



Ensemble
face à la
Douleur Chronique

RAPPORT ANNUEL 2024

Réseau LCD
Douleur Chronique
Ile de France



TEMOIGNAGES des professionnels

« Je viens de voir en consultation Mme X. Je ne l'avais pas vue depuis que vous la prenez en charge et je note une nette évolution. **Elle gère beaucoup mieux ses douleurs dans son quotidien et dans son travail** où elle arrive à appliquer les mécanismes de gestion de la douleur (respiration, méditation) avec moins d'arrêt de travail. Cela est très positif, je pense qu'elle a encore besoin de bénéficier de votre prise en charge, j'espère que cela sera possible ? »

Dr D., CETD St Antoine

EXPERTISE

C
H
A
N
G
E
S

"JE TIENS À VOUS REMERCIER POUR LA JOURNÉE ANNUELLE DE DÉCEMBRE QUI FUT RICHE EN RENCONTRES ET EN ENSEIGNEMENTS."

MME L. PSYCHOMOTRICIENNE



A
P
P
U

"MERCİ BEAUCOUP POUR LA JOURNÉE DE VENDREDI, FORT INTERESSANTE."

DR M. HÔPITAL TENON

SENSIBILISATION

EFFICACITÉ

I
N
F
O
R
M
A
T
I
O
N

"BRAVO POUR LA BELLE ORGANISATION DE LA JOURNÉE !"

DR MB (LIBÉRALE)

"LA JOURNÉE ANNUELLE DU RÉSEAU ÉTAIT VRAIMENT TOP !"

MME M., KINÉSITHÉRAPEUTE LIBÉRALE

A
C
C
U
E
L

CONVIVIALITÉ

SOMMAIRE

<i>Edito</i>	7
1. La vie au réseau	8
2. Données d'activité	9
3. Profil des patients	10
4. Raconte moi une histoire	11
5. L' ETP	13
6. Zoom sur le programme ETP	14
7. Focus Mécanismes de la douleur	16
8. Services rendus aux professionnels	17
9. Parcours d un partenaire	18
10. Expertise, sollicitations, rayonnement	19
11. La journée annuelle en images	21
12. La coordination régionale	22
13. Evaluation de l'impact du réseau	23
14. La vie associative	25
15. Communication	26
16. Focus logo	27
17. Focus Nouveau Flyer	28
18. Perspectives	29
<i>Annexe 1 : cas cliniques</i>	30
<i>Annexe 2 : fiche contact de l'équipe LCD</i>	32

EDITO

2024 l'année de l'engagement

L'année 2024 s'inscrit dans un contexte politique particulièrement instable, avec pas moins de sept ministres de la santé en l'espace de deux ans. Cette instabilité institutionnelle a profondément perturbé le secteur, ralentissant des dynamiques pourtant urgentes – comme l'annonce d'un plan douleur –, complexifiant les concertations, et fragilisant les structures ainsi que les professionnels investis sur le terrain.

Malgré ces vents contraires, les acteurs de la santé ont continué à faire preuve d'un engagement exemplaire. Ingéniosité, adaptabilité et solidarité ont une fois encore été les piliers d'une action collective qui a permis de maintenir les missions essentielles et de préserver la continuité des parcours de soin.

Le réseau LCD s'est inscrit dans cette dynamique. Fidèle à sa vocation, l'équipe de coordination a poursuivi son travail avec constance, conviction et une volonté affirmée de lien. Ancrée régionalement, elle est témoin au quotidien de la montée en puissance des dispositifs tels que les DAC, les CPTS, ou les MSP. Face à la complexité croissante de l'organisation du système de soin, nous affirmons notre volonté de contribuer à fluidifier les parcours et à améliorer l'expérience des patients et de leurs aidants.

Tout au long de l'année, l'équipe s'est mobilisée pour favoriser les rencontres, les échanges, les collaborations entre professionnels et structures en lien avec les personnes vivant avec des douleurs chroniques. Ces espaces de dialogue sont, plus que jamais, essentiels pour co-construire des réponses adaptées aux besoins de chacun. Parallèlement, un chantier structurant a été initié autour de l'image et des outils de communication de l'association.



