



Dans votre communauté



38 ans

Depuis 1987

NOUS REJOINDRE!

BÉNÉVOLE

FAIRE UN DON

DEVENIR MEMBRE

Adhésion annuelle:

Seule 25\$ | Famille 30\$

Dans ce numéro...

1/2/3 - Douleur chronique:
prendre les commandes

2 - Message de gratitude pour la
générosité de Leah Schwartz

4/5 - Calendrier saisonnier des
événements (printemps)
(incluant AWISH AGA Agenda)

6/8 - Mieux comprendre la
douleur et l'effet placebo

7 - La sclérodémie systémique
progressive: une Québécoise
témoigne de son combat contre
«la maladie qui momifie»

8 - Mots de sagesse + Merci à
nos supporteurs

**Association d'entraide
d'arthrite de l'Ouest de l'Île**

640 Bord-du-Lac, #103
Dorval, QC, H9S 2B6

514-631-3288

arthritis@awishmontreal.org

www.awishmontreal.org

Enr: 89055 8893 RR0001

facebook 

DOULEUR CHRONIQUE: PRENDRE LES COMMANDES

Dre Christine Grou – Présidente de l'Ordre des psychologues du Québec

Source: Le Journal de Montréal - Dimanche, 20 octobre 2024

Au Canada, on estime qu'une personne sur cinq doit composer avec un problème de gestion de la douleur. Trop souvent incomprise ou méconnue, cette condition peut avoir d'importantes conséquences, et ce, dans les différentes sphères de la vie d'un individu.

Si l'on connaît tous cette expérience désagréable, voire à certains moments, intolérable qu'est la douleur, cela est particulièrement le cas des personnes vivant avec une douleur chronique. Celle-ci se distingue par une durée de plus de six mois, et ce, malgré le fait que les traitements jugés adéquats par les professionnels de la santé aient été administrés et complétés.

DES IMPACTS SOUVENT NOMBREUX ET SIGNIFICATIFS

La douleur chronique n'est pas à prendre à la légère: elle peut en effet engendrer une multitude de répercussions, notamment sur les plans psychique, social, professionnel, familial et relationnel.

Sur le plan psychologique, cette condition peut être à l'origine de symptômes d'anxiété et de dépression. Chez les individus concernés, il n'est pas rare de voir apparaître des biais cognitifs, des pensées négatives ou autodépréciantes telles que: «Si je faisais plus d'efforts, je ne souffrirais pas autant» ou «Si j'avais demandé de l'aide plus tôt, je n'en serais pas là».

La douleur chronique peut aussi entraîner la kinésophobie, c'est-à-dire une peur excessive de bouger ou de pratiquer des activités physiques.

De plus, étant invisible, la douleur subjective qui est vécue par ces personnes peut s'avérer particulièrement difficile à expliquer ou à partager avec leur entourage. Malgré leurs bonnes intentions, les proches peuvent parfois ne pas saisir, voire nier l'ampleur de cette souffrance. De plus, sans vouloir minimiser la douleur chronique, elles peuvent mécomprendre ses effets sur le fonctionnement psychologique de ces personnes.

De surcroît, certains patients peuvent se sentir incompris par certains professionnels de la santé qui ne sont pas suffisamment sensibilisés face à cette problématique.

La douleur chronique peut aussi causer des difficultés fonctionnelles significatives. Par exemple, une personne vivant avec cette condition pourrait être contrainte de réduire sa charge de travail ou d'abandonner certains de ses loisirs et passions, pouvant ainsi être à l'origine de plusieurs deuils.

Suite à la page 2 et 3

DOULEUR CHRONIQUE: PRENDRE LES COMMANDES

Dre Christine Grou – Présidente de l'Ordre des psychologues du Québec

[Source:](#) Le Journal de Montréal - Dimanche, 20 octobre 2024

Suite de la page 1

Sur le plan social, la douleur chronique peut également contribuer à l'isolement, en plus d'engendrer une perte de rôle. À titre d'exemple, une personne hyper performante pourrait voir ses heures de travail réduites, tandis qu'une personne proche aidante pourrait se voir subitement confinée dans le rôle de l'aidée.

