

# INFOLETTRE DU RÉSEAU

ACTUALITÉS DU RÉSEAU DE DOULEUR CHRONIQUE



## À L'INTÉRIEUR

### **Message du Directeur scientifique**

Actualités du Réseau du  
Dr Norm Buckley

Page 2

### **Étudier les systèmes de santé à apprentissage rapide**

Le forum sur la santé McMaster regroupe les parties prenantes pour un dialogue délibératif

Page 2

### **Changement de plan**

Assemblée annuelle du Réseau de douleur chronique 2020 reportée pour cause de la COVID-19

Page 3

### **Journée internationale des femmes et des filles de science**

Prenez le temps de découvrir comment le Réseau de la douleur chronique a célébré cette journée importante

Page 4

Stratégie de recherche axée sur le patient

# SRAP

Le patient d'abord 



**IRSC CIHR**  
Instituts de recherche en santé du Canada Canadian Institutes of Health Research

NOUS SUIVRE SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

SOYEZ À L'AFFÛT DES NOUVELLES DU RÉSEAU EN TEMPS RÉEL



@cpn\_rdc



@cpn.rdc

# Message du Directeur scientifique

## Actualités du Réseau du Dr Norman Buckley



Nous n'avions aucune idée quand nous nous sommes assis pour déterminer la date de notre prochaine assemblée annuelle que l'état de la planète serait dans

cet état à peine quelques mois plus tard.

De déclarer que nos vies ont changé au cours des derniers mois serait un euphémisme. Il est vrai que le monde a changé, mais ce n'est pas la première fois. Et ce ne sera certainement pas la dernière. Ce que nous devons nous rappeler c'est que nous avons tous la capacité de déterminer comme il changera.

Ce sont des éléments importants à se rappeler quand on chemine ces temps difficiles, mais il existe aussi des choses à ne pas faire que vous devriez garder en tête. N'ayez pas peur de sourire. N'ayez pas peur de saluer votre voisin. N'ayez pas

peur de téléphoner à un parent, un enfant, un frère ou une sœur, une tante ou un oncle ou même un ami pour prendre de ses nouvelles. N'ayez pas peur d'offrir votre soutien et d'accepter le soutien des autres. Et surtout, n'ayez pas peur de rire.

Nous espérons que les activités normales de la vie pourront reprendre dans les mois à venir et que nous regarderons les étrangers que nous croiserons dans la rue avec bienveillance et non avec l'inquiétude qu'ils aillent empiéter dans notre espace de 2 mètres. Pour le moment, nous devons nous concentrer sur ce que nous pouvons faire et aider ceux que l'on peut afin qu'on puisse tous s'en sortir.

---

## Le forum sur la santé McMaster mène un dialogue délibératif

### Étudier les systèmes de santé à apprentissage rapide

Le forum sur la santé McMaster a tenu un dialogue délibératif des intervenants le 20 février dernier afin de discuter des systèmes de santé à apprentissage rapide et sa mise en oeuvre dans les conditions de santé qui pourraient, pour plusieurs raisons être sous-représentés sur la scène politique. Le dialogue était commandité par le Réseau des maladies gastro-intestinales chroniques SRAP, avec le soutien aimable du Réseau de douleur chronique et ChildBright.

Les systèmes de santé à apprentissage rapide font référence à l'intégration systématique des connaissances à jour du développement et de l'implantation des politiques des soins de santé. Selon le site web du Forum sur la santé McMaster, « Créer des systèmes de santé à apprentissage à apprentissage rapide présente le potentiel de : (1) « tourner le cadran » pour les patients au cours de leurs expériences et aboutissements durant les processus d'amélioration rapide;

(2) favoriser les transformations fondées sur les données et les preuves, et ce, à tous les niveaux d'un système de santé; (3) motiver une plus grande collaboration et favoriser de plus grands impacts (et retour sur investissement) parmi tous les éléments du système de recherche; et (4) une plus grande influence de l'amélioration de la qualité et des autres infrastructures d'amélioration et d'apprentissage exploitant sur l'interface entre les systèmes de santé et de recherche. »

