



Le programme Accès au Confort® (PAC) est une intervention cognitive et comportementale fondée sur des données probantes, pour le traitement de la douleur chronique et des symptômes fonctionnels pédiatriques.

Développé et testé par des psychologues pédiatriques de l'Hôpital pour enfants de Boston et l'école de médecine de Harvard, le PAC est maintenant proposé dans des dizaines d'hôpitaux pour enfants aux États-Unis, au Canada et en Australie.

The Comfort Ability® Program (CAP) is a brief, evidence-based, cognitive behavioral intervention for the treatment of pediatric chronic pain and functional symptoms.

Developed and tested by pediatric psychologists at Boston Children's Hospital and Harvard Medical School, CAP is now offered at dozens of children's hospital across the US, Canada and Australia.



ACCÈS AU CONFORT

PARENTS ET TUTEURS

- Apprenez des stratégies prouvées pour soutenir un enfant souffrant de douleur ou d'inconfort
- Créez un plan personnalisé pour soutenir le fonctionnement amélioré de votre enfant
- Explorez les habiletés que votre enfant utilisera pour améliorer son confort

PARENTS AND CAREGIVERS

- Learn proven strategies for parenting a child with pain or discomfort
- Create a personalized plan for supporting your child's increased function
- Explore the skills your child will use to boost comfort

ADOLESCENTS (ÂGES 10 À 17)

- Apprenez des habiletés liées au cerveau et au corps, prouvées scientifiquement
- Faites connaissance de personnes ayant des expériences semblables
- Élaborez un plan de confort personnalisé pour répondre à vos besoins uniques
- Obtenez un guide et une trousse de confort pour une utilisation à domicile

ADOLESCENTS (AGES 10 TO 17)

- Learn science-proven brain-body skills
- Connect with others who have similar experiences
- Make a custom comfort plan for your unique needs
- Get a comfort guide and comfort kit for at home use

INSCRIVEZ-VOUS!
ENROLL NOW!





FAQ

POUR QUI? FOR WHO??

Les patients âgés de 10 à 17 ans, au moins un parent ou tuteur.

Patients between 10 and 17 years old, at least one parent or caregiver.

QUELS TYPES DE DIAGNOSTICS OU DE SYMPTÔMES? WHAT DIAGNOSES OR PRESENTING ISSUES?

Tout type de douleur persistante ou de symptômes chroniques, y compris les maux de tête, les douleurs abdominales, les douleurs neuropathiques, les douleurs musculo-squelettiques, la nausée, la fatigue, le trouble neurologique fonctionnel, la douleur post-blessure et la douleur liée à la maladie.

Any type of persistent pain or chronic symptoms including headache, abdominal pain, neuropathic pain, musculoskeletal pain, nausea, fatigue, functional neurological disorder, post injury pain, and disease related pain.





FAQ

QUELLES SONT LES AVANTAGES POUR LES FAMILLES? WHAT DO FAMILIES GAIN?

Les parents, les tuteurs et les adolescents s'approprient des connaissances en neuroscience, sur le lien qui existe entre le cerveau et le corps, acquièrent et pratiquent des habiletés de réponse à la relaxation, et obtiennent des outils qui sont prouvés pour aider à améliorer le sommeil, augmenter l'activité quotidienne ou l'exercice, et améliorer le fonctionnement en contexte scolaire.

Parents, caregivers, and adolescents learn neuroscience education about the brain-body connection, learn and practice relaxation response skills, and gain tools that are proven to help improve sleep, increase daily activity or exercise, and improve school functioning.

IS THIS PROGRAM RELIABLE? QUELLE EST LA FIABILITÉ DE CE PROGRAMME?

Les habiletés et les stratégies enseignées à travers le PAC sont toutes basées sur des données probantes et nombre d'entre elles sont issues de la thérapie cognitivo-comportementale (TCC). Pour en savoir plus sur la recherche et les résultats sur le PAC, cliquez [ici](#).

The skills and strategies taught through the CAP are all evidence-based and many are rooted in cognitive behavioral therapy (CBT). To learn more about the research and results on CAP click [here](#).



