

Apprivoiser la douleur pour mieux vivre au quotidien

Le programme en quelques mots...

Proposé par :



Public

Adulte

Pathologie / troubles / Syndromes

Douleur chronique, sauf douleur cancéreuse avec traitement actif

Les objectifs

Comprendre les différents types et mécanismes de la douleur. Intégrer les 4 composantes de la douleur. Découvrir et choisir des stratégies multimodales de gestion de la douleur adaptées à ses besoins individuels. Explorer l'impact global de la douleur sur la vie quotidienne, incluant les aspects physiques, psychologiques et sociaux (activité physique, fatigue, estime de soi...).

Mode de réalisation du programme

Hospitalisation

Ambulatoire en établissement

Exercice de ville

Lieu(x) où se déroule(nt) les entretiens et ateliers

Pontchaillou, CHU de Rennes, 2 rue Henri le Guilloux, 35000 Rennes

Comment accéder au programme ?

Ce programme est conçu de manière transversale pour s'adapter à une variété de patients souffrant de douleurs chroniques d'origines diverses et suivis dans différents services médicaux du CHU tels que les centres de traitement de la douleur, la rhumatologie, l'infectiologie, la diabétologie, etc., à l'exception des patients atteints de cancer et sous traitement. Le programme est proposé en complément du suivi de la personne et ne se substitue pas à la prise en charge par l'équipe référente.

Coordonnées de contact

Tél : etp.clud@chu-rennes.fr

Mise à jour : 30/10/2025

Informations recueillies par



@: utepchurennes@chu-rennes.fr



Le déroulement du programme

Coordinateur

Mme Anaëlle DAVY

Composition de l'équipe intervenante

Médecin, Pharmaciens, Infirmière, Psychologue, Enseignante en activité physique adaptée, Patient partenaire

Liens avec le cercle de soin (médecin traitant...)

A la suite du bilan éducatif partagé, un courrier est rédigé et validé avec le patient. Ce courrier est adressé au médecin ayant orienté la personne, ainsi qu'au médecin généraliste et au participant lui-même s'il le souhaite. Un courrier suivant le même procédé est proposé suite à la séance de bilan.

Bilan éducatif partagé initial

Suite à la réception du mail d'orientation de l'équipe ou à la prise de contact directe par la personne, une première étape consiste à effectuer un appel téléphonique initial par l'infirmière coordinatrice. Au cours de cet entretien, la personne est invitée à partager sa compréhension du programme d'ETP. Si le patient maintient son intérêt pour participer, une rencontre est alors organisée avec l'infirmière coordinatrice pour un bilan éducatif partagé (pouvant avoir lieu en présentiel ou à distance) qui dure environ 1h.

Thèmes / organisation des ateliers éducatifs

Les séances sont collectives et durent entre 2h et 2h30 :

- C'est quoi la douleur ? Ma boîte à outils
- Bouger avec plaisir
- Comment se relaxer et mieux dormir
- Estime de soi, vie affective et sexuelle
- La place des émotions
- Accompagner quelqu'un qui souffre

Bilan de suivi/fin de parcours et modalités de suivi

Organisation d'un rendez-vous d'évaluation, avec l'infirmière coordinatrice, d'environ 45 min en présentiel ou en distanciel pendant lequel le patient est amené à décrire les modifications observées depuis le programme et ses projets à venir. Les différentes séances et le contenu est abordé pour identifier les éléments clefs retenus par la personne.

