleurs chroniques. Cette réalité peut aggraver l'isolement des jeunes adultes qui vivent avec une douleur chronique. Parfois, vous avez l'impression que personne ne vous croit ou ne comprend ce que vous vivez. Heureusement, il existe des mesures que vous pouvez prendre pour obtenir le soutien dont vous avez besoin pour gérer la douleur et bien vivre.

QUE FAIRE

PARLEZ À UN ADULTE EN QUI VOUS AVEZ CONFIANCE

- Vous serez soulagé(e) de raconter votre expérience à un adulte en qui vous pouvez avoir confiance. Il peut s'agir d'un parent, d'un proche, d'un enseignant ou d'une autre personne. En parlant de votre expérience, vous vous sentirez moins seul(e).

PARLEZ À UN MÉDECIN OU À UNE INFIRMIÈRE PRATICIENNE

- Un médecin ou une infirmière praticienne peut aider à diagnostiquer votre douleur, demander des examens tels que des radiographies ou des IRM et vous aiguiller vers des spécialistes ou des cliniques spécialisées dans le traitement de la douleur. Un médecin peut également prescrire des médicaments au besoin.

COMMUNIQUEZ AVEC UN CONSEILLER OU UNE CONSEILLÈRE

- Lorsque nous nous heurtons à des obstacles en raison d'une douleur chronique, on oublie souvent de prendre soin de soi. Cependant, si vous vous mettez en relation avec un conseiller, vous pourrez vous sentir écouté(e) dans un espace sûr. Les conseillers et les conseillères peuvent vous soutenir en rectifiant les pensées négatives, en introduisant des stratégies basées sur la pleine conscience et en vous écoutant sans jugement.

SOYEZ INDULGENT(E) ENVERS VOUS-MÊME

- Il est essentiel de faire preuve de bienveillance envers vous-même. Chaque personne a une expérience unique de la douleur chronique et il faudra peut-être un certain temps pour trouver ce qui vous convient le mieux. Il faut que vous vous accordiez l'espace, le temps et la bienveillance dont vous avez besoin pour trouver les moyens de faire face à cette épreuve.

RESSOURCES (PRINCIPALEMENT EN ANGLAIS)

- [MyCarePath www.mycarepath.ca](http://www.mycarepath.ca)
[MyCarePath est une plateforme de formation sur la douleur qui propose des outils d'autogestion conçus pour les jeunes qui souffrent.](#)
- [iCanCope http://icancope.ca/](http://icancope.ca/)
[iCanCope est une plateforme de formation sur la douleur et d'autogestion adaptée aux jeunes vivant avec une douleur persistante.](#)
- [Solutions pour la douleur chez les enfants \(SKIP\) https://kidsinpain.ca/fr/](https://kidsinpain.ca/fr/)
[Solutions pour la douleur chez les enfants propose des solutions fondées sur des données probantes pour gérer la douleur des enfants et s'assurer que les nouvelles connaissances issues de la recherche sont prises en compte dans la pratique et les politiques sur les soins de santé. Ils disposent de nombreuses ressources fondées sur des données probantes concernant la douleur aiguë et chronique. Consultez leur Guide de la douleur chronique chez l'élève.](#)
- [Gestion de la douleur et confort : BC Children's Hospital www.bcchildrens.ca/health-info/pain-management](http://www.bcchildrens.ca/health-info/pain-management)

Fournit des informations, des ressources et des liens pour aider les enfants et les jeunes qui souffrent.

- Power Over Pain Portal for Young Adults (à venir) <https://poweroverpain.ca/youth/>
Ressources et informations pour les jeunes souffrant de douleur chronique au Canada.
- Centre de ressources Keltly Mental Health <https://keltymentalhealth.ca/>
- Bridge the gApp – ressources en matière de santé mentale pour les jeunes <https://bridgethegapp.ca/youth-national/>
- Espace Mieux-être Canada - <https://www.wellnesstogether.ca/fr-CA>
- Foundry BC (résidents de la C.-B. uniquement) – <https://foundrybc.ca>

Canada

Ce programme est réalisé grâce à une contribution financière de Santé Canada. Les opinions exprimées ici ne représentent pas nécessairement celles de Santé Canada.