



# Table des matières

Introduction.....	2
Qu'est-ce que l'autogestion accompagnée? .....	2
Le modèle bio-psycho-socio-spirituel .....	2
National.....	3
Alberta.....	7
Colombie-Britannique.....	8
Manitoba.....	10
Nouveau-Brunswick .....	10
Terre-Neuve-et-Labrador.....	11
Territoires du Nord-Ouest.....	12
Nouvelle-Écosse .....	13
Nunavut .....	14
Ontario .....	14
Île-du-Prince-Édouard .....	16
Québec.....	17
Saskatchewan .....	17
Yukon .....	18
Ressources propres à chaque maladie.....	19

## **Introduction**

Conformément à la recommandation du Comité consultatif national de Douleur Canada, le groupe consultatif sur l'autogestion soutenue de Douleur Canada a été créé en septembre 2025. Ce groupe vise à cerner les lacunes et les possibilités qui existent au Canada en matière de ressources et de programmes d'autogestion, le but étant d'améliorer la prestation des services aux personnes qui vivent avec la douleur.

Le présent document vise à recenser les ressources d'aide à l'autogestion offertes gratuitement au Canada, afin de cerner les lacunes et de garantir que les futurs programmes s'appuient sur ce qui est déjà accessible et fonctionne bien.

À noter : Il s'agit d'un document évolutif qui sera régulièrement mis à jour; il a été élaboré d'emblée en collaboration avec des personnes souffrant de douleurs chroniques.

## **Qu'est-ce que l'autogestion accompagnée?**

L'autogestion accompagnée consiste à acquérir les compétences, les connaissances, les relations sociales et la confiance nécessaires pour bien vivre avec une douleur chronique.

Il existe de nombreuses façons de gérer soi-même la douleur. Une approche bio-psycho-socio-spirituelle de l'autogestion accompagnée, fondée sur des données probantes, demeure le pilier du traitement de la douleur chronique.

## **Le modèle bio-psycho-socio-spirituel**

La douleur n'est pas toujours facile à comprendre, car elle touche plusieurs systèmes de l'organisme et différentes parties du cerveau. Elle agit également sur (et influence à son tour) notre façon de penser et de ressentir les choses, ainsi que notre rôle dans la société et au sein de la collectivité.

Compte tenu de la complexité et de l'aspect multidimensionnel de la douleur, il faut prendre en compte non seulement les facteurs biomédicaux, mais aussi les aspects psychosociaux. Lorsque vous consultez des ressources d'autogestion, il convient de tenir compte de leur incidence potentielle sur les aspects biologiques, psychologiques, sociaux et spirituels de votre vie et de votre bien-être.

Le tableau ci-dessous présente les approches d'autogestion, classées selon l'angle du patient, qui s'alignent sur les principes des soins par paliers. Ces catégories correspondent aux programmes d'autogestion axés sur le patient et aux publications sur la classification de l'autogestion.

Catégorie	Description
Apprentissage autodirigé et interactif	Ateliers en ligne ou en présentiel, webinaires, formations et ressources documentaires pour en savoir plus sur la douleur chronique et les stratégies de gestion de la douleur. Il s'agit à la fois d'un apprentissage autonome et interactif, afin de mettre en place des stratégies visant à renforcer les compétences et la confiance permettant de gérer la douleur.
Groupe de soutien	Des séances de groupe, en ligne ou en présentiel, avec d'autres personnes souffrant de douleurs, animées par un animateur qualifié qui peut lui-même avoir vécu cette expérience. La douleur chronique peut être source de solitude. En se réunissant avec d'autres personnes qui vivent avec la douleur, on se sent écouté et compris.
Soutien individuel	Un accompagnement en ligne ou en présentiel, sous forme de psychothérapies animées par des pairs ou des professionnels, de coaching et d'assistance téléphonique, permettant d'accéder à des ressources et à des renseignements sur les pathologies liées à la douleur. Il s'agit d'une option pratique pour les personnes qui ne se sentent pas à l'aise pour s'exprimer en groupe ou qui ont besoin d'un accompagnement personnalisé et/ou d'une aide à la navigation.

**LÉGENDE :**



Programme hybride

Programme en personne

Programme en ligne

## National

### APPRENTISSAGE AUTODIRIGÉ ET INTERACTIF



**Agir pour moi** | [gerermadouleur.ca/agir-pour-moi](http://gerermadouleur.ca/agir-pour-moi)

Un programme d'autogestion de la douleur chronique conçu pour être suivi sans le soutien d'un professionnel de la santé. Ce programme a été créé en co-construction avec 7 personnes vivant avec la douleur chronique. Réparties sur huit semaines, les leçons proposées portent sur différentes stratégies permettant de mieux gérer la douleur au quotidien. Chaque fois que vous vous connectez, notez la leçon à laquelle vous êtes rendu pour y revenir plus facilement la fois suivante ou créez-vous un compte pour revenir automatiquement au bon endroit à la connexion suivante. Disponible actuellement en français, il sera aussi disponible en anglais à l'automne 2026.



### **Dre Andrea Furlan - About Pain | [doctorandreaefurlan.com/aboutpain](http://doctorandreaefurlan.com/aboutpain)**

Une bibliothèque de ressources pour en savoir plus sur la douleur, les traitements et les stratégies d'autogestion.



### **Gérer ma douleur : répertoire de ressources pour les patients**

[gerermadouleur.ca/repertoire-de-ressources](http://gerermadouleur.ca/repertoire-de-ressources)

Ce portail vise au développement de ressources pour les patients, les proches aidants et les professionnels de la santé et des services sociaux. Le mandat est de fournir des ressources éducatives afin de regrouper en un seul endroit les connaissances nécessaires à une amélioration de la gestion de la douleur. Les ressources ont été organisées en catégories selon le type de ressource, d'utilisateur, de connaissance recherchée et du domaine d'intérêt. Site bilingue (anglais et français)



### **MyCarePath | [mycarepath.ca](http://mycarepath.ca)**

MyCarePath, une ressource en ligne destinée aux adolescents souffrant de douleurs, est le fruit d'une collaboration entre Pain BC, l'Université de la Colombie-Britannique (UBC) et l'hôpital pour enfants de la Colombie-Britannique. Elle propose des stratégies pour progresser vers le rétablissement. Ces stratégies consistent notamment à apprendre à changer son état d'esprit, à pratiquer une activité physique, à bien dormir et à apporter de petits changements positifs. LivePlanBe et LivePlanBe+ sont des ressources complémentaires recommandées pour prolonger ce programme d'initiation.