POUR MIEUX PRÉVENIR LE CERCLE VICIEUX DE LA DOULEUR

La douleur chronique est un lieu de fécondes rencontres de l'interinfluence du corps sur l'esprit, et vice-versa. En effet, certains de ses symptômes, par exemple l'anxiété ou la dépression, peuvent à leur tour exacerber la perception de la douleur. Cette douleur plus marquée peut à son tour entraîner encore plus d'anxiété ou de dépression et ainsi de suite, créant de ce fait un cercle vicieux. Parmi d'autres exemples, mentionnons le manque de sommeil, les habitudes de consommation, la qualité des relations, le manque d'activités qui peuvent aussi accentuer la douleur de cette façon (ou servir de facteurs de protection).

Ainsi, afin d'éviter que la douleur n'augmente encore davantage, il est important de miser sur les différents facteurs de protection, notamment en adoptant une saine hygiène de vie. Cela peut toutefois nécessiter d'importants changements dans le quotidien d'une personne. À titre d'exemple, une jeune adulte aux prises avec de la douleur chronique pourrait désormais devoir faire une sieste chaque jour en après-midi.

Il est également crucial pour les personnes vivant avec cette condition d'entretenir des liens affectifs et sociaux et de poursuivre diverses activités, voire d'en découvrir de nouvelles, et ce, notamment pour continuer à cultiver leur estime de soi et limiter l'emprise de la douleur.

Celles-ci doivent également demeurer vigilantes face à l'autodépréciation et aux jugements sévères qu'elles pourraient avoir envers elles-mêmes. Par exemple, si une personne éprouve de la difficulté à se déplacer en raison de la douleur et craint le jugement des autres, il pourrait lui être utile de se poser la question suivante: est-ce que je jugerais aussi sévèrement une personne qui serait dans une situation similaire?

Suite à la page 3

MESSAGE DE GRATITUDE POUR LA GÉNÉROSITÉ DE LEAH SCHWARTZ



Leah est décédée subitement en février 2024. Elle s'est jointe au conseil d'administration d'AWISH en 2015 et est toujours demeurée un membre dévoué et passionné.

Même dans la mort, Leah s'est souciée d'AWISH par son don généreux de 10 000 \$.

Leah a porté les dommages physiques de la Polyarthrite Rhumatoïde à partir d'un très jeune âge et non-diagnostiquée pendant de nombreuses années en tant qu'adolescente.

Les dommages physiques étaient irréversibles.

Leah était bien connue de la communauté médicale, elle a participé au programme de Formation des Patients Partenaires de McGill avec le Dr. Michael Starr et s'est impliquée dans la SCR (Société canadienne de rhumatologie) et avec la Dre Marie Hudson lorsque celle-ci fut nommée présidente de la CIORA (Canadian Initiative for Outcomes in Rheumatology cAre) - en se renseignant sur les études proposées et sur les avantages éventuels d'améliorer les soins pour les personnes confrontées à la fois à la maladie et au système de santé.

Nous garderons un souvenir ému de sa force et de sa résilience.

DOULEUR CHRONIQUE: PRENDRE LES COMMANDES

Dre Christine Grou – Présidente de l'Ordre des psychologues du Québec

Suite de la page 1 et 2

Source: Le Journal de Montréal - Dimanche, 20 octobre 2024

La douleur étant subjective, celle-ci peut aussi varier en fonction de nombreux facteurs: en fonction du contexte, du plaisir éprouvé lors de certaines activités, ou encore selon les pensées associées à la douleur, par exemple. En ce sens, il est essentiel de reconnaître et d'accepter que la douleur fluctuera dans le temps. Tout comme d'autres maladies, il y aura parfois des journées plus éprouvantes, et parfois aussi, de «meilleures» journées.

LES TRAITEMENTS PSYCHOLOGIQUES DE LA DOULEUR CHRONIQUE

Bien qu'ils ne permettent pas d'éliminer la douleur, les traitements psychologiques peuvent aider la personne vivant avec cette problématique de plusieurs façons, notamment en lui apprenant à mieux gérer sa douleur, en plus d'améliorer sa qualité de vie et son fonctionnement.



À titre d'exemple, un psychologue pourrait apprendre à cette personne diverses techniques de relaxation afin de diminuer son niveau d'anxiété, et ainsi faire en sorte que la douleur ne soit pas davantage exacerbée par celle-ci.

Il pourrait également lui enseigner la pleine conscience, contribuant ainsi à diminuer l'attention portée sur la douleur.

