« Vivre avec la douleur »
Groupe thérapeutique

PROGRAMME POUR ADULTES ET JEUNES ADULTES

Centre Hospitalier du Valais Romand
Centre du traitement de la douleur

En collaboration avec :

Centre de compétences en psychiatrie et psychothérapie
Unité de psychiatrie de liaison

La douleur chronique est une maladie grave et invalidante, qui a des conséquences multiples sur la vie quotidienne. La douleur chronique, par sa persistance dans le temps, affecte considérablement notre comportement et notre bien-être. Elle devient alors la maladie à traiter, indépendamment de sa cause initiale.

En paralléle des autres traitements médicaux, il est important de considérer la dimension psychologique dans la prise en charge de la douleur chronique, car elle peut aider à améliorer notre qualité de vie.

Les thérapies « psychologiques » apprennent au patient et à la patiente à **vivre** différemment avec la **douleur** pour ne plus la subir.

Groupe thérapeutique « Vivre avec la douleur »

DESCRIPTION DU PROGRAMME

Il s'agit d'un programme qui s'adresse aux adultes souffrant de douleurs chroniques.

Le groupe **« Vivre avec la douleur »** est un groupe expérientiel, basé principalement sur des techniques de thérapies complémentaires (relaxation, méditation en pleine conscience, hypnose) et sur des notions de psycho-éducation.

Les séances visent à amener de nouveaux outils de gestion de la douleur avec pour but de soulager les patients et les patientes dans leur quotidien.

BUTS

- Information sur la douleur chronique
- Réduction des comportements d'évitement et de protection
- Meilleure gestion des contraintes quotidiennes
- Stratégies pour bien gérer la douleur
- Apprentissage et application de techniques de relaxation

ANIMATION

Le groupe est animé par une psychologue de l'Unité de psychiatrie de liaison de l'Hôpital du Valais, ainsi que par une infirmière du Centre de traitement de la douleur.

PARTICIPATION / ORGANISATION

Inscription : Par téléphone ou e-mail auprès de l'infirmière référente du groupe (coordonnées ci-dessous). Le groupe est ouvert jusqu'au nombre de participants maximum.

Horaires : Un jeudi par mois de 16h00 à 17h30. Le groupe est organisé en continu **sur toute l'année**.

Lieu : **Hôpital de Martigny,** salle de conférence A ou B, Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny

Participants : 4 à 20 personnes

Frais : La participation au groupe thérapeutique est **prise en charge par les caisses maladie**.

CONTACT | RENSEIGNEMENT ET INSCRIPTIONS

Vanessa Varone, Infirmière, Centre de traitement de la douleur

Par mail : chvr.secretariat.antalgie@hopitalvs.ch ou par tél. 027 603 95 70

CENTRE DU TRAITEMENT DE LA DOULEUR DU CHVR

Hôpital de Martigny
Av. de la Fusion 27
1920 Martigny

www.hopitalvs.ch/douleur

01/2024