Nouveau logo, nouveau flyer, clarification des supports : ces évolutions visent à mieux incarner nos valeurs et à rendre notre action plus lisible, plus accessible, plus proche. Ce travail est encore en cours, mais déjà, grâce au soutien de nos partenaires et à l'implication croissante des patients, les premiers résultats se dessinent.

Sur le terrain, l'association poursuit également son développement. L'offre d'accompagnement s'étoffe, avec une année 2024 marquée par l'intégration de l'approche narrative dans nos pratiques. Une nouvelle étape, porteuse de sens, qui témoigne de notre volonté d'explorer, avec humilité et exigence, de nouvelles voies dans la relation « soignant-soigné ». Offrir aux patients des espaces d'expression et de partage, propices au renforcement de leurs ressources, reste au cœur de notre action.

Plus que jamais, dans ce contexte, notre engagement reste total. Et face aux défis, notre détermination à agir collectivement se renforce.

Stéphane BORIN
DIRECTEUR ADMINISTRATIF

1. LA VIE AU RÉSEAU

L'équipe de coordination LCD

Directrice médicale & médecin coordonnateur du parcours pédiatrique : Dr Juliette ANDREU-GALLIEN

Directeur administratif et stratégique : Mr Stéphane BORIN

Médecin coordonnateur du parcours adulte : Dr Anne LASSAUX

Coordinatrices de parcours : Mme Mélanie DELATTRE, Infirmière coordinatrice référente

Mme Orlane WURBEL, psychomotricienne coordinatrice

Chargée de projets & qualité : Mme Marlène PAYET



Consolidation de l'équipe

Dr Anne Lassaux a rejoint Dr Juliette Andreu-Gallien pour compléter l'équipe de médecins coordonnateurs en janvier 2024. Dr Lassaux assure la prise en charge des patients douloureux adultes tandis que Dr Andreu Gallien suit les patients douloureux pédiatriques.

Recrutement :

Le poste d'assistante de coordination a été ouvert. Le recrutement était toujours en cours au 31 décembre 2024.



Coordination

Les 6 membres de l'équipe se réunissent chaque lundi matin pour aborder les dossiers en cours.

Deux réunions de transmission sont programmées chaque semaine entre les coordinatrices.



Expertise et formation

Félicitations aux nouveaux diplômés de l'équipe :

- Orlane Wurbel a obtenu son **DU Douleur**.
- Stéphane Borin a obtenu sa **Licence en Psychologie** et son certificat d'animateur d'**Education Thérapeutique du Patient** (40 heures).
- Toute l'équipe s'est formée aux techniques narratives (Story Telling) lors du 1er semestre 2024 dans le cadre d'un projet mené en collaboration avec l'équipe du CETD de Trousseau et financé par la fondation APICIL.
- Le Dr Juliette Andreu-Gallien a suivi la formation "Coordonner un programme ETP".
- Les 2 coordinatrices ont suivi la journée de formation "Maintenir la motivation" du Pôle ETP IDF.
- Mélanie Delattre a suivi une formation sur les "Compétences psychosociales des enfants".
- Stéphane Borin a participé aux Universités de la coordination en santé à Albi du 28 au 30 août.
- Dr Anne Lassaux et Marlène PAYET ont participé au Congrès de la SFETD à Lille du 26 au 28 novembre.

2. DONNÉES D'ACTIVITÉS



COORDINATION DES PARCOURS ADULTES ET PEDIATRIQUES

L'équipe LCD est sollicitée par les patients et les professionnels de santé d'Ile de France :

2203 APPELS (DONT 70% SORTANTS)

+15%*

File active
345 patients

Modalités de calcul de la file active : patients pour lesquels LCD a mené une action au moins une fois au cours de l'année : inclusion, (ré)évaluation, orientation ou coordination de la prise en charge.

203 INCLUSIONS
(178 en 2023)

69 dans la filière pédiatrique

43 patients inclus par un CETD
(Centre d'Evaluation et de Traitement de la Douleur)

17 BILANS

PSYCHOLOGIQUES
Evaluations réalisées pour mesurer l'impact de la douleur chronique sur la qualité de vie du patient.