Il pourrait de plus aider cette personne à changer sa perception de la douleur, l'encourageant à concevoir celle-ci autrement, comme une partie d'elle-même dont il faut prendre soin.

Ce professionnel pourrait aussi l'aider à ne pas surinvestir sa douleur, à lui donner un sens et une place, sans lui donner toute la place.

De plus, il peut également être utile de s'informer sur le sujet par l'entremise des sites fiables, tels que ceux du gouvernement ou de cliniques spécialisées en gestion de la douleur.

Il est aussi possible de se joindre à des groupes de soutien afin de partager son vécu avec d'autres personnes vivant cette réalité.

MIEUX VIVRE AVEC LA DOULEUR CHRONIQUE

En somme, si apprendre à vivre avec la douleur chronique est un chemin de croix, elle n'a pas à devenir un calvaire.

Il est également primordial que nous soyons tous plus sensibles, mais aussi plus sensibilisés face à cette condition.

Bien qu'elle soit invisible, la douleur chronique est pourtant bien réelle: elle mérite d'être prise au sérieux, d'être mieux connue et reconnue de tous.



Vous souhaitez en savoir plus sur notre conseil d'administration actuel?

Visitez: www.awishmontreal.org/fr/a-propos (envisagez de nous rejoindre!)



SENSIBILISATION DE LA COMMUNAUTÉ - présentations & kiosque d'information d'AWISH

Que ce soit lors d'un événement public ou d'une réunion privée - contactez AWISH pour en savoir plus!

Envoyez un courriel à arthritis@awishmontreal.org - sujet «Sensibilisation de la communauté»



Association d'entraide d'arthrite de l'Ouest de l'Île

CALENDRIER SAISONNIER – PRINTEMPS 2025



Pour plus d'informations sur nos programmes et activités, contactez-nous.

www.awishmontreal.org | 514-631-3288 | arthritis@awishmontreal.org

ATELIER MIEUX VIVRE AVEC L'ARTHRITE

Dirigé par Ariana Parolini, coach en santé et bien-être

1, 8, 15, 22, 29 avril 2025

Centre communautaire Sarto-Desnoyers

Les mardis - 18h30 – 20h30

1335 Chem. du Bord-du-Lac-Lakeshore, Dorval

Série de 5 sessions d'information hebdomadaires interactives et informelles où les participants sont encouragés à partager leur expérience quotidienne, leurs capacités d'adaptation et leurs idées.

Ouvert aux adultes de tous âges! Un cours complet pour les personnes souffrant d'arthrite ou d'une autre affection connexe (par exemple, la douleur chronique). Apprenez à gérer votre douleur en la comprenant et en développant des stratégies pour vivre une vie plus fructueuse.



Semaine 1: L'arthrite dans ses moindres détails.

Semaine 2: Nutrition – Créer les bonnes habitudes.



Semaine 3: Explorer vos options – Relaxation, massage, posturologie, thérapies, etc.

Semaine 4: Le mouvement est important!

Semaine 5: Rester engagé – C'est essentiel pour votre bien-être général.



GRATUIT pour les membres d'AWISH ou **20\$** pour les non-membres ([adhérez](#) pour 25\$/année!)

Les participants doivent s'inscrire à l'avance pour réserver leur place.

Visiter www.awishmontreal.org/fr/services et consultez régulièrement pour connaître les services et les événements à venir! **Vous pouvez également vous inscrire en remplissant notre formulaire en ligne!**

AWISH AGA 2025

15 juin 2025 – 13h30 (*portes ouverte*)

Centre communautaire Sarto-Desnoyers
1335 Bord-du-Lac, Dorval, H9S 2E5



SESSION D'INFORMATION à 14h45

avec conférencière invitée Dre. Mary-Ann Fitzcharles

Subject: La fibromyalgie n'est plus
un diagnostic de Cendrillon

AGENDA

1. Appel à l'ordre (*à 14h00*)
2. Approbation de l'ordre du jour
3. Approbation du procès-verbal du 9 juin 2024
4. Rapport du trésorier
5. Nomination d'un comptable
6. Rapport de la Présidente
7. Rapport du comité de nomination et Élection des membres du conseil d'administration
8. Période de questions
9. Levée de la séance (pause-café)



