

## **PARTIE THERAPEUTES**

### **PREMIERE SESSION**



#### **Introduction et l'Ordre du jour**

#### **1° Permettre aux patients de se familiariser les uns avec les autres et avec les objectifs de traitement.**

Nous permettons à chaque participant de groupe de raconter son "histoire". Les questions abordées concernent l'histoire de la douleur chronique et des domaines spécifiques dans lesquelles elle entraîne les difficultés et la souffrance.

Nous nous concentrons généralement au début de la séance sur les raisons de leur présence en demandant aux participants ce qui les a amenés et ce qu'ils s'attendent de cette thérapie de groupe. Cette discussion fournit l'occasion à commencer doucement à se centrer sur le traitement et les espérances de participants. Finalement, c'est le moment de commencer la normalisation des expériences individuelles.

#### **2) Déterminer l'ordre du jour de changement à l'aide d'exercice "d'un désespoir créatif" (voir Hayes et d'autres., 1999, aussi bien que Dahl et d'autres., 2005 et McCracken, 2005).**

- a) Nous demandons à chaque individu d'exposer depuis combien de temps la douleur est présente et nous calculons la moyenne générale du groupe. Ceci permet au thérapeute de **souligner la nature chronique** de la douleur.
- b) On fait souligner l'importance **de l'expérience individuelle** de chaque patient ctd qu'ils sont les vrais "**des experts de douleur**".
- c) Ensuite, on demande aux participants d'inscrire **tous les traitements antérieurs** pour la douleur.

Lance McCracken, dans son livre de 2005, mentionne qu'ils ont utilisé cet exercice pour discuter aussi d'autres **comportements**, utilisés dans le passé pour faire face à la douleur (par exemple, évitement des situations sociales, l'utilisation de cannes/fauteuils roulants, des limitations/repos d'activité). En général, nous avons constaté que même un petit groupe de patients fournira une liste de presque chaque traitement disponible, conventionnel et autre.

- d) Nous l'avons trouvé utile de demander aux participants de lister toutes autres stratégies qu'ils ont essayé pour réduire au minimum l'impact de la douleur sur leurs vies (par exemple, refus des invitations sociales, l'arrêt travail/arrêt de pratique du sport/etc.).
- e) Le thérapeute peut utiliser cette occasion pour fournir, sous forme de psychoéducation, l'information sur des stratégies antalgiques antérieurs.

Nous faisons **une analyse de ces traitements antérieurs** et on établit un classement selon **leur effet à court et à long terme**. Il apparaît tout à fait naturellement

que tous ces traitements ont eu peu des avantages à long terme et ont des coûts (inconvenients) significatifs, tant sur le court qu'à long terme.

Le but n'est pas de «disqualifier» des traitements antérieurs mais nous utilisons cette analyse pour alimenter une discussion sur **ce que cela nous apprend** et quelles options potentielles existent.

Dahl et d'autres. (2004) ont utilisé un exercice semblable pour demander "**que votre expérience vous dit-elle ?**" Ceci crée l'occasion de commencer le processus de changement concernant le traitement : en passant de la stratégie de «contrôle de la douleur» à une autre plus fonctionnelle.

Il est tout à fait commun que cet exercice entraîne un impact émotionnel significatif sur les patients. Ils abordent l'idée que la poursuite de la **stratégie de contrôle de la douleur** abouti au peu de résultats avantageux. Cette stratégie peut même contribuer à augmenter la souffrance.

L'idée de l'**inefficacité** de la stratégie de «**contrôle/élimination de la douleur**» est abordée dans la discussion.

### 3) **Devoir maison**

Les devoirs sont conçus pour :

- commencer le processus de flexibilité cognitive croissante en abordant directement stratégies de changement. Encouragez les participants à terminer les devoirs car cela est utile .

- aider les participants dans la recherche et la détermination des autres options existantes s'ils éliminent «**la guérison**» comme stratégie qui n'est pas réalisable.

## **PARTIE PARTICIPANTS**

### **PREMIERE SESSION**

#### **Introduction et les Fondations (Bases) de Traitements**

Merci d'être venu et bienvenu à notre groupe »La Vie avec Douleur Chronique« : Il s'agit d'un traitement de groupe qui utilise l'approche à base d'Acceptation et d'Engagement .

Ce traitement s'adresse aux patients ayant des problèmes liés à la douleur chronique. Nous espérons que votre participation à ce programme vous aidera à améliorer vos connaissances sur ces problèmes et gérer votre vie avec ces douleurs chroniques.