FAQ

QUAND ET DURÉE? WHEN AND DURATION??

Les dates des ateliers varient. Pour connaître la date du prochain atelier PAC vous pouvez consulter le **site** ou écrire à **PACAP@muhc.mcgill.ca**. L'atelier a lieu de 10h00 à 17h00, y compris l'heure du déjeuner.

Workshop dates varies. To know when is the next CAP workshop, you can check the **website** or write to **PACAP@muhc.mcgill.ca**. The workshop takes place from 10am to 5pm, including a 1-hour lunchtime.

OÙ? WHERE?

Les ateliers PAC se déroulent dans trois locaux différents, au sein de l'hôpital : 1) un local pour accueillir le (s) parent (s) ou tuteur (s) du patient (e); 2) un local pour l'atelier à l'intention des (s) parent (s) ou le (s) tuteur (s); et 3) un local pour l'atelier à l'intention des jeunes.

The CAP sessions will take place in three different rooms, all in the same general area of the hospital: 1) a welcoming room for youth and their parent(s) or caregiver(s); 2) a room for the parent workshop; and 3) a room for the youth workshop.



FAQ

COMMENT PARTICIPER À L'ATELIER? HOW CAN WE PARTICIPATE?

Pour participer à l'atelier, suivez les étapes ci-dessous:

- 1) Complétez le formulaire d'inscription (reçu sur invitation ou via le site)
- 2) Une fois que le formulaire d'inscription est complété, vous allez recevoir par courriel une confirmation par courriel, accompagnée des détails (date, horaire et lieu) ainsi qu'une fiche d'admission.
- 3) Complétez la fiche d'admission.
- 4) Présentez-vous, la date prévue de l'atelier, au local d'accueil indiqué, dix minutes avant le début de l'atelier.
- 5) Participez et bénéficiez d'un atelier qui vous apportera des connaissances et des stratégies pour le traitement de la douleur chronique et des symptômes fonctionnels pédiatriques!

To participate, follow the steps below:

- 1) Complete the registration form (received by invitation or via the website)
- 2) When the registration form is completed, you will receive an email confirmation, accompanied by details (date, time and location) as well as an admission form.
- 3) Complete the admission form.



FAQ

- 4) Arrive on the scheduled date of the workshop at the designated reception area, ten minutes before the start of the workshop.
- 5) Participate and benefit from a workshop that will provide you with knowledge and strategies for the treatment of chronic pain and pediatric functional symptoms!

DEVONS-NOUS PRÉPARER OU APPORTER QUELQUE CHOSE AVEC NOUS? DO WE NEED TO PREPARE OR BRING SOMETHING WITH US?

Vous pouvez apporter un déjeuner pour vous et votre famille, à moins que vous aimeriez déjeuner dans un restaurant à l'hôpital ou à proximité (les horaires d'ouverture sont à vérifier en ligne).

Le patient (e) peut apporter une couverture et un coussin, si le ou la patiente préfère se sentir plus à l'aise.

You can bring lunch for yourself and your family unless you would prefer to dine at a restaurant at the hospital or nearby (opening hours to be checked online).

The patient can bring a blanket and a pillow if the patient prefer to feel more comfortable.



FAQ

QU'EN EST-IL SI LE PATIENT À MOINS QUE 10 ANS?

WHAT IF THE PATIENT IS YOUNGER THAN 10 YEARS OLD?

Si le patient a moins de 10 ans, nous avons un Programme de Bien-être (PBE) pour enfants de 6 à 10 ans. Pour en savoir plus sur le PBE, vous pouvez cliquer [ici](#).

If the patient is younger than 10 years old we have a Youth Wellness Program (YWP) for children 6 to 10 years old. To learn more about the YWP you can click [here](#).

QU'EST-CE QUI EST PRÉVU AU PROGRAMME ? WHAT'S ON SCHEDULE?