Association d'entraide d'arthrite de l'Ouest de l'Île

CALENDRIER SAISONNIER - PRINTEMPS 2025



Pour plus d'informations sur nos programmes et activités, contactez-nous.

www.awishmontreal.org | 514-631-3288 | arthritis@awishmontreal.org

COURS D'EXERCICES – préinscription requise



DORVAL

Centre communautaire Sarto-Desnoyers - 1335 Chem. Bord-du-Lac-Lakeshore

MERCREDI - MATIN

11h00 – 12h30

MERCREDI - APRÈS-MIDI

13h00 – 14h30

2 avril – 4 juin

10 semaines | 65\$ membre d'AWISH | 75\$ non-membre

DDO

Chalet Sunnybrooke - 7 Rue Cadman

VENDREDI

11h10 – 12h40

4 avril – 13 juin

10 semaines

S'il-vous-plait noter:

il y n'a pas de cours le 18 avril

65\$ membre d'AWISH | 75\$ non-membre

PIERREFONDS

Centre communautaire Gerry-Robertson - 9665 Boulevard Gouin Ouest

MARDI

10h30 – 12h00

8 avril – 10 juin

JEUDI

10h30 – 12h00

10 avril – 12 juin

10 semaines | 65\$ membre d'AWISH | 75\$ non-membre



Dirigés par des instructeurs de mises-en-forme professionnels et certifiés.

Conçus pour répondre aux besoins et aux capacités de chacun.

Des exercices pour le corps entier, y compris la résistance, l'aérobic et les étirements.

Certains services sont gratuits pour les membres d'AWISH, d'autres peuvent nécessiter des frais. **Paiement complet de la session est requis - sans exception - avant la date de début.** Contactez nous pour: [politique d'annulation](#), pour inscription et plus de l'information.



BRUNCH SOCIAL le 3^e dimanche du mois. Contactez le bureau pour plus d'information. Nous espérons que vous nous rejoindrez pour un bon repas (se payer soi-même) et conversations!

PARTENAIRES MÉDICAUX D'AWISH - RHUMATOLOGUES:

Dre. Elizabeth Hazel | Dre. Marie Hudson | Dre. Mary-Ann Fitzcharles | Dr. Michael Starr

MIEUX COMPRENDRE LA DOULEUR ET L'EFFET PLACEBO

Dr. Richard Béliveau (Docteur en biochimie) | [Source](#): Le Journal de Montréal - Dimanche, 22 septembre 2024

La découverte importante d'un circuit cérébral impliqué dans l'effet antidouleur des placebos pourrait permettre le développement de meilleurs traitements analgésiques.

La douleur est une perception d'une grande complexité, qui fait appel à la fois aux sensations physiques véhiculées par les nerfs sensitifs (nociception) et à une composante subjective et émotionnelle. Nous avons tous une perception différente de la douleur: certaines personnes peuvent supporter pendant plusieurs jours un mal intense sans se plaindre, tandis que d'autres vont être anéanties si elles sont touchées par le même mal.

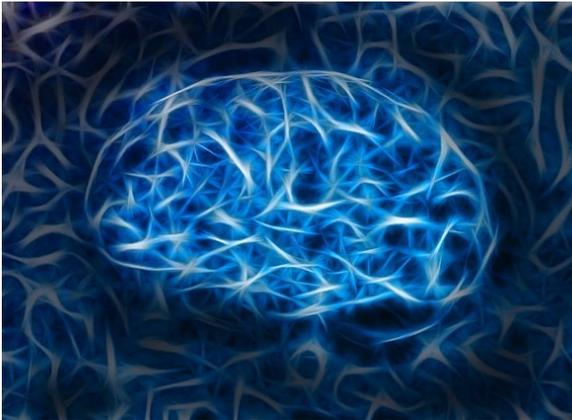
Toutes ces personnes ont reçu le même signal nerveux qui véhicule une sensation de douleur, mais c'est la perception de ce stimulus qui diffère, car le message provenant des neurones est analysé et interprété par plusieurs régions du cerveau impliquées dans les émotions, les comportements et la conscience.

La douleur est une perception et son intensité peut donc être grandement influencée par l'état d'esprit d'une personne, son éducation, ses expériences passées et le contexte dans lequel elle survient.