128 CEO

Consultations d'Evaluation et d'Orientation réalisées en binôme par le médecin douleur LCD et la coordinatrice de santé LCD, dont 41 pour la pédiatrie.

73 SÉANCES
DE KINÉ
INDIVIDUELLES

Bilan et prises en charge par des kinésithérapeutes partenaires.

+25%* L'année 2024 a été marquée par une hausse des demandes de prise en charge des patients

*comparatif données 2023

3. PROFIL DES PATIENTS

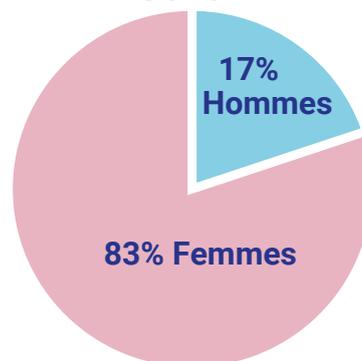


PROFIL DES PATIENTS INCLUS DANS LE RESEAU LCD EN 2024

Âge

0-19 ans : 69 (34 %)
 20-39 ans : 39 (19 %)
 40-59 ans : 68 (33 %)
 60-74 ans : 22 (11 %)
 + de 75 ans : 5 (2,5%)

Sexe

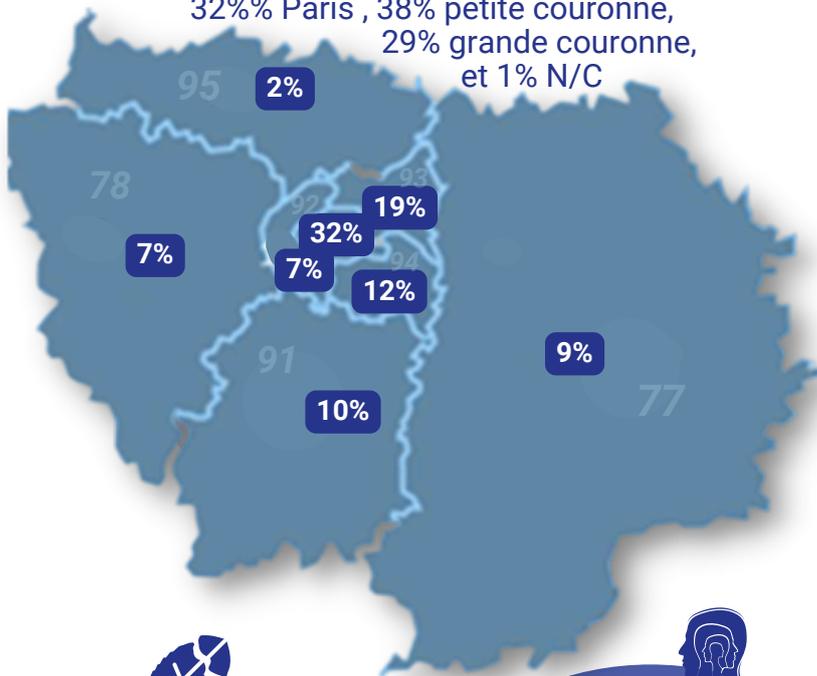


Pathologies

Migraine, Céphalée	31%
Fibromyalgie et syndrome myofacial	13%
Pathologie lombaire	10%
Pathologie gynécologique/pelvienne	7%
Arthrose	6%
Rhumatisme inflammatoire	4%
Algoneurodystrophie	3%
Post COVID	2%
Douleurs abdominales	2%
Drepanocytose	1%
Maladie neurologique (SEP, Parkinson, etc.)	1%
Autres douleurs chroniques (Post cancer, Ehler Danlos, SADAM, TMS, etc.)	20%

Déploiement en Île de France

32% Paris, 38% petite couronne, 29% grande couronne, et 1% N/C



Complexité & vulnérabilité



- 1/4 des patients en situation précaire (Score EPICES significatif)
- Plus d'1 patient sur 2 est inactif (études, retraite, invalidité, arrêt longue maladie, sans profession..)
- Isolement socio professionnel



- Affections Longue Durée
- Polypathologie
- Handicap
- Fragilité liée à l'âge
- Dépendance et addiction



Besoin accru de suivi psychologique.

