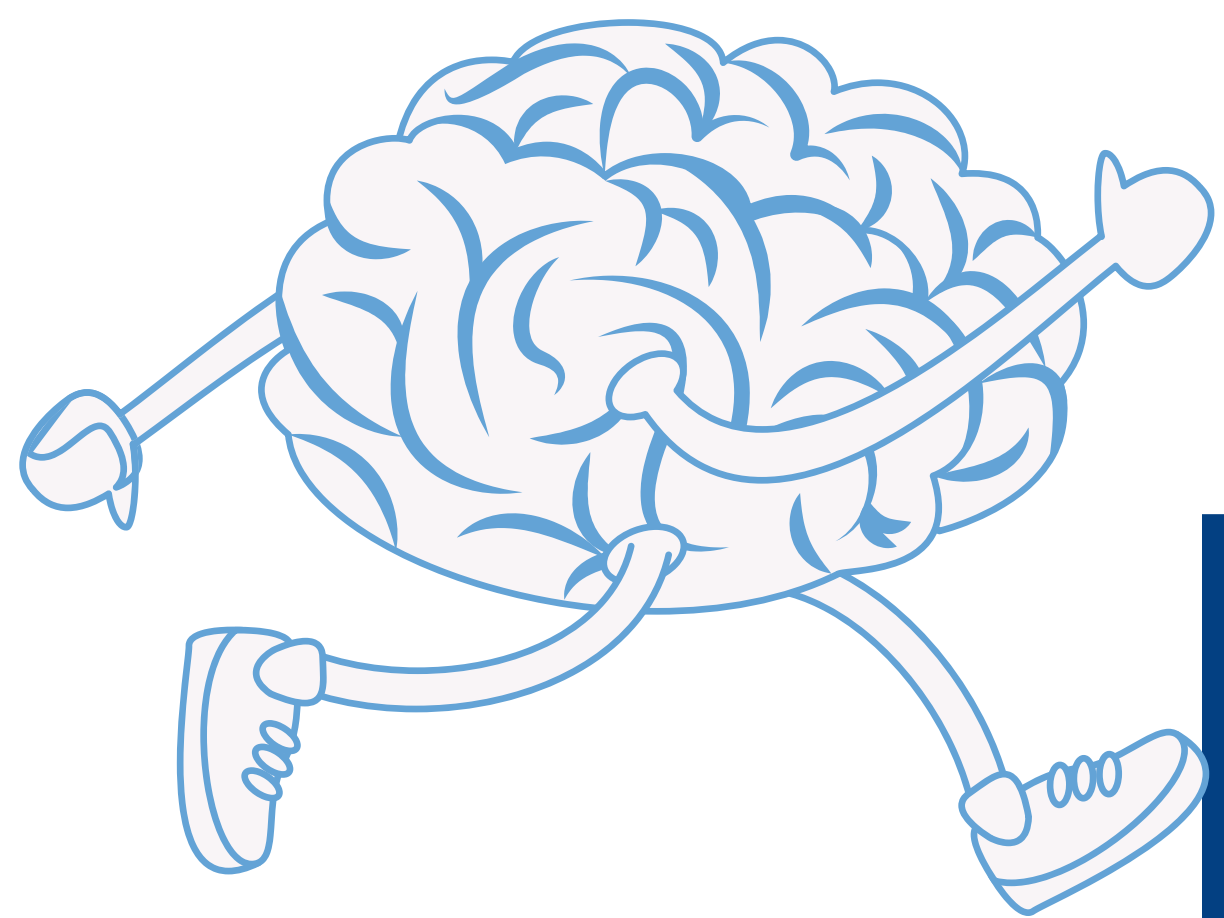


J'AVANCE AU-DELÀ DE LA DOULEUR MOVING BEYOND PAIN

L'atelier « Aller au-delà de la douleur » est une intervention cognitive et comportementale fondée sur les principes et techniques clés de la Thérapie d'Acceptation et d'Engagement (ACT). Il est conçu pour accompagner les jeunes adultes (âgés de 15 à 17 ans) souffrant de douleur chronique et de symptômes fonctionnels en renforçant leur résilience, leur capacité d'auto-détermination et leur engagement dans des actions significatives.