### **National Pain Rounds | [canadianpainsociety.ca/archive](http://canadianpainsociety.ca/archive)**

Chaque dernier vendredi du mois, des scientifiques, des professionnels de la santé, des enseignants et des défenseurs des droits de la personne souffrant de douleurs chroniques se réunissent pour échanger sur une multitude de sujets liés à la douleur chronique; les enregistrements vidéo des discussions précédentes sont accessibles en ligne.



### **Pain BC - LivePlanBe | [liveplanbe.ca](http://liveplanbe.ca)**

Une bibliothèque de ressources fondées sur des données probantes destinées aux personnes souffrant de douleurs, qui comprend des vidéos, des articles, des fichiers audio et des webinaires.



### **Pain BC - LivePlanBe+ | [liveplanbeplus.ca](http://liveplanbeplus.ca)**

Un programme en ligne interactif qui offre une formation sur la douleur et l'autogestion, et aide les gens à apporter de petits changements qui, cumulés, se traduisent par une nette amélioration de leur bien-être.



### **Douleur Canada - Empowered Relief® - Entraînez votre cerveau à ignorer la douleur**

[paincanada.ca/fr/qui-nous-sommes](http://paincanada.ca/fr/qui-nous-sommes)

Conçu par des psychologues spécialisés dans la douleur de l'université de Stanford, Empowered Relief® est un programme en ligne gratuit de deux heures qui enseigne les compétences essentielles en matière de gestion de la douleur. Il est dispensé par des cliniciens de Douleur Canada certifiés Empowered Relief®. Découvrez tout ce qu'il faut savoir sur la douleur, acquérez

des techniques de gestion de la douleur que vous pourrez mettre en pratique immédiatement et élaborer un plan personnalisé pour soulager votre douleur. Les participants reçoivent également un fichier audio de relaxation binaurale gratuit.

 **Douleur Canada - Managing pain before and after surgery** | [paincanada.ca/course/managing](https://paincanada.ca/course/managing)

Il s'agit d'un programme en ligne gratuit, à suivre à son propre rythme, conçu pour aider les personnes subissant une intervention chirurgicale et leurs familles à mieux gérer la douleur après la chirurgie et à réduire les complications. Des études montrent qu'une bonne compréhension de la gestion de la douleur avant une intervention chirurgicale permet de définir des attentes réalistes, favorise une consommation responsable des médicaments prescrits et améliore le bien-être général et le confort du patient.

 **Douleur Canada - Conférence « Rassembler les morceaux du puzzle »**

[paincanada.ca/fr/evenement/assembler-les-pieces](https://paincanada.ca/fr/evenement/assembler-les-pieces)

« Rassembler les morceaux du puzzle » est une conférence virtuelle annuelle gratuite, organisée par et pour les personnes souffrant de douleurs, qui se tient pendant la Semaine nationale de sensibilisation à la douleur. Les enregistrements des séances de la conférence sont accessibles en ligne et abordent des thèmes tels que « Surmonter l'isolement grâce au pouvoir des liens humains », « Neurodiversité et douleur » et « Astuces pour gérer la douleur : votre boîte à outils pratique ».

 **Portail Surmonter sa douleur** | [poweroverpain.ca/fr](https://poweroverpain.ca/fr)

Portail de ressources en ligne contenant des parcours de soins personnalisés pour les adultes et les jeunes, il fournit un accès à des informations sur la douleur adaptées à chaque situation, à des ressources de soutien par les pairs, à des ateliers en ligne, à des cours sur la gestion de la douleur et à des évaluations de bien-être.

 **Reign of Pain** | [coursera.org/learn/reign-of-pain](https://coursera.org/learn/reign-of-pain)

Un cours en ligne en sept modules animés par le Dr Howard Schubiner de l'université d'État du Michigan, visant à fournir des informations utiles et des connaissances pratiques sur la douleur chronique. Au programme : l'étude du rôle du cerveau dans la perception de la douleur et les ressources permettant de mieux comprendre les maladies chroniques. Le cours est accessible gratuitement en mode « simple écoute », mais l'obtention d'un certificat est payante.

 **Toronto Academic Pain Medicine Institute (Institut universitaire de médecine de la douleur de Toronto) (TAPMI)**

[tapmipain.ca/patient/managing-my-pain/pain-u-online](https://tapmipain.ca/patient/managing-my-pain/pain-u-online)

TAPMI propose des modules de formation en ligne consacrés à la douleur qui couvrent divers sujets, tels que l'humeur et l'anxiété, la gestion de l'effort et l'activité physique, le suivi médical, la communication, les types de douleurs chroniques et les thérapies non conventionnelles.

## GROUPE D'ENTRAIDE



### **Association québécoise de la douleur chronique (AQDC) – Groupes d'entraide / Self-help groups** | [douleurquebec.ca/nos-services/groupe-dentraide](https://douleurquebec.ca/nos-services/groupe-dentraide)

AQDC propose des groupes d'entraide virtuels et en personne afin que les personnes vivant avec des douleurs chroniques disposent d'un espace pour s'exprimer et partager avec d'autres qui rencontrent des défis similaires. Les réunions sont programmées le jour et en soirée, chaque séance durant une à deux heures. Les groupes sont proposés en français et en anglais.



### [douleurquebec.ca/en/our-services/self-help-groups](https://douleurquebec.ca/en/our-services/self-help-groups)

AQDC anime des groupes d'entraide en ligne et en présentiel afin que les personnes souffrant de douleurs chroniques puissent disposer d'un espace qui leur est propre pour s'exprimer et échanger avec d'autres personnes vivant des difficultés similaires. Les réunions ont lieu en journée et en soirée, chaque séance durant entre une et deux heures. Les séances sont proposées en français et en anglais.