RLHS représente une forme d'engagement patient au niveau des politiques de la santé en lien avec une structure officielle du processus. Le dialogue a réuni plusieurs individus dont les patients partenaires, les cliniciens, les décideurs et les défenseurs provenant d'une variété de milieux comme la douleur, les troubles gastro-intestinaux et le développement de l'enfant partout au pays. La discussion a abordé une série de questions incluant les barrières

à l'implantation du processus RLHS, les raisons pourquoi certains domaines cliniques en manque de ressources ou peu reconnus pourraient être plus ou moins bien placés pour mettre à profit ces processus, et comment le rapport entre l'élaboration des politiques et la recherche pourrait être fondamentalement différent de telle façon à rendre difficile le processus de recherche d'adresser la nécessité d'élaborer une politique dans un délai opportun. Plus de renseignements quant au contexte sont déjà disponibles et le seront davantage grâce au site web du Forum sur la santé McMaster Health. Les démarches seront publiées incluant le contexte informatif des preuves (Evidence Brief) et les documents informatifs des citoyens (Citizen Brief). D'ici là, il y a un bon nombre de ressources excellentes sur le RLHS sur le site web du Forum sur la santé McMaster.

<https://www.mcmasterforum.org/>

## Changement de plan :

### Assemblée annuelle reportée en raison de la COVID-19

Malgré plusieurs heures de travail assidu et de planification, il arrive occasionnellement que le résultat escompté demeure inaccessible. C'est d'ailleurs le cas pour l'assemblée annuelle du Réseau de douleur chronique et l'assemblée annuelle scientifique du Canadian Pain Society, parmi tant d'autres.

Avec la COVID-19 qui se propage à vitesse grand V partout au pays, les réunions face-à-face ne sont pas seulement un défi de taille au niveau de la logistique, mais ce type de réunion est aussi devenu un risque pour la santé. Puisque la santé et le bien-être des participants sont primordiaux, un changement de plan et d'approche est nécessaire.

Grâce aux avancées technologiques, et même si les réunions en personne ne sont plus possible, nous travaillons fort afin que nous puissions offrir les mêmes composantes que les assemblées régulières

en utilisant les webinaires interactifs en ligne qui offrent aussi la possibilité de discussion.

Le comité de l'application des connaissances du Réseau de douleur chronique travaille actuellement à organiser une série de trois webinaires abordant la transmission du savoir de différents points de vue – la perspective des politiques, la perspective de la recherche et la perspective des patients. L'intention du comité est d'animer le premier webinar vers la fin du mois de mai ou au début du mois de juin, d'enregistrer les sessions afin de permettre à ceux qui ne pouvaient y assister de visionner le déroulement.

Le Réseau de douleur chronique et le comité de pilotage se réuniront pour une vidéoconférence sur la plateforme Zoom.

Même si ce n'est pas ainsi que nous avions envisagé le déroulement de la réunion, nous

avons de la chance de vivre dans une ère où la technologie nous permet de couvrir de grandes distances pour enfin nous réunir à distance lorsque les rencontres en personne ne sont plus une option.

Le Réseau de douleur chronique désire aussi reconnaître les efforts de toutes les personnes impliquées dans la planification de l'assemblée scientifique annuelle du Canadian Pain Society. Les gens impliqués ont fait un magnifique travail d'organisation et de planification pour élaborer un programme fort intéressant où il y avait une importante participation des patients dans plusieurs présentations de groupe, ainsi que dans l'auditoire.

L'assemblée annuelle n'aura pas lieu comme planifié, cependant nous sommes impatients de vous revoir lorsque l'occasion se représentera.

---

## Conseils de l'astronaute canadien Chris Hadfield

### Sur les moyens de s'adapter en temps de distanciation sociale

Les humains sont des êtres sociaux de par leur nature – certains plus que d'autres. Cependant, l'expression « distanciation sociale » semble faire partie du jargon communautaire de nos jours, même les personnages les plus introvertis souhaitent un peu d'interaction humaine.

Qu'est-ce qu'on fait quand maintenir une distance physique devient essentiel à notre santé? Comment peut-on entretenir une santé émotive et mentale quand on doit aussi prendre des mesures drastiques pour assurer notre bien-être physique?