Dans cet atelier, les participants explorent non seulement leurs valeurs personnelles, mais travaillent également à identifier le type d'identité qu'ils adoptent en lien avec leur expérience de la douleur. En comprenant comment leur identité influence leurs stratégies d'adaptation, ils peuvent développer des moyens plus efficaces d'aligner leurs actions avec ce qui est réellement important pour eux.

À travers des activités structurées, les patients apprennent à reconnaître et différencier les différentes actions, stratégies et traitements qu'ils ont essayés pour gérer ou éviter la douleur. Ils évaluent les impacts à court et à long terme de ces approches, ce qui leur permet de faire des choix plus éclairés. L'atelier les aide également à définir des objectifs personnalisés et à élaborer des stratégies concrètes pour se rapprocher de leurs valeurs, leur permettant ainsi de gérer leur douleur avec plus de confiance et de détermination.



ATELIER WORKSHOP

J'AVANCE AU-DELÀ DE LA DOULEUR MOVING BEYOND PAIN

Durée de l'atelier : 3 heures

Objectifs principaux de l'atelier « Aller au-delà de la douleur »

Comprendre l'identité et la douleur

- Explorer le rôle de l'identité dans la gestion de la douleur chronique.
- Reconnaître comment la douleur influence la perception de soi et le fonctionnement quotidien.

Clarifier ses valeurs personnelle

- Identifier les valeurs fondamentales qui ont du sens pour chaque participant.
- Comprendre comment ces valeurs peuvent guider les décisions et les comportements.

Développer des stratégies de gestion efficaces

- Différencier les stratégies de gestion de la douleur qui sont utiles de celles basées sur l'évitement.
- Évaluer les impacts à court et à long terme des différentes approches.

Renforcer la flexibilité psychologique

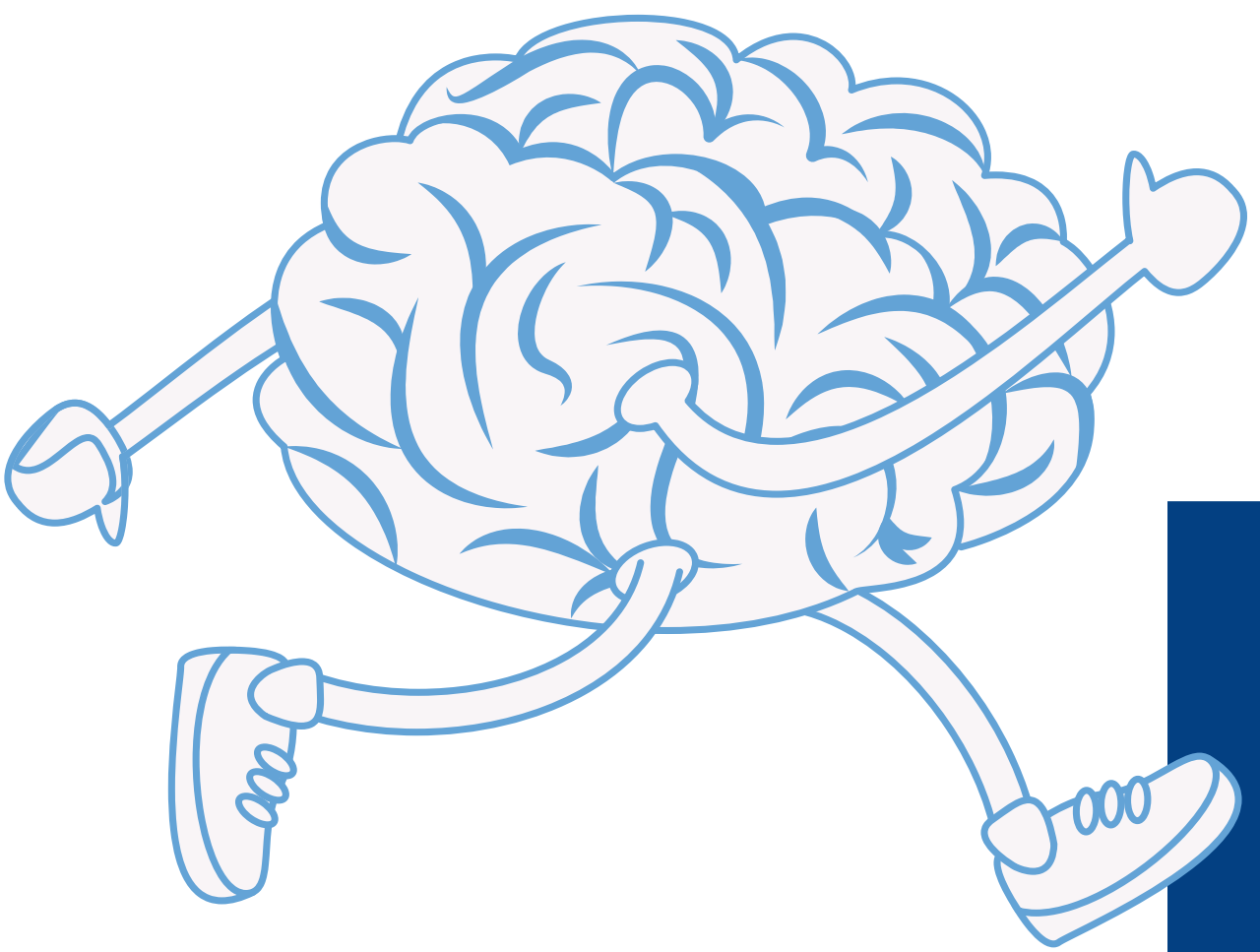
- Apprendre à accepter la douleur sans qu'elle dicte ses actions.
- Pratiquer des techniques de pleine conscience et de défusion cognitive pour réduire la souffrance émotionnelle.