#### **Objectifs de la première session :**

1. Pourquoi sommes-nous tous ici ?
2. Règles de groupe
3. Introduction
4. Vue d'ensemble du traitement et buts de ce programme
5. Bases de ce traitement
6. Missions et travail à domicile («taches» domestiques)

## 1. Pourquoi sommes-nous tous ici ?

Les personnes de ce groupe peuvent avoir des points communs, comme par exemple la ville natale, des intérêts extérieurs, ou les projets professionnels. Bien que vous ayez aussi des différences, vous avez tous **l'expérience commune de la douleur chronique**. Les problèmes particuliers liés à votre douleur peuvent différer, mais chacun d'entre vous a un certain niveau de douleur chronique qui bloque votre vie.

Prenez, s'il vous plaît, un moment et inscrivez les raisons de votre participation à ce programme. Ecrivez aussi les points que vous souhaiteriez voir modifier : c'est-à-dire comment voulez-vous «être différents» ou «faire différemment» après avoir terminé ce programme ? Nous reviendrons à vos réponses dans quelques minutes.

### POURQUOI JE PARTICIPE À CE PROGRAMME ?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

### CE QUE J'AIMERAI APPRENDRE DANS CE PROGRAMME ?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

## 2. Règles de groupe



La meilleure façon de profiter de ce programme c'est de participer activement à chaque aspect du traitement. Voici quelques règles à suivre pour que vous puissiez maximiser vos avantages :

- Venir à l'heure aux sessions.
- Participer à chaque session (ne manquer aucune).
- Respecter les autres participants du groupe. Permettre à chacun de s'exprimer. Écouter ce que les autres ont à dire. Être bienveillant et soutenant.
- Être utile et constructif.
- Se concentrer sur «ici et maintenant»: Penser à ce que vous pouvez faire maintenant et demain de vos problèmes plutôt que ce que vous n'avez pas fait, devriez avoir, ou pourriez avoir fait dans le passé.
- Compléter toutes les activités et tous les exercices
- Informez votre thérapeute si vous avez des problèmes avec le groupe ou si vous n'êtes pas satisfait dès que possible.
- Respectez la confidentialité du groupe et respectez la vie privée de chacun d'entre vous.

**Voici quelques informations supplémentaires qui vous seront utiles :**

**Nom des thérapeutes :** \_\_\_\_\_  
**qui peuvent être contactés à :** \_\_\_\_\_

**Votre groupe se réunira aux dates suivantes pour 8 sessions hebdomadaires consécutives :**

- **Jour :** \_\_\_\_\_
- **Dates:** \_\_\_\_\_
- **Temps :** \_\_\_\_\_
- **Lieu :** \_\_\_\_\_

**En cas d'urgence ou d'empêchement appelez :** \_\_\_\_\_

### 3. Introduction



Prenons quelques minutes pour nous présenter et nous connaître. Regardez s'il vous plaît la section 1 "Pourquoi sommes-nous tout ici ?".

Dites au groupe ce que vous avez écrit. Envisagez à partager certaines de ces informations :

1. Votre prénom
2. D'où vous êtes et où avez vous grandi
3. Comment vous passez votre temps
4. Les passe-temps ou vos centres d'intérêts que vous aimez
5. Vos buts personnels .

\*\*\*\*on peut utiliser la méthode de présentation par binôme???? Qu'en penses tu?

### 4. La vue d'ensemble du Traitement et les objectifs du Programme

Comme déjà dit, votre traitement va se dérouler sur 8 sessions.

Chaque session consacre le temps : 1° à l'étude de nouvelles informations et des compétences ; 2° à la discussion en groupe des questions qui viennent en réaction de matériel de ce programme. Votre participation active est très importante afin de maximiser vos acquis.

Nous avons quelques hypothèses de base qui sont utilisées dans la conception de ce traitement. Celles-ci orientent ce traitement dans **un but de soutien**. Nous souhaitons que vous puissiez profiter de ces informations et de ces compétences apprises de manière qui améliorera votre bien-être global.

Ces hypothèses sont suivantes:

1. **Votre douleur est réelle. Même que nous ne pouvons pas "la voir" ou directement la mesurer, nous savons que vous êtes dans la douleur chaque jour.**
2. **La douleur perturbe votre vie d'une façon négative et vous empêche de faire ce que vous voulez faire ou devez faire.**
3. **Vous êtes prêts à faire des changements pour diminuer l'impact négatif de douleur sur votre vie.**

Nous voulons aussi que vous sachiez certaines choses importantes concernant ce traitement.

**1. Nous aborderons de choses difficiles. En réponse, vous serez probablement triste, vous sentirez vous fâché, inquiet et inconfortable, mal à l'aise de temps en temps. Cette réponse est naturelle et attendu.**

**2. Vous verrez les expressions de souffrance et l'émotion des autres lors de participation dans ce groupe. Ceci est un travail difficile et on s' y attend aux émotions difficiles.**

**3. Le traitement sera dur. Votre vie avec la douleur chronique est complexe et il n'y a aucune solution simple. Nous vous aiderons de la meilleure façon possible, cependant, le choix définitif à participer ou ne pas participer dans ce traitement de groupe est le vôtre.**

Nous prendrons au sérieux toutes vos questions, et n'essayerons jamais de les utiliser dans notre intérêt ou pour le gain personnel.