### **Réseau « People in Pain » (PIPIN)** | [pipain.com/manage.html](https://pipain.com/manage.html)

Le réseau PIPIN offre un soutien communautaire très efficace, animé par des pairs formés à cet effet. En s'appuyant sur une bibliothèque de 31 modules pédagogiques fondés sur des données probantes, les animateurs présentent un contenu fiable et de grande qualité, adapté aux besoins du groupe. Ce programme favorise les liens sociaux, apporte des conseils pratiques issus d'expériences vécues et permet d'apprendre à gérer la douleur et à prendre soin de soi, en mettant particulièrement l'accent sur les compétences, le soutien et l'éducation

- Jeunes adultes en souffrance : Si vous avez entre 19 et 35 ans, inscrivez-vous au groupe éducatif et de soutien en ligne sur l'autogestion destiné aux jeunes adultes. Les réunions ont lieu le premier mardi du mois, de 18 h à 19 h (heure de l'Est).
- La rencontre « Sit and Chat » a lieu le premier lundi du mois, de 18 h à 19 h (heure de l'Est).
- Soutien virtuel en matière de douleur - Se connecter en ligne : Un équilibre entre éducation et accompagnement. Les réunions du matin ont lieu le troisième jeudi du mois, de 9 h à 10 h 30 (heure de l'Est). Les réunions en soirée ont lieu le deuxième mardi du mois, de 18 h à 19 h 30 (heure de l'Est), et le quatrième lundi du mois, de 17 h 30 à 19 h (heure de l'Est).

## Alberta

### APPRENTISSAGE AUTODIRIGÉ ET INTERACTIF



#### Centre de traitement de la douleur chronique de Calgary

[cumming.ucalgary.ca/centres/anesthesiology/chronic-pain-centre](http://cumming.ucalgary.ca/centres/anesthesiology/chronic-pain-centre)

Le programme de gestion de la douleur de Calgary vise à informer et à autonomiser les personnes souffrant de douleurs chroniques afin qu'elles puissent atteindre un bien-être physique et mental. En nous appuyant sur les valeurs fondamentales d'Alberta Health Services (compassion, responsabilité, respect, excellence et sécurité), nous proposons des thérapies fondées sur des données probantes et adoptons une approche collaborative, en partenariat avec les patients et leurs médecins de famille, afin d'améliorer leur autonomie et leur qualité de vie.

### GROUPE D'ENTRAIDE



#### Programme virtuel de gestion de la douleur de l'Alberta

[albertahealthservices.ca/findhealth/service.aspx?source=mha&ld=1085140&facilityid=1011654](http://albertahealthservices.ca/findhealth/service.aspx?source=mha&ld=1085140&facilityid=1011654)

Un programme éducatif virtuel gratuit destiné aux personnes résidant en Alberta et souffrant de douleurs chroniques persistantes depuis au moins trois mois. Conçu en collaboration avec les patients et les professionnels de la santé, ce nouveau programme innovant propose :

- Un programme en ligne de six semaines en groupe, comprenant deux séances Zoom d'une heure chacune par semaine. Chaque séance est animée par des professionnels de la santé qualifiés et porte sur un ou deux thèmes, avec un temps réservé aux questions-réponses, aux activités et aux exercices à faire chez soi. La deuxième séance est animée par un accompagnateur de pair qualifié et est axée sur les discussions de groupe, la mise en pratique des compétences et la création de liens avec les autres. À l'issue du programme, les participants continuent de bénéficier d'une entraide régulière de la part de leurs pairs pendant une période pouvant aller jusqu'à un an.
- Un programme de traitement en ligne autodirigé, structuré en modules (programme d'autoformation et d'autogestion)
- Des ateliers virtuels consacrés à des thèmes précis liés à la gestion de la douleur, ainsi que des séances de soutien par les pairs sans rendez-vous, tous accessibles en ligne via Zoom

Vous pouvez avoir accès à ce programme virtuel en composant le 1 877-719-7707. Aucun aiguillage ni diagnostic formel de douleur chronique n'est requis pour commencer le programme.



#### Better Choices, Better Health® | [albertahealthservices.ca/services/bcbh.aspx](http://albertahealthservices.ca/services/bcbh.aspx)

Vivre avec une maladie de longue durée (chronique) peut être difficile. « Better Choices, Better Health® » (De meilleurs choix, une meilleure santé) est un atelier collectif gratuit destiné aux adultes qui vivent avec une personne atteinte d'une maladie chronique ou qui s'occupent d'une telle personne. Choisissez l'un des deux ateliers suivants :

- Better Choices, Better Health® (De meilleurs choix, une meilleure santé) - Maladies chroniques : destiné aux personnes souffrant de pathologies telles que le diabète, l'hypertension artérielle, l'obésité, l'arthrite, les troubles gastro-intestinaux, la dépression, les séquelles à long terme de la COVID-19 et autres.
- Better Choices, Better Health® - Douleurs chroniques : destiné aux personnes souffrant de troubles tels que la fibromyalgie, le syndrome douloureux régional complexe, les douleurs persistantes, les migraines, l'arthrite et autres.



### **Donner un sens à la douleur (DUSD)**

Ce programme de 10 semaines, fondé sur une approche axée sur les traumatismes et l'équité, donne aux participants les moyens d'améliorer leur qualité de vie, de défendre leurs intérêts au sein du système de santé et de renforcer leur bien-être physique, mental et social. Les sites proposant le programme DUSD en 2025-2026 comprennent la Chinese Christian Mission – Centre de Calgary (Calgary, en ligne, en cantonais).



### **Lending Emotional and Pain Support (LEAPS) (Apporter un soutien sur le plan émotionnel et de la douleur)**

[facebook.com/CalgaryPainSupportLEAPS](https://facebook.com/CalgaryPainSupportLEAPS)

LEAPS est un groupe de soutien ouvert, animé par des pairs, destiné aux personnes souffrant de douleurs chroniques. Le groupe se réunit toutes les deux semaines sur Zoom pour discuter et s'exercer aux techniques apprises dans le cadre du programme de gestion de la douleur de Calgary. Le programme LEAPS bénéficie du soutien du Calgary Pain Program, mais fonctionne de manière indépendante et est ouvert à tous. Les personnes intéressées peuvent envoyer un courriel à [leapscalgary@gmail.com](mailto:leapscalgary@gmail.com) pour en savoir plus.