Développer la résilience et l'auto-défense

- Renforcer la capacité à exprimer ses besoins et poser des limites.
- Cultiver un état d'esprit de croissance pour affronter les défis avec confiance.
-

Élaborer des plans d'action concrets pour le changement

- Définir des objectifs personnalisés en accord avec ses valeurs.
- Développer des stratégies concrètes et réalistes pour agir de manière significative malgré la douleur.



ATELIER WORKSHOP

J'AVANCE AU-DELÀ DE LA DOULEUR MOVING BEYOND PAIN

The "Moving Beyond Pain" workshop is a cognitive and behavioral intervention grounded in the core principles and techniques of Acceptance and Commitment Therapy (ACT). It is designed to support young adults (ages 15 to 17) experiencing chronic pain and functional symptoms by fostering resilience, self-advocacy, and meaningful action.

In this workshop, participants not only explore their personal values but also work on identifying the type of identity they hold in relation to their pain experience. By understanding how their identity shapes their coping strategies, they can develop more effective ways to align their actions with what truly matters to them.

Through structured activities, patients learn to recognize and differentiate the various actions, strategies, and treatments they have tried to manage or avoid pain. They assess both the short-term and long-term impacts of these approaches, empowering them to make informed choices. The workshop also guides participants in setting personalized goals and creating actionable strategies that bring them closer to their values, enabling them to navigate pain with greater confidence and purpose.

J'AVANCE AU-DELÀ DE LA DOULEUR MOVING BEYOND PAIN

Duration : 3 hours

Workshop goals :

Understanding Identity and Pain

- Explore the role of identity in coping with chronic pain.
- Recognize how pain influences self-perception and daily functioning.

Clarifying Personal Values

- Identify core values that are meaningful to each participant.
- Understand how values can serve as a guide for decision-making and behavior.

Developing Effective Coping Strategies

- Differentiate between pain management strategies that are helpful vs. avoidance-based.
- Assess the short-term and long-term impacts of different coping mechanisms.

Enhancing Psychological Flexibility

- Learn to accept pain without letting it dictate one's actions.
- Practice mindfulness and cognitive defusion techniques to reduce emotional suffering.

Building Resilience and Self-Advocacy

- Strengthen self-efficacy in communicating needs and boundaries.
- Cultivate a growth mindset to navigate challenges with confidence.

Creating Actionable Plans for Change

- Set personalized goals aligned with one's values.
- Develop concrete, realistic strategies to take meaningful action despite pain.