- 17 Bilans psychologiques réalisés en 2024
- Comorbidités psychologiques, anxiété, dépression
- Evènements de vie difficiles
- Troubles du sommeil

4. “RACONTE MOI” UNE HISTOIRE D’ÉQUIPE

Il était une fois une équipe de coordination désireuse d'explorer une nouvelle technique de narration, le “Story telling”, pour soutenir l'expression des patients douloureux.
Comment a t'elle réussi à acquérir ses compétences en narration ?



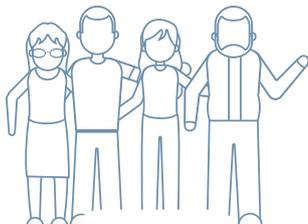
1

DOSSIER DE RÉPONSE À UN APPEL À PROJET

L'équipe LCD remercie la Fondation Apicil qui a soutenu ce projet .

2

ATELIERS COLLECTIFS “RACONTE MOI”



pour **10 PATIENTS**

- Quand : 05 avril & 18 oct.2024
- Durée : 3 heures



12

SEMAINES DE FORMATION STORYTELLING

- Participants partenaires : Dr Micheline Moyal-Barraco (Dermatologue) et Delphine Roche (IDE Sophrologue) partenaires du réseau LCD.
- Quand : 1er semestre 2024



3 HISTOIRES CRÉES
5 GROUPES DE TRAVAIL
1 DÉROULÉ D ATELIER



1

ATELIER DÉCOUVERTE COLLECTIF “RACONTE MOI”

pour

37 PROFESSIONNELS DE SANTÉ PARTENAIRES

- Quand : 13 décembre 2024
- Durée : 1h30



... Et plusieurs ateliers collectifs pour les patients adultes et pédiatriques programmés en 2025 !

L'équipe LCD en formation !



4. “RACONTE MOI” UNE HISTOIRE D’ÉQUIPE (SUITE)

Les deux premiers ateliers collectifs “Raconte Moi” ont réuni 10 patientes en présentiel

- Les patientes ont exprimé leur créativité en imaginant des histoires, en les dessinant et en les mettant en scène !



- Ces ateliers proposaient aux patientes de trouver un espace pour prendre de la distance avec leur douleur. Pari réussi !

Quelques témoignages des patientes participantes :

« Très positif, inédit cette façon de faire, un moyen de s'échapper de notre quotidien, j'y repense parfois en me remémorant des scènes, les dessins/ à refaire au réseau, très motivant sans parler de notre douleur. C'est bénéfique, un bonheur/ d'ailleurs quand je vois les dames avec qui j'étais qui souffrent et l'énergie mise en œuvre pour surpasser cela/ le réseau est une pépite ! »

“Notre situation avec la douleur génère de la colère. Cet atelier a été un temps pour moi, très rythmé, et je me suis sentie en confiance.”

“J'ai vraiment oublié ma douleur pendant ces trois heures, parler et rêver de la nature, ça m'a fait beaucoup de bien”

“J'ai pu voir la douleur autrement, j'étais inclus dans l'action et ça fait du bien. L'atelier est un cocon, j'étais moins focalisé dans ma douleur, ça serait bien de continuer..”

“On a parlé de la douleur de façon très ludique, et l'histoire est un super outil pour aborder mes émotions.”

5. L'ETP

PANORAMA DE L'ACTIVITÉ ETP 2024

170 BILANS EDUCATIFS PARTAGÉS (135 en 2023)

109 ATELIERS RÉALISÉS
(1 À 9 SEANCES PAR ATELIER)
dont **14** en distanciel
et **44** ateliers pédiatriques

72 ATELIERS INDIVIDUELS
402 séances
(dont 168 séances en pédiatrie)

37 GROUPES
94 séances
(dont 27 séances en pédiatrie)

+17%*

+9.5%*

+19%*

510 INSCRIPTIONS
(2.5 ATELIERS /PATIENT INCLUS)

X 212

108 refus
37 pas venus
67 n'ont pas donné
de nouvelles

15

Patients ont
abandonné leur
atelier avant la fin

283

Patients ont
terminé leur
atelier

96% SATISFACTION**

- 100% de patients exprimés déclarent une amélioration de leur qualité de vie
- 96% déclarent avoir apporté des changements dans leur quotidien
- 99% affirment avoir acquis des compétences.