EFFET PLACEBO

L'effet placebo est une excellente illustration de l'influence de nos pensées et de nos émotions sur la perception de la douleur. Cet effet peut être en gros défini comme une réponse positive d'un patient à une intervention médicale, en dépit du fait que le traitement qu'il reçoit ne contient aucun ingrédient qui puisse provoquer une telle réponse.

C'est l'anesthésiste américain Henry Beecher qui a documenté pour la première fois ce phénomène: privé de morphine pour traiter les soldats gravement blessés sur le champ de bataille lors de la Deuxième Guerre mondiale, il leur injecta (sans les en informer) une solution saline ne contenant aucun analgésique⁽¹⁾. Environ 30% d'entre eux se disaient soulagés de leur douleur, comme s'ils avaient reçu de la morphine, ce qui suggérait que chez plusieurs personnes, l'anticipation de l'effet bénéfique d'un traitement est suffisante pour provoquer une réponse thérapeutique, même en absence de médicament.



NOUVEAU CIRCUIT NEURONAL

Une étude récente a utilisé un modèle expérimental ingénieux pour mieux comprendre les voies biologiques impliquées dans cet effet placebo analgésique⁽²⁾.

Pour imiter l'anticipation d'un soulagement de la douleur observé chez les humains, les scientifiques ont entraîné des souris à s'attendre à une diminution de la douleur lorsqu'elles se déplaçaient d'un endroit à un autre. Plus spécifiquement, des souris placées dans une chambre au sol chaud (plus de 40 °C) ont appris à s'attendre à un soulagement de la douleur lorsqu'elles se déplaçaient dans la chambre adjacente, dont le sol était plus frais.

Après trois jours de conditionnement, les scientifiques ont réglé la température du sol des deux chambres à la même chaleur. Malgré tout, les souris conditionnées ont continué à montrer une préférence pour la deuxième chambre, qui avait un sol plus frais auparavant, mais qui était maintenant à la même température chaude! Les chercheurs ont également observé d'autres réactions semblables à celles de l'analgésie placebo chez les humains, comme une sensibilité réduite aux stimuli douloureux.

Cette approche expérimentale astucieuse a permis aux chercheurs d'analyser en détail les voies cérébrales activées pendant l'analgésie placebo. Les mécanismes à l'œuvre sont fort complexes, mais mentionnons seulement qu'ils ont mis en évidence un rôle inattendu d'une région du cerveau dans le tronc cérébral (le noyau pontique), qui servirait de connecteur entre le cortex cingulaire antérieur (zone impliquée dans les émotions) et le cervelet (coordination des mouvements).

Suite à la page 8

LA SCLÉRODERMIE SYSTÉMIQUE PROGRESSE: UNE QUÉBÉCOISE TÉMOIGNE DE SON COMBAT CONTRE «LA MALADIE QUI MOMIFIE»

Gabriel Ouimet | [Source](#): 24 heures - 30 juillet 2024

Atteinte de la «maladie qui momifie» depuis huit ans, une femme dans la trentaine a dû changer de carrière et mettre en veilleuse son rêve de devenir mère. Elle accepte aujourd'hui de témoigner de son combat quotidien contre la sclérodémie systémique, une maladie potentiellement mortelle qui progresse au Québec.



Pendant près d'un an, Maude Bouladier a souffert sans comprendre ce qui lui arrivait.

Le premier symptôme a été un changement de coloration des doigts et des orteils provoqué par le stress ou le froid. Il y a ensuite eu les enflures aux chevilles et aux jambes, puis la raideur et la douleur articulaire.

«J'avais tellement mal au corps et aux mains, c'était comme si un camion était passé sur mes articulations», illustre la trentenaire.

Le diagnostic tombe le 26 mai 2016, à l'âge de 27 ans: elle souffre de sclérodémie systémique de forme limitée. Une maladie dégénérative qui peut notamment toucher les intestins, les poumons et, dans des cas plus rares, le cœur et les reins.

«Je me rappelle avoir appelé ma mère en pleurant pour lui annoncer que j'avais la sclérodémie, une maladie auto-immune incurable. J'étais en état de choc», raconte-t-elle à *24 heures*.

À cette époque, elle ne connaissait rien de cette maladie que l'on surnomme «la maladie qui momifie» en raison des durcissements de la peau et des tissus internes qu'elle provoque.

