



UN PAS DE PLUS VERS LE CONFORT ONE STEP CLOSER TO COMFORT

L'atelier « Un pas de plus vers le confort », d'une durée de trois heures, s'adresse à des jeunes de 10 ans et plus ayant déjà participé au PAC. Il vise à consolider les apprentissages antérieurs en révisant les principes de l'approche bio-psycho-sociale, en renforçant la confiance des participants dans leur plan personnel de gestion de la douleur et en leur offrant une expérience encadrée d'hypnose médicale adaptée à leur âge. L'atelier débute par un temps d'accueil favorisant la cohésion du groupe, suivi d'une révision active et ludique des notions clés liées aux dimensions biologique, psychologique et sociale de la douleur persistante.

Dans un second temps, les jeunes sont accompagnés dans la relecture et l'ajustement de leur plan de gestion de la douleur, afin de le rendre plus réaliste et applicable à leur quotidien. Une séance d'hypnose médicale permet ensuite de renforcer le sentiment de contrôle interne et de diminuer l'émotion négative associée à la douleur. L'atelier se conclut par une activité centrée sur l'identification des intérêts personnels et un rituel de clôture visant à ancrer les apprentissages. À l'issue de l'atelier, les participants repartent avec des stratégies consolidées, un plan actualisé et un sentiment de confiance face à leur douleur.



UN PAS DE PLUS VERS LE CONFORT ONE STEP CLOSER TO COMFORT

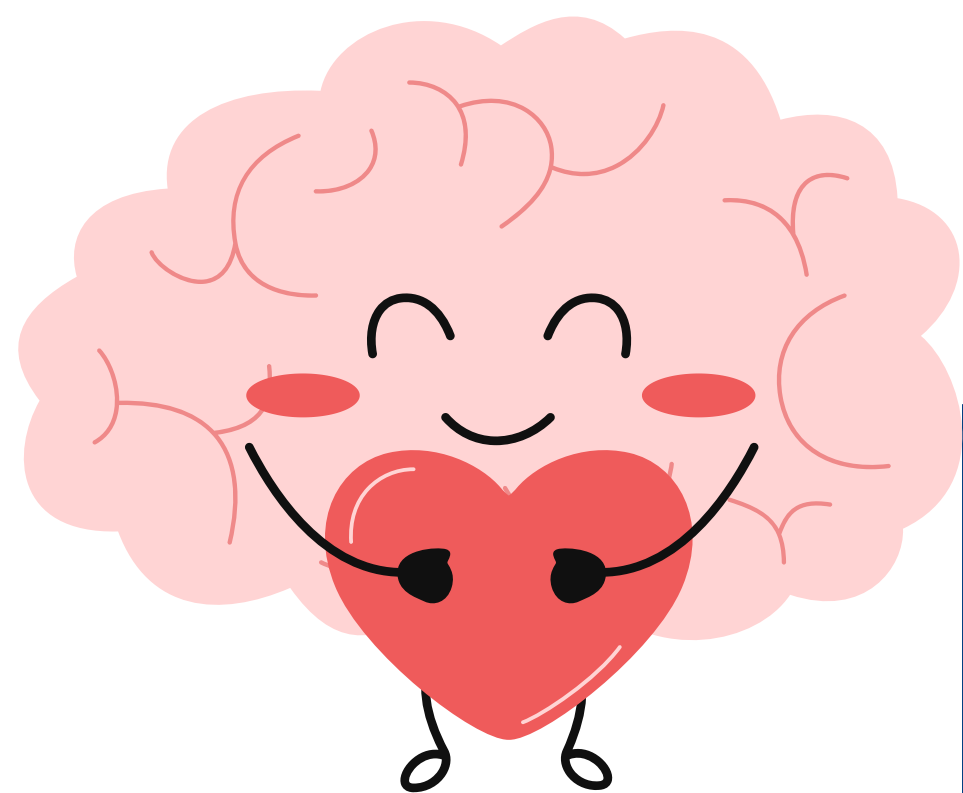
Durée de l'atelier : 3 heures

Objectif principal de l'atelier

- Renforcer l'autonomie et la confiance des jeunes dans la gestion de leur douleur persistante en consolidant les acquis du PAC, en actualisant leur plan personnel de gestion de la douleur et en leur faisant vivre une expérience thérapeutique adaptée favorisant le contrôle interne et le bien-être.

Objectifs spécifiques

- Réviser et consolider la compréhension des principes de l'approche bio-psycho-sociale appliqués à la douleur persistante.
- Identifier et corriger les croyances erronées ou les malentendus liés à la douleur et à son fonctionnement.
- Renforcer le sentiment de compétence des jeunes dans l'utilisation des stratégies de gestion de la douleur déjà apprises.
- Accompagner l'ajustement du plan personnel de gestion de la douleur afin qu'il soit réaliste, personnalisé et applicable au quotidien.
- Faire vivre une séance d'hypnose médicale sécurisante, adaptée à l'âge, visant à réduire la détresse émotionnelle associée à la douleur et à renforcer le contrôle interne.
- Favoriser la motivation et l'engagement des jeunes en reliant les stratégies de gestion de la douleur à leurs intérêts personnels et à leurs activités significatives.



ATELIER WORKSHOP

UN PAS DE PLUS VERS LE CONFORT ONE STEP CLOSER TO COMFORT

The “One Step Closer to Comfort” workshop is a three-hour program designed for youth aged 10 and older who have already participated in the PAC. Its purpose is to consolidate previous learning by reviewing the principles of the bio-psycho-social approach, strengthening participants’ confidence in their personal pain management plan, and providing a guided experience of age-appropriate medical hypnosis. The workshop begins with a welcoming session that promotes group cohesion, followed by an active and engaging review of key concepts related to the biological, psychological, and social dimensions of persistent pain.

In the second part, participants are supported in reviewing and adjusting their personal pain management plan to make it more realistic and applicable to daily life. A medical hypnosis session then helps strengthen their sense of internal control and reduce the negative emotional responses associated with pain. The workshop concludes with an activity focused on identifying personal interests and a closing ritual designed to reinforce learning. By the end of the workshop, participants leave with strengthened strategies, an updated plan, and increased confidence in their ability to manage their pain.



ATELIER WORKSHOP

UN PAS DE PLUS VERS LE CONFORT ONE STEP CLOSER TO COMFORT

Duration : 3 hours

Main Workshop Goal :

- To strengthen young participants' autonomy and confidence in managing persistent pain by consolidating PAC learning, updating their personal pain management plan, and providing a therapeutic, age-appropriate experience that promotes internal control and well-being.

Specific Objectives

- Review and consolidate understanding of the bio-psycho-social approach to persistent pain.
- Identify and correct misconceptions and unhelpful beliefs related to pain and its mechanisms.
- Enhance self-efficacy in the use of previously learned pain management strategies.
- Support the revision and adjustment of the personal pain management plan to ensure it is realistic, individualized, and applicable to daily life.
- Provide a safe and age-appropriate medical hypnosis experience aimed at reducing emotional distress associated with pain and strengthening internal control.
- Increase motivation and engagement by linking pain management strategies to personal interests and meaningful activities.