1. Ouverture de l'atelier / Workshop opening
2. Trouver le confort / Building comfort
3. Pause / Break
4. Comprendre les symptômes chronique / Understanding chronic symptoms
5. La connexion entre le cerveau et le corps / The brain and body connection
6. Pause déjeuner / Lunch-Break
7. Témoignage et discussion entre les pairs / Peer-to-peer
8. La réponse de relaxation / The relaxation response
9. Se concentrer sur la fonction / Focus on function
10. Les pensées comptes / Thinking matters
11. Sommaire / Adding it all up
12. Ressources bonus / Bonus Materials
13. Sondage / Survey
14. Fermeture de l'atelier / Workshop Closing



FAQ

QUE SE PASSE-T-IL APRÈS LE PAC? WHAT HAPPENS AFTER CAP?

Après le PAC, deux options s'offrent à vous :

- a) Un atelier de suivi : aller au-delà du PAC pour les jeunes de 16 à 18 ans.
- b) Un suivi individuel. Le suivi individuel du PAC comprend une séance personnalisée pour le patient. Une séance pour le (s) parent (s) ou le (s) tuteur (s) du patient est possible sur demande.

L'objectif de la clinique de suivi du PAC est d'aider votre famille à réussir avec un ou plusieurs des objectifs spécifiques en matière de santé qui ont été abordés lors de l'atelier :

- Améliorer son hygiène de sommeil
- Augmenter ses activités physiques et sociales au quotidien
- Améliorer son fonctionnement scolaire
- Apprendre et pratiquer des habiletés de réponse à la relaxation
- Identifier des ressources supplémentaires

BEYOND CAP AU-DELÀ DU PAC



“One of the biggest things I gained from this experience was the chance to finally meet others who are going through something similar. It was wonderful because each of us had sort of felt... alone.”

« L'une des plus grandes choses que j'ai retirées de cette expérience, c'est la possibilité de rencontrer enfin d'autres jeunes qui traversent quelque chose de similaire. C'était merveilleux parce que chacun de nous avait un peu ressenti... la solitude. »

FOLLOW-UP SUIVI



“We learned so much. Most importantly, my child sees that things will get better. The tools they gained in the program are helping them take daily steps to improving their pain.”

« Nous avons tellement appris. Surtout, mon enfant voit que les choses vont s'améliorer. Les outils qu'ils ont acquis dans le programme les aident à prendre des mesures quotidiennes pour améliorer leur douleur. »



“This targeted program provides a toolkit that empowers patients to regain function. In short, it makes my job easier and more successful.”

Ce programme ciblé fournit une boîte à outils qui permet aux patients de retrouver leur fonctionnement. En bref, il facilite mon travail et le rend plus efficace.



FAQ

After the CAP, there are two possibilities :

- a) A follow-up workshop : Moving Beyond CAP for 16 to 18 years old.
- b) An individual follow-up . The individual CAP follow-up includes one personalized sessions for the patient. An individualized session for the parent (s) or caregiver (s).

The goal of the CAP follow-up clinic is to help your family succeed with with one or more of the specific health goals that were covered during the workshop:

- Improving sleep health
- Increasing daily activity or exercise
- Improving school function
- Learning and practicing relaxation response skills
- Identifying additional resources

BEYOND CAP AU-DELÀ DU PAC



“One of the biggest things I gained from this experience was the chance to finally meet others who are going through something similar. It was wonderful because each of us had sort of felt... alone.”

« L'une des plus grandes choses que j'ai retirées de cette expérience, c'est la possibilité de rencontrer enfin d'autres jeunes qui traversent quelque chose de similaire. C'était merveilleux parce que chacun de nous avait un peu ressenti... la solitude. »

FOLLOW-UP SUIVI



“We learned so much. Most importantly, my child sees that things will get better. The tools they gained in the program are helping them take daily steps to improving their pain.”

« Nous avons tellement appris. Surtout, mon enfant voit que les choses vont s'améliorer. Les outils qu'ils ont acquis dans le programme les aident à prendre des mesures quotidiennes pour améliorer leur douleur. »



“This targeted program provides a toolkit that empowers patients to regain function. In short, it makes my job easier and more successful.”

Ce programme ciblé fournit une boîte à outils qui permet aux patients de retrouver leur fonctionnement. En bref, il facilite mon travail et le rend plus efficace.