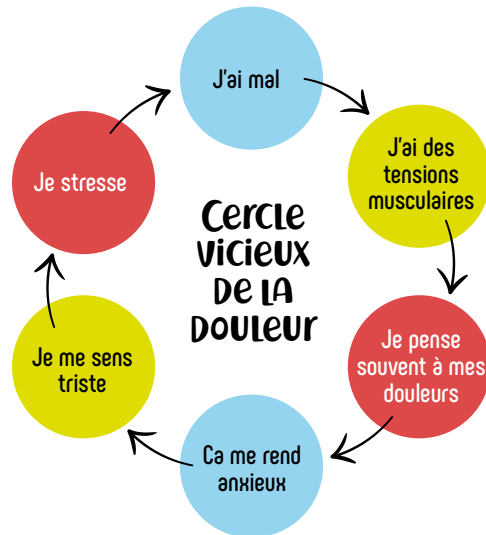


## LA DOULEUR CHRONIQUE, ÇA VEUT DIRE QUOI ?

J'ai mal depuis longtemps

C'est une douleur qui dure depuis plusieurs mois. Si la douleur n'est pas soulagée, elle s'installe, on se décourage et il est parfois difficile de faire comprendre qu'on a mal.

On appelle cela le cercle vicieux de la douleur :



## Pour nous contacter :

Médecin coordonateur du programme :

Dr Éric MAUPAS

Centre ASEI Paul Dottin

26 avenue Tolosane

31522 RAMONVILLE-SAINT-AGNE

Secrétariat médical :

t. 05 61 75 39 39

m. [ctre.paul-dottin@asei.asso.fr](mailto:ctre.paul-dottin@asei.asso.fr)

**ASEI**  
Agissons pour l'inclusion



# Même PAS MAL!

Programme de réadaptation à la  
douleur chronique de l'enfant

CENTRE ASEI PAUL DOTTIN

[asei.asso.fr](http://asei.asso.fr)



**ASEI**  
Agissons pour l'inclusion

Siège social ASEI  
4 avenue de l'Europe - BP 62243  
31522 Ramonville Saint-Agne  
t. 05 62 19 30 30  
m. [asei.siegesocial@asei.asso.fr](mailto:asei.siegesocial@asei.asso.fr)

Création : Pôle communication ASEI - © Photo : Freepik - janvier 2021

## Un programme DE RÉADAPTATION POUR ALLER MIEUX

On va faire quoi exactement ?

- ✓ ADAPTER le traitement médical
- ✓ EN APPRENDRE plus sur sa douleur
- ✓ S'ENTRAÎNER à mieux la contrôler
- ✓ FAIRE DES ACTIVITÉS pour augmenter ses capacités

# LA RÉADAPTATION À LA DOULEUR, KÉZAKO ?

Il ne s'agit pas de traiter des lésions ou de «guérir» mais d'apprendre à gérer sa douleur et d'améliorer le quotidien.

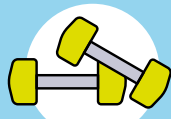
**Ensemble on fait le plein d'activités !**



Jeux vidéo thérapeutiques



Renforcement musculaire



Sport

**En groupe, avec une grande équipe !**

Ass. sociale, diététicien éducatif, éduc. sportif, enseignant, ergo, infirmier, kiné, médecin psy. et psychomot'



Relaxation



Activités scolaires



## Un programme pour qui ?

Ca m'intéresse mais est-ce que je suis concerné ?

Ce programme s'adresse aux enfants et adolescents :

- ✓ Qui ont mal aux articulations ou aux muscles depuis plus de 3 mois malgré les traitements reçus.
- ✓ Dont la douleur persiste même si la cause est guérie.
- ✓ Qui voient leurs capacités fonctionnelles diminuer et ont de plus en plus de mal à réaliser leurs habitudes tous les jours à la maison, à l'école, au sport...
- ✓ Qui finissent par perdre confiance en eux.



## Comment Je fais ? Quelles sont les étapes ?

### 1ère consultation

Je rencontre le médecin responsable du programme : Dr Éric MAUPAS

### Hospitalisation

Pendant 3 semaines : Je suis en hospitalisation complète.

### Suivi après 6 mois

Après le programme je suis reçu(e) une 1ère fois en consultation bilan.

### Suivi après 12 mois

Je fais une 2nde consultation 1 an après mon hospitalisation.

# 5

## Bonnes raisons De Participer À Ce Programme

1. J'améliore mon quotidien
2. J'apprends à mieux gérer ma douleur
3. J'ai plus de force
4. Je sais mieux résister à la douleur
5. Je peux faire plus de choses

## Ce qu'ils disaient AVANT D'intégrer le Programme :

**Julia - 9 ans**

a une algodystrophie

« J'ai mal à la hanche depuis mon opération il y a 8 mois. Pourtant mon médecin m'a dit que j'étais guérie... mes parents pensent que c'est dans ma tête. »

**Enzo - 15 ans**

est atteint d'un syndrome d'hyper-mobilité douloureuse

« J'ai été soigné pour des tendinites aux épaules et au coude. Mais la douleur est toujours là. J'ai de plus en plus de mal à manger sans aide. C'est démoralisant. »

**Marwa - 10 ans**

souffre du syndrome d'Ehlers-Danlos

« Après des centaines de séances de kiné et beaucoup de médicaments pour soigner mes douleurs aux chevilles, j'ai encore mal et j'ai dû arrêter le tennis... »

**Si Je me reconnais, Ce Programme est fait Pour moi !**