38 ANIMATEURS

professionnels de santé
certifiés à l'ETP ont animé
des ateliers, dont 18
dédiés à la pédiatrie



* Comparatif données 2023

** Source : questionnaires d'auto-évaluation LCD

6. ZOOM SUR LE PROGRAMME ETP

En 2024, nous avons mis l'accent sur l'offre du parcours d'Éducation Thérapeutique du Patient (ETP) afin de la repenser et l'enrichir en nous appuyant sur le modèle "bio-psycho-social*" dans la prise en charge de la douleur. Nous avons à cœur de favoriser l'autonomisation du patient en valorisant ses savoirs expérientiels, dans une démarche d'empowerment et ce en continuant à intégrer les pratiques narratives.

De plus, nous avons restructuré l'offre axé sur la remise en mouvement en modélisant différents niveaux d'intensité, en ayant toujours pour objectif d'encourager l'autonomie des patients, de stimuler leur participation active, d'améliorer leur bien-être et qualité de vie tout en respectant leurs capacités et leurs limites individuelles.

*Le modèle biopsychosocial met en évidence l'interdépendance entre les aspects biologiques, psychologiques et sociaux dans la compréhension et gestion de la douleur, tout en soulignant l'importance des facteurs émotionnels, cognitifs et environnementaux dans l'expérience de la douleur.

1 Revisiter

Repenser l'offre en actualisant les ateliers existants

Revoir les déroulés et les objectifs avec nos animateurs partenaires

Actualiser et ajuster selon les nouvelles recommandations

Développer de nouveaux binômes d'animation

Favoriser le partage d'expériences entre un nouvel animateur et avec un partenaire dit historique afin de capitaliser sur son expérience

- **Atelier Gestions des médicaments** : Recherche de partenaires pour créer un nouveau binôme d'animation et organisation de 3 groupes de travail. Cet atelier a été pensé autour des questions de l'usage et du mésusage des traitements antalgiques abordé de façon ludique et favorisant l'échange entre pairs.
- **Atelier Marche en plein air** : Recherche d'un nouvel animateur kinésithérapeute pour accompagner une psychologue. Le contenu de l'atelier a été actualisé tout en maintenant les objectifs de base, afin de valoriser la mise en place de la marche au quotidien. 3 groupes de travail ont été organisés.
- **Atelier Osez bouger** : Un nouveau binôme d'animation a été composé suite à la formation d'une nouvelle animatrice spécifiquement formée par le réseau à l'ETP. Nos deux partenaires ont pu par la suite actualiser le déroulé avec les nouvelles recommandations en vigueur, dans le cadre de 2 groupes de travail.

Compléter l'offre ETP en créant de nouveaux ateliers

Intégrer une patiente partenaire dans les groupes de travail

Inclure les compétences psychosociales à l'offre ETP

S'ouvrir aux pratiques narratives : se former en équipe et avec deux partenaires accompagnés par la structure Propolis

S'appuyer sur les nouvelles compétences acquises par nos partenaires

Recruter de nouveaux partenaires avec de nouvelles expertises (Sommeil, Yoga...)

- Pédiatrie: **Atelier "Alors on dort"** et **Atelier "Emotions : mieux les comprendre pour mieux les vivre"**
- Adultes: **Atelier "Arbre de vie"** et **Atelier "Raconte-moi"**

2 Créer

3 Poursuivre

Etablir un nouveau partenariat avec l'association APA de Géant et une offre en visio d'**Activité physique adaptée**.

Proposer aux patients une alternative aux séances de relaxation par le biais d'une autre médiation : l'eau - **Atelier Relaxation dans l'eau**.