«J'ai encore de la difficulté à l'accepter»

Lorsqu'elle a reçu son diagnostic, Maude Bouladier était esthéticienne. Les symptômes de la maladie ont donc vite bouleversé son quotidien.

«Mes mains étaient mes outils de travail. La raideur, la douleur et les ulcères digitaux ont affecté ma motricité et ma dextérité. Ensuite, la fatigue s'est jointe à tout ça. J'ai dû me réorienter, car je ne pouvais plus faire mon travail», explique-t-elle.

Il y a quelques mois, une autre tuile s'est abattue sur la trentenaire: elle a appris qu'elle devait mettre son rêve d'avoir des enfants sur la glace.

«C'est une maladie qui a un cheminement variable, avec des progrès et des régressions comme des montagnes russes. Les traitements médicaux aident, mais la maladie continue de progresser pour l'instant. La grossesse est donc à proscrire dans mon cas», souligne-t-elle.

Malgré la maladie, Maude Bouladier reste positive.

«Je me compte chanceuse malgré tout. Je réussis à garder le moral parce que j'ai une famille en or qui me soutient et s'occupe de moi», confie-t-elle.

Elle a d'ailleurs ce message pour les personnes qui, comme elle, luttent contre la maladie: «Soyez doux avec vous, donnez-vous du répit pour refaire le plein d'énergie, déléguez et acceptez d'avoir de l'aide.»

«C'est une maladie qui a un cheminement variable, avec des progrès et des régressions comme des montagnes russes.»

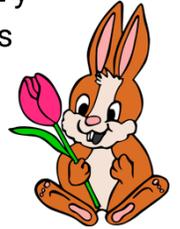


MOTS DE SAGESSE

Traduction libre

Source: Woman's Worlds World - 11/11/24

Il est plus facile que vous ne le pensez de recharger votre batterie ! Le stress est la plus grande perte d'énergie qui soit, mais vous pouvez y remédier. Les astuces ? Ignorer un élément de votre liste de choses à faire. Remettre à plus tard un souci. Se laisser aller au plaisir. Le soulagement n'est pas facultatif : il est essentiel. Reprenez confiance en vous et profitez davantage de la vie !



Suite de la page 6

MIEUX COMPRENDRE LA DOULEUR ET L'EFFET PLACEBO

Dr Richard Béliveau (Docteur en biochimie) | [Source](#): Le Journal de Montréal - Dimanche, 22 septembre 2024

Ces neurones du noyau pontique expriment de très hauts niveaux de récepteurs aux opiacés, connus pour diminuer drastiquement la perception de la douleur, ce qui suggère que l'activation de ces neurones par les endomorphines (produite de façon normale par le cerveau) pourrait être responsable de l'effet placebo analgésique.

En plus de permettre une meilleure compréhension de l'effet placebo, cette étude pourrait également ouvrir de nouvelles perspectives pour l'identification de molécules capables d'activer ce circuit neuronal.

L'effet placebo demeure très variable d'une personne à l'autre, et la découverte de moyens de l'activer de façon plus fiable pourrait donc permettre le développement de nouvelles approches analgésiques basées sur ce mécanisme endogène de réduction de la perception de la douleur et ouvrir la voie à une meilleure gestion des douleurs chroniques.

- (1) Benedetti F. Beecher as clinical investigator: pain and the placebo effect. *Perspect. Biol. Med.* 2016; 59: 37-45.
- (2) Chen C et coll. Neural circuit basis of placebo pain relief. *Nature* 2024; 632: 1092-1100.

UN GRAND MERCI À NOS SUPPORTEURS!

C'est grâce à leur soutien continu que AWISH est en mesure de mieux servir la communauté.

Contactez-nous pour savoir comment vous pouvez nous aider.

Gregory Kelley
Député/MNA
Jacques-Cartier

Monsef Derraji
Député/MNA
Nelligan

Enrico Ciccone
Député/MNA
Marquette

Brigitte Garceau
Député/MNA
Robert-Baldwin

Coude-à-Coude est une publication trimestrielle. Les articles, parfois traduits ou modifiés, sont présentés pour vous renseigner et, par conséquent, ne reflètent pas nécessairement l'opinion de AWISH. Consultez votre médecin si vous avez des questions au sujet d'un diagnostic ou d'un traitement.