## **Colombie-Britannique**

### **APPRENTISSAGE AUTODIRIGÉ ET INTERACTIF**



#### **Self-Management BC – Trousse d'outils sur la douleur chronique pour une vie active**

[selfmanagementbc.ca/signuptoolkits](https://selfmanagementbc.ca/signuptoolkits)

Ce programme propose aux personnes souffrant de douleurs des ressources, notamment un livre, un questionnaire d'auto-évaluation et un guide, qui leur sont envoyés en un seul envoi postal afin qu'elles puissent suivre une formation à leur rythme.



#### **Vancouver Coastal Health - Gestion de la douleur liée à l'arthrite**

[vch.ca/en/pain-management-arthritis](https://vch.ca/en/pain-management-arthritis)

Documents et vidéos sur les stratégies de gestion de la douleur, la gestion de la douleur à l'aide de médicaments, le bon usage du cannabis médicinal, la gestion de la douleur dans les mains, l'échelle de la douleur et le journal de la douleur, ainsi que le sommeil et le stress.


### **GROUPE D'ENTRAIDE**





#### **Pain BC - Donner un sens à la douleur (DUSD)**


[painbc.ca/find-help/support-programs/making-sense-of-pain](https://painbc.ca/find-help/support-programs/making-sense-of-pain)

Ce programme, fondé sur une approche axée sur les traumatismes et l'équité, donne aux participants les moyens d'améliorer leur qualité de vie, de défendre leurs intérêts au sein du système de santé et de renforcer leur bien-être physique, mental et social. Ce programme a été spécialement conçu pour les communautés autochtones, les adultes LGBTQ2S, les jeunes de tous genres, ainsi que les communautés arabophones, sinophones et punjabophones. Il est actuellement proposé en ligne par Pain BC dans toute la province. Voici d'autres établissements proposant le programme DUSD en 2025-2026 : le Centre de santé de Vernon (Vernon, en présentiel), la Division de médecine familiale du Nord-Ouest du Pacifique (Nord-Ouest de la Colombie-Britannique, en ligne), le Comox Valley Nursing Centre (Comox, en présentiel et en ligne), Moving Forward Family Services (Surrey, en ligne), Steps Services (Vancouver, en présentiel), la Rutland Community Clinic (Kelowna, en présentiel, en anglais, en pendjabi et pour les Autochtones).

 **Pain BC - Groupes de soutien à la douleur et au bien-être** - [www.painbc.ca/supportgroups](http://www.painbc.ca/supportgroups)  
Ces groupes offrent aux personnes souffrant de douleurs l'occasion de se retrouver régulièrement en ligne et de créer une communauté de soutien, tout en s'informant sur la douleur, sa gestion et les stratégies d'adaptation. Des animateurs formés, issus du même milieu que les participants, choisissent des supports pédagogiques sur la douleur fondés sur des données probantes parmi 31 thèmes différents proposés en plusieurs langues pour animer les discussions. Ce programme a été adapté aux jeunes adultes ainsi qu'aux communautés BIPOC et LGBTQ2S+, et comprend des groupes en cantonais et en pendjabi.

 **Self-Management BC** | [selfmanagementbc.ca/chronicpainprogram](http://selfmanagementbc.ca/chronicpainprogram)  
Soutenue par la province de la Colombie-Britannique, cette organisation propose des programmes de santé destinés aux adultes de la province atteints d'une ou de plusieurs maladies chroniques. Leurs programmes de gestion de la douleur chronique sont proposés en présentiel, à distance, en ligne, par téléphone ou par courrier, et sont accessibles aux communautés chinoise, autochtone et punjabe.

 **Vancouver Coastal Health – Classes sur l'arthrite (en personne)**  
[vch.ca/en/service/person-arthritis-classes](http://vch.ca/en/service/person-arthritis-classes)  
Cours en présentiel pour acquérir des bases solides en gestion de l'arthrose ou de l'arthrite inflammatoire, axés sur des articulations précises et des thèmes particuliers allant au-delà des notions de base. Aucun aiguillage n'est nécessaire. Les cours ont lieu à Vancouver, North Vancouver et Richmond, ainsi qu'à Victoria, en fonction de la demande des patients.

 **Vancouver Coastal Health – Classes sur l'arthrite (en ligne)**  
[vch.ca/en/service/online-arthritis-classes](http://vch.ca/en/service/online-arthritis-classes)  
Cours en ligne pour acquérir des bases solides en gestion de l'arthrose ou de l'arthrite inflammatoire, axés sur des articulations précises et des thèmes particuliers allant au-delà des notions de base, séances en petits groupes et cours thématiques.

## SOUTIEN INDIVIDUEL

 **Pain BC - Coaching pour la santé** | [painbc.ca/coaching](http://painbc.ca/coaching)

Il s'agit d'un programme individuel gratuit de coaching par téléphone conçu pour aider les personnes souffrant de douleurs à acquérir des compétences en matière d'autogestion, à retrouver des fonctions et à améliorer leur bien-être. Les clients peuvent accéder à un maximum de 12 séances avec un bénévole qualifié ou un coach membre du personnel afin d'atteindre leurs objectifs en matière de gestion de la douleur.



### **Pain BC - Ligne d'écoute spécialisée dans la douleur | [painbc.ca/supportline](https://painbc.ca/supportline)**

Un espace sûr et confidentiel où chacun peut parler de la douleur et de son impact sur sa vie. Le personnel des services sociaux fournit des informations, un soutien émotionnel et une aide pour trouver des ressources. Les besoins les plus courants des appelants comprennent notamment des renseignements sur les cliniques de la douleur et les spécialistes, un soutien émotionnel, l'aide à la recherche d'un médecin de famille ou de services de santé mentale, la mise en relation avec des groupes de soutien, des demandes d'information sur la douleur, une aide à l'orientation dans le système de santé et l'accès à des aides financières.

## **Manitoba**

### **GROUPE D'ENTRAIDE**



#### **Autorité régionale de santé de Winnipeg – Guide des programmes du Groupe de gestion de la santé**

[wrha.mb.ca/groups](https://wrha.mb.ca/groups)

[wrha.mb.ca/groups/chronic-pain-self-management](https://wrha.mb.ca/groups/chronic-pain-self-management)

Les programmes peuvent être dispensés en direct en ligne ou en présentiel. Des séances préenregistrées sont accessibles pour certains programmes et peuvent être visionnées à tout moment. Les programmes proposés comprennent, entre autres, des séances d'autogestion de la douleur chronique, de la thérapie cognitivo-comportementale intégrant la pleine conscience, le programme « Get Better Together », des cours sur la nutrition pour les personnes très occupées, les bases de l'activité physique.