Vous êtes libres d'exprimer des émotions comme vous le jugez bon. Ne sentez pas de besoin de les cacher ou les garder enterrées.

Nous vous demandons un engagement conscient et la participation au mieux de vos capacités. Si vous ne pouvez pas faire ainsi, ce n'est peut être pas le meilleur moment pour vous de participer à ce programme thérapeutique.

## **5. La revue de traitements antérieurs :**

On fait calculer la moyenne de groupe

Les personnes qui ont participé à ce programme souffrent de la douleur, en moyenne, depuis ? ans. Quelques uns depuis plus long temps et certains depuis une période plus courte. Pour la grande majorité de ces, de nombreux traitements ont été essayés: des médications, des infiltrations, des injections, des thérapies physiques ou professionnelles et dans quelques cas, des actes de chirurgies.

Nous voudrions maintenant **passer en revue autant de ces traitements** que vous pouvez vous souvenir. Il y a une feuille de travail à la page suivante que vous pouvez utiliser.

D'abord, nous allons faire, donc, une liste de ces traitements.

Ensuite, nous vous demandons de noter pour chaque de ces traitements : **des avantages sur le court et à long terme.** (Vous pouvez parler d'avantages en terme du soulagement de la douleur, de l'amélioration de l'humeur, d'avoir plus grande capacité de fonctionner, d'avoir des interactions sociales et relations interpersonnelles, etc.) Aussi, nous vous demandons de noter des «coûts» et **des «difficultés», «des inconvénients» associées** à ces traitements, de nouveau tant **sur le court qu'à long terme.**

Tandis que vous faites ceci, essayez de vous concentrer sur «**le pourquoi**» ces traitements ont marché ou n'ont pas marché. Était cela qu'ils n'ont pas changé votre niveau de douleur, ou l'ont augmenté ? Effets secondaires ? En ce qui concerne le fonctionnement - lequel d'entre eux vous a aidé à faire plus des choses que vous avez voulue faire ?

Considérez l'exercice précédent. Vos tentatives d'éliminer ou réduire la douleur pour vous ? Comment les coûts ont-ils été associés à ces traitements ? Peut-être le plus important encore, ces traitements vous ont-ils aidés dans la poursuite de vivre la vie que vous voulez vivre ? Pour beaucoup d'individus la douleur est une réalité. Elle peut varier de temps en temps et les traitements sont disponibles pour fournir le soulagement à court terme. L'expérience de douleur, cependant, continue au fil du temps. S'il n'y a aucun traitement disponible pour vous fournir le soulagement de la douleur à long terme, quelles sont vos autres options ?

## 6. Conclusions

1. Bienvenu au groupe. Nous savons que la douleur ait un impact négatif sur votre vie. Nous que vous ayez décidé de participer à ce traitement pour vous aider à vivre avec la douleur chronique.
2. Les membres de ce groupe sont une source de valeurs. Ils pourront fournir des informations et les manières de vivre avec la douleur dont vous n'étiez pas conscients avant. Vous pouvez en faire le même pour eux.
3. L'élimination totale de douleur est le but de la plupart des traitements pour la douleur chronique. Pour beaucoup de personnes, cependant, on ne peut pas l'obtenir. Ce qui est important à observer c'est que les difficultés associées à la poursuite de cet objectif «soulagement complet de la douleur» peuvent souvent devenir un coût personnel énorme.
4. Devoirs : Au cours de la semaine suivante, prenez quelques instants chaque jour, peut-être 10 minutes, contempler et envisager les options. Nous discuterons ces questions à la séance suivante.

## Semaine 1 : Travail à domicile

Entre les deux sessions, SVP, complétez la feuille suivante.

Prenez 10-15 minutes chaque jour cette semaine et envisagez quelles possibilités existent vous permettront de vivre votre vie même avec la douleur continue.

Soyez aussi spécifique (précis) que possible.

Si vous constatez que vous devenez «collés» (c'est à dire à pensez seulement à une option) et vous ne pouvez pas vous «décollés» (c'est à dire que vous restez concentré sur comme votre seule option la réduction de la douleur), vous pouvez penser, peut-être, à ce que vous feriez si la douleur n'était pas présente ou des choses que vous avez déjà faites dans le passé même avec la douleur.

Cet exercice sera discuté la semaine suivante car il s'agit d'une base importante sur la quelle on va construire la suite. Prenez, donc, s'il vous plaît, le temps chaque jour à la compléter.

	<b>Jour de la semaine</b>	<b>Quelles sont vos options?</b>
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		