« Les espaces confinés sont presque entièrement psychologiques, » relatait l'astronaute Chris Hadfield lors d'une entrevue avec Radio-Canada. « Si vous pensez à votre vie normale, vous ne voyagez pas infiniment tous les jours. Il y a des choses que vous répétez, des choses très précises, confinées que vous faites tous les jours. Vous êtes tout simplement habitué à ce qui vous est normal, donc, lorsque la normalité bascule, vous vous sentez soudainement perturbé ou peut-être confiné, » explique Chris Hadfield. « Je pense que la seule chose à faire est de regarder la réalité d'où vous êtes actuellement et de voir les occasions qui vous sont présentées, ainsi que les façons que vous pouvez encore être utiles, que vous pouvez interagir et vous stimuler mentalement, et accepter ce qui est devant vous. Arrêtez de vous en faire et acceptez la réalité comme elle se présente, avec les nouvelles règles qu'elle vous impose. »

Hadfield sait de quoi il parle, il sait ce que c'est de vivre dans un espace confiné avec un minimum de contact humain pour de longues périodes. Il a passé cinq mois sur la station spatiale à titre de commandant en plus de participer à plusieurs vols spatiaux.

Hadfield notait qu'il n'y avait pas d'Internet ni de médias sociaux lors de son premier vol, sauf que rendu à son troisième vol il avait près d'un milliard d'individus au bout du doigt. « Vous pouvez prendre le téléphone et composer dix numéros, parler à n'importe qui en Amérique du Nord. »

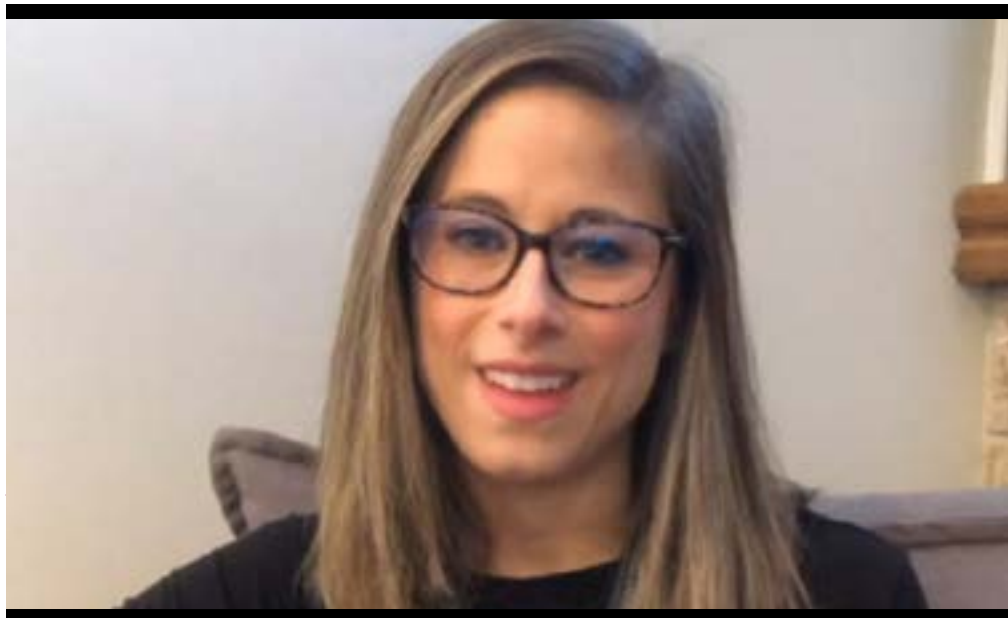
Lors d'une vidéo de deux minutes postée sur son canal YouTube, Hadfield propose quatre étapes à suivre lorsqu'on est forcé à s'isoler : identifiez et découvrez les risques auxquels vous devez faire face actuellement, déterminez vos objectifs, identifiez vos limitations et agissez.

« Il n'existe pas de meilleur temps pour s'isoler, » déclare Hadfield. « Tant de personnes ont accès à l'Internet. L'ensemble de tous les écrits de tous les auteurs – toutes les connaissances de la planète sont à votre portée. »

Vous pouvez regarder l'entrevue avec Chris Hadfield sur Radio-Canada ici, ou consultez son canal YouTube ici.