## **Nouveau-Brunswick**

### **GROUPE D'ENTRAIDE**



#### **Donner un sens à la douleur (DUSD)**

Ce programme de 10 semaines, fondé sur une approche axée sur les traumatismes et l'équité, donne aux participants les moyens d'améliorer leur qualité de vie, de défendre leurs intérêts au sein du système de santé et de renforcer leur bien-être physique, mental et social. Voici les sites proposant le programme DUSD pour l'année 2025-2026 : le Centre de santé communautaire St. Joseph (Saint John, en présentiel), le Centre de santé communautaire du centre-ville de Fredericton (Fredericton, en présentiel) et le Centre de santé communautaire Queen's North (Minto, en présentiel).

## Terre-Neuve-et-Labrador

### GROUPE D'ENTRAIDE



#### **Improving Health: My Way** | [westernhealth.nl.ca/improving-health-my-way](https://westernhealth.nl.ca/improving-health-my-way)

Les personnes atteintes de maladies chroniques (ou de problèmes de santé à long terme) font généralement face à des difficultés similaires au quotidien. Le programme Improving Health : My Way (Améliorer ma santé à ma façon) comprend six séances de groupe conçues pour aider les personnes atteintes de maladies chroniques à prendre soin de leur santé et à mener une vie active et épanouissante, malgré les difficultés liées à leur état de santé. Toute personne adulte souffrant d'une ou de plusieurs maladies chroniques est invitée à participer aux séances en compagnie d'un ami, d'un membre de sa famille ou d'une personne de confiance.

Dans le cadre de ce programme, vous apprendrez à :

- Gérer la fatigue
- Manger plus sainement
- Gérer la frustration, la dépression, la douleur ou l'isolement
- Commencer à être plus actif et/ou à suivre votre programme d'activité physique
- Acquérir de solides compétences en résolution de problèmes
- Communiquer avec votre famille, vos amis et les professionnels de la santé
- Profiter pleinement de la vie



#### **Donner un sens à la douleur (DUSD)**

Ce programme de 10 semaines, fondé sur une approche axée sur les traumatismes et l'équité, donne aux participants les moyens d'améliorer leur qualité de vie, de défendre leurs intérêts au sein du système de santé et de renforcer leur bien-être physique, mental et social. Les sites proposant le programme DUSD en 2025-2026 comprennent Eastern Health (St. John's, en présentiel), l'équipe de soins familiaux de Conception Bay North (Carbonear, en présentiel), l'équipe de soins familiaux de Marystown (Marystown, en présentiel), l'équipe de soins familiaux de Clarenville (Clarenville, en hybride : présentiel et en ligne), NLHS Western Zone (Port aux Basques, Deer Lake, Stephenville, en présentiel).



#### **Cours axé sur la pleine conscience pour les douleurs chroniques**

[nl.bridgethegapp.ca/adult/online-programs/provincial-mental-health-groups/mindfulness-based-class-for-chronic-pain](https://nl.bridgethegapp.ca/adult/online-programs/provincial-mental-health-groups/mindfulness-based-class-for-chronic-pain)

Ce groupe vise à aider les participants à acquérir les compétences requises pour mieux gérer la douleur chronique. Les participants apprendront à intégrer la pleine conscience et d'autres techniques fondées sur des données scientifiques dans leur vie quotidienne, afin de gérer les émotions difficiles, les pertes et les défis sociaux qui découlent de cette expérience. Le cours a lieu une fois par semaine pendant huit semaines, chaque séance durant deux heures. En

s'inscrivant à ce cours, les participants s'engagent à pratiquer la pleine conscience quotidiennement pendant huit semaines afin d'en ressentir les bienfaits.



### **People in Pain Network (PIPN) | [pipain.com/manage.html](http://pipain.com/manage.html)**

Le réseau PIPN offre un soutien communautaire très efficace, animé par des pairs formés à cet effet. En s'appuyant sur une bibliothèque de 31 modules pédagogiques fondés sur des données probantes, les animateurs présentent un contenu fiable et de grande qualité, adapté aux besoins du groupe. Ce programme favorise les liens sociaux, apporte des conseils pratiques issus d'expériences vécues et permet d'apprendre à gérer la douleur et à prendre soin de soi, en mettant particulièrement l'accent sur les compétences, le soutien et l'éducation. Inscrivez-vous à l'un des groupes de soutien par les pairs suivants, consacrés à la gestion autonome de la douleur.

- Soutien virtuel en matière de douleur - Se connecter en ligne : Un équilibre entre éducation et accompagnement. Les réunions ont lieu le quatrième lundi du mois, de 19 h à 20 h 30.

## **SOUTIEN INDIVIDUEL**



### **Programme de coaching en autogestion de la santé avec Central Health**

[centralhealth.nl.ca/files/ugd/d55165\\_b04cd23c82534127b7201c58ba820f8c.pdf](http://centralhealth.nl.ca/files/ugd/d55165_b04cd23c82534127b7201c58ba820f8c.pdf)

Programme gratuit d'accompagnement en matière de santé destiné aux adultes de 19 ans et plus.

Renseignements sur les programmes d'autogestion proposés par Central Health et sur la procédure d'orientation :

[centralhealth.nl.ca/files/ugd/d55165\\_cb565b3ba84a490f99b19544b86981d6.pdf](http://centralhealth.nl.ca/files/ugd/d55165_cb565b3ba84a490f99b19544b86981d6.pdf)

## **Territoires du Nord-Ouest**

### **APPRENTISSAGE AUTODIRIGÉ ET INTERACTIF**



### **Programme de rééducation pour les douleurs chroniques**

[nthssa.ca/en/services/rehabilitation-services/rehabilitation-persistent-pain-program](http://nthssa.ca/en/services/rehabilitation-services/rehabilitation-persistent-pain-program)

L'objectif du programme sur la douleur chronique est de fournir des informations sur le fonctionnement de la douleur dans l'organisme et d'aider les participants à apprendre à gérer leur douleur chronique à l'aide de diverses techniques. Le programme se déroule en présentiel, en petits groupes, et vise à favoriser les interactions entre les participants, d'échanger des informations et d'orienter les participants vers les ressources communautaires. Les clients devront suivre UNE séance d'introduction obligatoire avant de participer à la série de formations en cinq parties organisée chaque semaine.

