



Vous souffrez de douleurs chroniques ?

Découvrez des techniques comme l'hypnose pour vous aider à transformer votre expérience de la douleur.

Les finalités du programme

► Comprendre la douleur

par l'acquisition des compétences

- > de comprendre la santé dans sa globalité,
- > de relier santé et bien-être,
- > d'introduire et comprendre la douleur chronique.

► Auto-gérer la douleur

par l'acquisition des compétences,

- > de développer des compétences psychosociales,
- > d'utiliser les suggestions verbales et travailler sur les émotions,
- > de découvrir et pratiquer l'hypnose.

Pour qui ?

- Patients souffrant de douleurs chroniques (fibromyalgie, lombalgies, douleurs neuropathiques, etc.).

Quand ?

- Mardi en distanciel

Les 2 premiers ateliers en présentiels + 7 ateliers suivants en téléconsultation

- Vendredi de 9 h 30 à 12 h 30 en présentiel.



Contact

► Secrétariat

centredouleur@chu-reims.fr

03 26 78 87 91

(Lundi au vendredi de 9 h - 12h30 - 14 h - 16 h
sauf le mercredi après-midi)



Adresse

Centre d'évaluation et traitement de la douleur

Hôpital Robert Debré (D09)
Avenue du Général Koenig
51092 Reims cedex

Accessibilité

En voiture : Parking relais Hôpital Robert Debré

En tram : ligne A station « Hôpital Debré » à environ 2 minutes à pied du site.

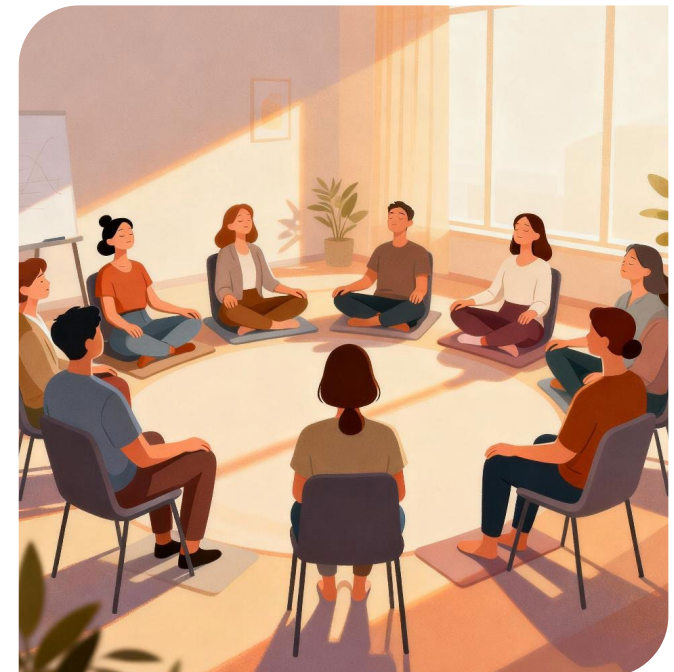
En bus : lignes 02, 04, 07, 09, 10, 21
Arrêt « Maison Blanche » à 4 minutes de marche
Arrêt « Opéra-Cathédrale » à 2 minutes de marche du centre.



CHU DE REIMS

DOULEURS ET MIEUX-ÊTRE, UN NOUVEAU CHEMIN !

Programme d'éducation thérapeutique
destiné à toutes les personnes
souffrant de douleur chronique



CENTRE D'ÉVALUATION ET DE TRAITEMENT
DE LA DOULEUR CHRONIQUE



Votre médecin vous a proposé de participer à ce programme d'éducation thérapeutique du patient.

Qu'est-ce que l'éducation thérapeutique du patient ?

L'éducation thérapeutique du patient est un ensemble d'actions personnalisées proposées par des professionnels formés (écoute bienveillante, apprentissages...). Elles sont destinées à vous aider dans la gestion de vos problèmes de santé et à renforcer votre qualité de vie au quotidien.

Déroulement de ce programme :

1^{ère} étape : rencontre avec une infirmière du Centre de la douleur pour réaliser un bilan éducatif partagé qui vous permettra de mieux savoir où vous en êtes.

2^{ème} étape : participations aux ateliers qui sont répartis en 9 séances à suivre :

- ▶ en présentiel 2 h 30
- OU
- ▶ en distanciel 1 h 30 via le logiciel LigoETP.

Le choix du présentiel ou distanciel doit se faire avant le début des ateliers.



Les ateliers

Les ateliers collectifs regroupent 10 à 12 patients tout au plus.

- 1 Court-circuiter la douleur
- 2 Agir pour un complet bien-être
- 3 Réguler son système nerveux autonome
- 4 Savoir parler pour le conscient et l'inconscient
- 5 Entraînement au confort avec l'hypnose
- 6 Augmenter les émotions agréables pour nourrir des sensations agréables
- 7 Savoir dire non pour préserver sa santé face à la douleur chronique
- 8 Savoir écouter activement pour adoucir ses relations
- 9 Transformer la douleur en hypnose

Un compte-rendu vous sera adressé ainsi qu'à votre médecin traitant.



Les intervenants au CETD *

L'ensemble des intervenants a été formé à la dispensation de l'éducation thérapeutique.

- ▶ **Dr Aurélie-Réjane FERRARA**
Coordinatrice du programme
Médecin attaché au CHU au CETD
- ▶ **Dr Ai Thu NGUYEN TANG LÉVÊQUE**
Médecin algologue
Praticien hospitalier CHU au CETD
- ▶ **Dr Thibault VALLECILLO**
Pharmacien hospitalier
- ▶ **Mme Rachel CONROUX**
Infirmière ressource douleur au CETD
- ▶ **Mme Aurore DURBECQ**
Infirmière ressource douleur au CETD
- ▶ **Mme Estelle PHAM NGOC THUAN**
Psychologue au CETD
- ▶ **M. Nicolas ANDREJE**
Éducateur en activité physique adaptée au CETD
- ▶ **Faiza HEMET**
Patiente experte.

*CETD : Centre d'Evaluation et de Traitement de la Douleur