# Journée internationale des femmes et des filles de science

## Le Réseau de douleur chronique célèbre les femmes de science



Les enquêteurs principaux du Réseau de douleur chronique Renée El-Gabalawy, Melanie Noel, Karine Toupin-April et Jennifer Stinson ont participé à la Journée internationale des femmes et des filles de science en se prêtant à des entrevues vidéo pour une campagne sur les médias sociaux.

Marie Curie, Elizabeth Blackwell, Barbara McClintock et Katherine Johnson ne représentent que quelques noms connus pour leur contribution à l'histoire. Elles sont d'ailleurs toutes des femmes. Au cours de l'histoire, les femmes ont grandement contribué à la science, la technologie, l'ingénierie, et les mathématiques (STEM), malgré tout elles sont toujours mondialement sous-représentées dans ces domaines.

Le 22 décembre 2015, une journée internationale annuelle fut instituée pour reconnaître le rôle essentiel joué par les femmes et les filles dans les milieux de la science et de la technologie; cette journée internationale des femmes et des filles de science se tiendrait alors tous les 11 février.

Afin de souligner cette journée importante,

unes de ses enquêteurs principaux féminines afin de mieux les connaître, de découvrir ce qui inspire ces femmes et les conseils qu'elles peuvent offrir à la prochaine génération de femmes dans les domaines de la science, la technologie, l'ingénierie, et les mathématiques.

Nous vous présentons cinq vidéos représentant leurs réponses et vous pouvez les visionner sur les applications Twitter, Facebook et YouTube.

### Visionner à l'adresse suivante :

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLfcW6HmBmZlIOxddclcz31Z7YDEnTxyY1c>

## Évènements à venir :

**Qui :** Work Wellness Institute  
**Quoi :** Gérer le stress durant la COVID-19  
**Quand :** le 9 avril 2020  
**Heure :** 12 h 30 HNE9  
**Où :** en ligne  
Consulter <https://workwellnessinstitute.org/webinars/> pour plus de renseignements.

**Qui :** Work Wellness Institute  
**Quoi :** Le télétravail durant une crise sanitaire : qu'est-ce qui fonctionne ?  
**Quand :** le 14 avril 2020  
**Heure :** 12 h 00 (midi) HNE  
**Où :** En ligne  
Consulter <https://workwellnessinstitute.org/webinars/> pour plus de renseignements.

**Qui :** IASP  
**Quoi :** IASP World Congress  
**Quand :** Du 27 juin au 1er juillet 2021  
**Où :** Amsterdam  
Pour plus d'informations, consulter : [iaspworldcongress.org/attend/registration-rates](https://iaspworldcongress.org/attend/registration-rates)

La version en français a été révisée par l'Association québécoise de la douleur chronique (AQDC) ([douleurchronique.org](http://douleurchronique.org)), et par le Réseau québécois de recherche sur la douleur (qprn.ca).

## Réseau de douleur chronique

### Personnes-ressources du Centre de coordination national

#### Dr. Norman Buckley

Directeur scientifique  
Téléphone : 905-525-9140, Ext 22413  
Courriel : [buckleyn@mcmaster.ca](mailto:buckleyn@mcmaster.ca)

#### Megan Groves

Coordonnatrice aux communications  
Téléphone : 905-525-9140, Ext 27724  
Courriel : [grovem2@mcmaster.ca](mailto:grovem2@mcmaster.ca)

#### Kimberly Begley

Directrice générale  
Téléphone : 905-525-9140, Ext 22959  
Courriel : [begleyk@mcmaster.ca](mailto:begleyk@mcmaster.ca)

#### Donna Marfisi

Adjointe administrative  
Téléphone : 905-525-9140, Ext 27359  
Courriel : [marfisi@mcmaster.ca](mailto:marfisi@mcmaster.ca)

#### Adresse postale

MDCL-2101, McMaster University,  
1280 Main Street West,  
Hamilton, Ontario L8S 4K1

Courriel : [cpn@mcmaster.ca](mailto:cpn@mcmaster.ca)  
Site Web : [cpn-rdc.ca](http://cpn-rdc.ca)