## Nouvelle-Écosse

### ACQUÉRIR DES COMPÉTENCES EN GESTION DE LA DOULEUR



#### Programme d'autogestion de la douleur

[library.nshealth.ca/Patients/ChronicPain/Program](http://library.nshealth.ca/Patients/ChronicPain/Program)  
[nshealth.ca/sites/default/files/documents/pamphlets/1658.pdf](http://nshealth.ca/sites/default/files/documents/pamphlets/1658.pdf)

Un programme éducatif en groupe. Les personnes résidant à Halifax ou dans la région de Hants (Windsor) qui souffrent de douleurs chroniques peuvent s'inscrire directement auprès de leur programme local; celles qui résident dans d'autres collectivités doivent être aiguillées par un médecin ou un professionnel de la santé primaire. Les participants sont invités à se rendre aux réunions régulièrement. Comme la douleur touche l'ensemble de la personne (corps, esprit et âme), ces programmes visent à aider les personnes souffrant de douleurs chroniques à acquérir des compétences plus efficaces pour gérer leur douleur et à améliorer leur qualité de vie dans tous les domaines.

### GROUPE D'ENTRAIDE



#### Donner un sens à la douleur (DUSD)

Groupe ouvert à toutes les personnes souffrant de douleurs chroniques (gratuit). Il s'agit d'un programme interdisciplinaire de 10 semaines, proposé en ligne (via Zoom) ou en présentiel, qui aide les participants à mieux comprendre leur douleur et à acquérir des stratégies pour mieux la gérer. Les séances durent environ deux heures et sont animées conjointement par des cliniciens spécialisés dans la douleur chronique. Les thèmes abordés comprennent la science de la douleur, le sommeil, les mouvements sans risque, la gestion de l'effort, la gestion du stress, l'humeur, la nutrition, le deuil et la perte, ainsi que le soutien social. Les sites proposant le programme DUSD en 2026 comprennent le Western Kings Memorial Health Centre (Berwick, N.-É.), le South Shore Medical Arts Building (Bridgewater, N.-É.) et l'hôpital régional de Yarmouth (Yarmouth, N.-É.). Les clients souhaitant y participer peuvent être aiguillés par un professionnel de la santé. Un professionnel de la clinique vous contactera par téléphone afin de s'assurer que vous êtes prêt à participer au groupe. Les demandes de consultation peuvent être envoyées par télécopieur au 1 833 333-1836. Vous pouvez également nous joindre au 902 538-7102 (Berwick, N.-É.), au 902 749-1460 (Yarmouth) ou au 902 543-4923 (Bridgewater).



#### People in Pain Network (PIPIN) | [pipain.com/manage.html](http://pipain.com/manage.html)

Le réseau PIPIN offre un soutien communautaire très efficace, animé par des pairs formés à cet effet. En s'appuyant sur une bibliothèque de 31 modules pédagogiques fondés sur des données probantes, les animateurs présentent un contenu fiable et de grande qualité, adapté aux besoins du groupe. Ce programme favorise les liens sociaux, apporte des conseils pratiques issus d'expériences vécues et permet d'apprendre à gérer la douleur et à prendre soin de soi, en mettant particulièrement l'accent sur les compétences, le soutien et l'éducation. Inscrivez-vous à

l'un des groupes de soutien par les pairs suivants, consacrés à la gestion autonome de la douleur.

- Jeunes adultes en souffrance : Si vous avez entre 19 et 35 ans, inscrivez-vous au groupe éducatif et de soutien en ligne sur l'autogestion destiné aux jeunes adultes. Les réunions ont lieu le deuxième mercredi du mois, de 17 h 30 à 18 h 30 (heure de l'Est).
- Soutien virtuel en matière de douleur - Se connecter en ligne : Un équilibre entre éducation et accompagnement. Les réunions du matin ont lieu le troisième jeudi du mois, de 9 h à 10 h 30 (heure de l'Est). Les réunions en soirée ont lieu le deuxième mardi du mois, de 18 h à 19 h 30 (heure de l'Est), et le quatrième lundi du mois, de 17 h 30 à 19 h (heure de l'Est).
- En personne - Annapolis Valley : Joignez-vous au groupe éducatif et de soutien pour l'autogestion de la douleur de la vallée d'Annapolis, situé dans la salle Wilson du centre de santé WKM. Les réunions ont lieu le deuxième mercredi du mois, de 10 h 30 à midi.
- En personne - Sydney : Joignez-vous au groupe éducatif et d'entraide pour l'autogestion de la douleur de Sydney, situé à T.W. Curry Community Centre, 400, rue George. Les réunions ont lieu le troisième jeudi du mois, de 10 h 30 à midi.
- En personne - Greenwood : Joignez-vous au groupe éducatif et d'entraide pour l'autogestion de la douleur de Greenwood, situé à 1151, rue Bridge, à Greenwood. Les réunions ont lieu le quatrième mardi du mois, de 18 h 30 à 20 h.



### **Seniors Connect NS** | [seniorsconnectns.ca](https://seniorsconnectns.ca)

En partenariat avec le réseau People In Pain Network (PIPn), Seniors Connect NS propose des séances mensuelles animées par des pairs formés, dont l'objectif est d'améliorer l'autogestion de la douleur, de réduire l'isolement et de renforcer la confiance en soi grâce à un apprentissage pratique fondé sur des expériences vécues. Sachant que tous les participants ne disposent pas d'un accès à Internet, le programme propose une assistance téléphonique, afin de garantir un accès équitable à l'éducation, à la communication et à l'accompagnement. Les réunions ont lieu le troisième jeudi du mois.

## **Nunavut**

À notre connaissance, il n'existe actuellement aucun programme ni aucune ressource en matière d'autogestion de la douleur.

