



Programme pour gérer votre douleur

Agir pour moi

Vivre avec une douleur chronique peut être difficile et vous décourager. Même si la douleur ne disparaît pas au complet, vous pouvez reprendre du pouvoir sur votre vie. Le programme **Agir pour moi** de la plateforme **Gérer ma douleur** est un outil simple pour vous apprendre à mieux vivre avec votre douleur.

Ce programme a été fait par des experts. Il est gratuit sur Internet. Vous l'utilisez à votre rythme. Dans **Agir pour moi**, il y a des conseils pour comprendre votre douleur et faire baisser son effet. Ils sont faits pour vous aider à mieux vivre avec la douleur et retrouver un meilleur équilibre dans votre vie.

Pourquoi s'inscrire?

- Comprendre ce qui a un effet sur votre douleur.
- Découvrir des outils simples pour bouger, dormir, gérer le stress et planifier vos activités.
- Reprendre confiance en vos moyens.
- Avoir de l'aide à votre rythme chez vous.
- Parce que de petites actions tous les jours peuvent faire une grande différence.

C'est pour qui?

Pour toute personne qui vit avec une douleur depuis plusieurs mois et qui souhaite apprendre à mieux la contrôler et améliorer sa vie de tous les jours.

Comment s'inscrire?

L'inscription est simple et gratuite.

1. Je vais sur le site **Gérer ma douleur**.
2. Je choisis le programme **Agir pour moi**.
3. Je fais mon compte en quelques minutes.

Je trouve le programme ici : gerermadouleur.ca



Centre intégré
de santé et de
services sociaux de
la Montérégie-Centre

Québec 