## **Ontario**

### **APPRENTISSAGE AUTODIRIGÉ ET INTERACTIF**



#### **Au-delà de la douleur** | [selfmanagementontario.ca/fr/PainU](https://selfmanagementontario.ca/fr/PainU)

Un programme en ligne de six semaines axé sur l'autogestion à l'intention des personnes souffrant de douleurs chroniques. Au cours des six semaines, différents thèmes liés à la douleur chronique seront abordés, notamment la science de la douleur chronique, le stress, le sommeil, l'établissement d'objectifs, la communication et la participation à des activités qui ont un sens pour le participant. Les séances s'appuient sur les principes de l'autogestion, de la thérapie

cognitivo-comportementale et de la pleine conscience. Les séances sont interactives, avec des activités d'introspection entre les séances.



### **Programme d'autogestion de Sud-Ouest** | [swselfmanagement.ca](http://swselfmanagement.ca)

Ce programme est hébergé par l'équipe de santé familiale de Thames Valley et financé par Santé Ontario. Il dessert les communautés de Grey, Bruce, Huron, Perth, Oxford, Norfolk, Elgin et de London/Middlesex. Son objectif est d'adopter une approche coordonnée pour aider les personnes atteintes de maladies chroniques, leurs aidants et les professionnels de la santé en leur proposant un accompagnement à l'autogestion, des informations et des formations. Les programmes comprennent des ateliers en présentiel et en ligne destinés aux personnes atteintes de maladies, aux aidants et aux professionnels de la santé.



### **Ma santé, mon mieux-être** | [selfmanagementontario.ca/fr/masantemonmieuxetre](http://selfmanagementontario.ca/fr/masantemonmieuxetre)

Un programme de quatre semaines axé sur l'autogestion, qui s'appuie sur un modèle intégré établissant un lien entre la santé physique et la santé mentale. Dans cette perspective globale, nous aborderons les thèmes de la santé mentale, de l'activité physique et de la nutrition, ainsi que leurs interactions et la manière dont ils peuvent s'influencer mutuellement. De plus, les participants exploreront ce qui revêt pour eux une importance particulière et ce qui les motive en matière de santé. Ce programme repose sur les principes de l'autogestion et sur des pratiques de santé mentale fondées sur des données probantes. Les séances sont interactives et leurs contenus, ainsi que des renseignements supplémentaires, des ressources et des exercices de réflexion personnelle, sont regroupés dans un cahier d'exercices qui sera remis aux participants.

## **EN SAVOIR PLUS SUR LA DOULEUR**



### **Toronto Academic Pain Medicine Institute (TAPMI)** | [tapmipain.ca](http://tapmipain.ca)

TAPMI propose des modules de formation en ligne consacrés à la douleur et couvrant divers sujets, tels que l'humeur et l'anxiété, la gestion de l'effort et l'activité physique, le suivi médical, la communication, les types de douleurs chroniques et les thérapies non conventionnelles.

## **GROUPE D'ENTRAIDE**



### **Programme de gestion de la douleur chronique à l'Hôpital d'Ottawa**

[ottawahospital.on.ca/fr/services-cliniques/deptpgrmc/programmes/programme-de-gestion-de-la-douleur-chronique/](http://ottawahospital.on.ca/fr/services-cliniques/deptpgrmc/programmes/programme-de-gestion-de-la-douleur-chronique/)

Un programme d'autogestion interdisciplinaire en groupe de quatre semaines, axé sur l'acquisition de compétences, le soutien et l'éducation, afin d'aider les participants à faire face à la douleur chronique. Les services sont dispensés uniquement dans le cadre de consultations externes.

Les objectifs précis du programme sont d'aider les participants à :

- Approfondir les connaissances sur la douleur chronique et son autogestion
- Apprendre et adopter des stratégies adaptatives de gestion de la douleur (par exemple : doser ses efforts, planifier ses activités, se détendre, se fixer des objectifs, communiquer de manière assertive et adopter une approche adaptative).
- Rester actif et s'adonner à des activités enrichissantes dans divers domaines (par exemple, loisirs, tâches ménagères, vie professionnelle, passe-temps et vie sociale)

- Améliorer sa posture et sa condition physique générale
- Améliorer son bien-être émotionnel et sa qualité de vie



### **Donner un sens à la douleur (DUSD)**

Ce programme de 10 semaines, fondé sur une approche axée sur les traumatismes et l'équité, donne aux participants les moyens d'améliorer leur qualité de vie, de défendre leurs intérêts au sein du système de santé et de renforcer leur bien-être physique, mental et social. Les sites proposant le programme DUSD en 2025-2026 comprennent le programme d'autogestion de Waterloo Wellington (Cambridge, en présentiel), la clinique de la douleur chronique de l'Hôpital St. Michael's (Toronto, en présentiel), la clinique dirigée par des infirmières praticiennes de Smiths Falls (Smiths Falls, en présentiel) et le Centre de toxicomanie et de santé mentale, en partenariat avec le Sickle Cell Awareness Group of Ontario (Toronto, en présentiel, spécialement conçu pour les personnes atteintes de drépanocytose).

## SOUTIEN INDIVIDUEL



### **Programme en ligne d'auto-gestion des maladies chroniques**

[selfmanagementontario.ca/fr/health-coaching](https://selfmanagementontario.ca/fr/health-coaching)

Les personnes atteintes de maladies chroniques passent très peu de temps auprès des professionnels de la santé, et la plupart du temps, elles se débrouillent seules. L'encadrement en santé est un programme d'accompagnement individuel gratuit, accessible en ligne, conçu pour vous aider à gérer vos problèmes de santé et à profiter pleinement de la vie.

## Île-du-Prince-Édouard

### APPRENTISSAGE AUTODIRIGÉ ET INTERACTIF



### **Programme Beck de physiologie de l'exercice pour la douleur chronique**

[beckexercisephysiology.ca/exercise-for-health-program-1](https://beckexercisephysiology.ca/exercise-for-health-program-1)

Dans le cadre d'un partenariat avec le ministère de la Pêche, du Tourisme, des Sports et de la Culture et l'organisme Recreation PEI, Beck Exercise Physiology Inc propose un programme éducatif virtuel gratuit destiné aux habitants de l'Île-du-Prince-Édouard atteints de maladies chroniques : cancer, diabète, maladie pulmonaire obstructive chronique, maladies cardiovasculaires, arthrose du genou et de la hanche, ainsi que maladies neuromusculaires (sclérose en plaques, maladie de Parkinson, AVC).

Ces programmes d'initiation de six semaines conviennent parfaitement aux débutants et mettent l'accent sur des exercices progressifs d'intensité faible à modérée visant à améliorer la santé cardiaque, la force, l'équilibre et la souplesse. Vous rencontrerez Katie Beck, physiologiste de l'exercice clinique, pour des séances hebdomadaires d'information et d'exercice, sans quitter le confort de votre domicile. Les participants ont la possibilité de s'inscrire au « programme pour diplômés », qui leur permettra de rester actifs une fois le programme d'initiation terminé.

## GRUPE D'ENTRAIDE




### **Donner un sens à la douleur (DUSD)**


Ce programme de 10 semaines, fondé sur une approche axée sur les traumatismes et l'équité, donne aux participants les moyens d'améliorer leur qualité de vie, de défendre leurs intérêts au sein du système de santé et de renforcer leur bien-être physique, mental et social. Il est proposé par la Clinique provinciale de gestion de la douleur de l'Île-du-Prince-Édouard (à Charlottetown, en présentiel).

## Québec


### APPRENTISSAGE AUTODIRIGÉ ET INTERACTIF

 **Ma gestion de la douleur** | <https://gerermadouleur.ca/>  
Ressources pédagogiques destinées aux patients, aux aidants familiaux et aux professionnels de la santé pour une meilleure gestion de la douleur.

### GROUPE D'ENTRAIDE


 **Donner un sens à la douleur (DUSD)**  
Ce programme de 10 semaines, fondé sur une approche axée sur les traumatismes et l'équité, donne aux participants les moyens d'améliorer leur qualité de vie, de défendre leurs intérêts au sein du système de santé et de renforcer leur bien-être physique, mental et social. Les sites proposant le programme DUSD en 2025-2026 comprennent la Chinese Christian Mission – Centre de Montréal (Montréal, en personne, en cantonais).

### SOUTIEN INDIVIDUEL

 **AQDC – Ligne d'entraide** | [douleurquebec.ca/nos-services/ligne-dentraide](https://douleurquebec.ca/nos-services/ligne-dentraide)  
Une ligne d'écoute et d'entraide est disponible pour vous aider à mieux communiquer vos problèmes de douleur. Elle est là si vous ressentez le besoin de parler, de vous confier ou encore si vous désirez avoir de l'information. Nous savons que ce n'est pas toujours facile de parler de la douleur avec nos proches, c'est pourquoi nous avons créé cette ligne d'entraide et de soutien, pour être plus près de vous.

## Saskatchewan

### APPRENTISSAGE AUTODIRIGÉ ET INTERACTIF

 **Cours sur le bien-être destiné aux personnes souffrant de maladies chroniques** | [onlinetherapyunit.ca/chronic-conditions](https://onlinetherapyunit.ca/chronic-conditions)  
Ce programme en cinq séances vise à informer et à guider les participants en leur présentant des techniques cognitivo-comportementales simples mais efficaces permettant de gérer les symptômes souvent ressentis par les personnes atteintes de maladies chroniques, notamment de douleurs chroniques.

De manière très générale, ce programme s'adresse aux personnes qui présentent des pensées, des comportements et des symptômes physiques liés à des maladies chroniques, à la dépression et à l'anxiété. Des études montrent que cette thérapie aide les personnes à mieux

gérer leurs symptômes, à renforcer leur confiance en elles et à recommencer à mener une vie épanouie et satisfaisante.

En fonction de la complexité de la leçon, les clients sont invités à consacrer une à deux semaines à une leçon donnée. Les cours comprennent des supports pédagogiques accessibles en ligne, ainsi que des activités et des ressources à consulter hors ligne. En suivant le calendrier proposé, les clients devraient pouvoir terminer la formation en huit semaines.

## Yukon

### APPRENTISSAGE AUTODIRIGÉ ET INTERACTIF



#### Programmes éducatifs sur les maladies chroniques

[yukon.ca/fr/inscription-atelier-maladies-chroniques](http://yukon.ca/fr/inscription-atelier-maladies-chroniques)

Plusieurs programmes sont proposés : Qu'est-ce que le prédiabète? Le programme de bien-être pour les personnes diabétiques, la gestion du diabète et « Votre santé, à votre façon ».



#### Donner un sens à la douleur

Ce programme de 10 semaines, fondé sur une approche axée sur les traumatismes et l'équité, donne aux participants les moyens d'améliorer leur qualité de vie, de défendre leurs intérêts au sein du système de santé et de renforcer leur bien-être physique, mental et social. Il est proposé par le Programme de soutien aux personnes atteintes de maladies chroniques du Yukon, du ministère de la Santé et des Services sociaux du Yukon (à Whitehorse, en présentiel).

## Ressources propres à chaque maladie

- Société de l'arthrite du Canada [arthritis.ca](http://arthritis.ca)
- Lésion cérébrale Canada [braininjurycanada.ca/fr](http://braininjurycanada.ca/fr)
- Société canadienne du cancer [cancer.ca/fr/cancer-information/resources](http://cancer.ca/fr/cancer-information/resources)
- Crohn et Colite Canada [crohnsandcolitis.ca](http://crohnsandcolitis.ca)
- Association de la fibromyalgie du Canada [fibrocanada.ca](http://fibrocanada.ca)
- Fibromyalgia Well Spring Foundation [fibromyalgiawellspringfoundation.org](http://fibromyalgiawellspringfoundation.org)
- ME | FM Society of BC [www.mefm.bc.ca](http://www.mefm.bc.ca)
- Migraine Canada [migrainecanada.org](http://migrainecanada.org)
- SP Canada [mscanada.ca](http://mscanada.ca)
- OsteoArthritis Service Integrative System (OASIS) [vch.ca/en/service/oasis](http://vch.ca/en/service/oasis)
- Scleroderma Association BC [sclerodermabc.ca](http://sclerodermabc.ca)
- Spinal Cord Injury BC [sci-bc.ca](http://sci-bc.ca)
- The Ehlers-Danlos Society [ehlers-danlos.com](http://ehlers-danlos.com)
- The Happy Pelvis [thehappypelvis.ca](http://thehappypelvis.ca)
- Société québécoise de la fibromyalgie [sqf.quebec](http://sqf.quebec)
- Sclérodémie Québec [sclerodermie.ca](http://sclerodermie.ca)

Dernière mise à jour le 30 avril 2026