S'appuyer sur les compétences de deux de nos partenaires en yoga offrant ainsi aux patients une pratique sécurisée par une kinésithérapeute et psychologue - **Atelier Yoga** (parcours enfants et adultes)

Valoriser les savoirs expérientiels des patients en début de parcours - **Atelier "Ressources et moi"**.

Constat de la difficulté à recruter les patients, à les garder mobilisés tout au long de leur parcours et au sein d'un atelier :

Remettre en question nos pratiques pour améliorer l'engagement des patients dans leur parcours ETP

Favoriser la co-construction du parcours avec le patient

Penser de nouvelles manières de communiquer pour susciter l'intérêt et favoriser la participation

Relancer les patients de manière dynamique et chaleureuse

Multiplier les médias d'invitation aux ateliers (Mail, téléphone, dépliant)

4 Mobiliser

6. ZOOM SUR LE PROGRAMME ETP (SUITE)

Les ateliers

GESTION DES MÉDICAMENTS

- Etre en mesure d'exprimer son ressenti sur son traitement
- Découvrir les médicaments de la douleur et comprendre leurs rôles.

MÉCANISMES DE LA DOULEUR

- Comprendre les mécanismes mis en jeu dans la douleur.
- Repérer les facteurs augmentant ou diminuant la perception de la douleur.

MIEUX COMPRENDRE MA VESTIBULODYNIE

- Définir la vestibulodynie provoquée
- Identifier les facteurs responsables de la VDP

BIO

ALORS ON DORT

- Pourquoi dort-on ?
- Les cycles du sommeil
- Temps d'écran

ET EN FAIT LA DOULEUR, C'EST QUOI ?

- Citer les différentes composantes de la douleur.
- Définir la douleur et distinguer douleur aiguë/ douleur chronique

MÉDICAMENTS ET CÉPHALÉES

- Identifier les différentes classes de médicaments utilisées chez l'enfant dans le traitement de la crise de la migraine.
- Savoir s'administrer son traitement médicamenteux

Revisiter

Créer

Poursuivre

Mobiliser

PARLER DE SA DOULEUR

- Echanger sur les difficultés à exprimer sa douleur et améliorer sa verbalisation auprès des proches et des professionnels de santé.
- Identifier les conséquences quand on parle de la douleur et quand on en parle pas

ATELIER EMOTIONS

- Parler d'une émotion et écouter le message qu'elle envoie
- Découvrir le besoin qu'elle exprime

Social

ARBRE DE VIE

- Repérer ses forces et ses ressources sur lesquelles s'appuyer au quotidien
- Nommer ses forces, ressources, difficultés, stratégies d'adaptation face à une altération de la situation.

MA SEXUALITÉ : UN AUTRE REGARD

- Développer des connaissances sur les mythes entourant plaisir et douleur sexuels afin de normaliser leur vécu.
- Pratiquer des habilités de communication et de négociation au sujet de la sexualité.

RACONTE MOI (PRATIQUE NARRATIVE)

- Mobiliser sa créativité et son imagination
- Coopérer entre pairs

RELAXATION DANS L'EAU

ET SI J'APPRENAIS A ME RELAXER?

- Acquérir des techniques de relaxation.
- Identifier les techniques d'auto-gestion de douleur utiles pour soi et savoir comment les utiliser.

OSEZ BOUGER

- Apprendre à bouger dans les gestes de la vie quotidienne.
- S'écouter et s'arrêter quand nécessaire.

APPRENTISSAGE DE LA RELAXATION

- Exprimer ses sensations corporelles et ses émotions autrement que par des sensations douloureuses, pouvoir se décentrer de sa douleur.
- Faire face à sa douleur et pouvoir l'atténuer par des exercices de relaxation.

RESSOURCES ET MOI

YOGA

Psychocorporel

APA

- Renforcer les muscles et améliorer la mobilité
- Apprendre des exercices et les mettre en place quotidiennement

RELACHE TON PERINÉE

- Désigner les différentes parties du sexe féminin et définir leur fonction.
- Localiser les muscles du périnée et définir leur fonction.

EXPRESSION DU MOUVEMENT

- Connaître ses propres besoins concernant le mouvement.
- Retrouver de la flexibilité et du plaisir à bouger.

MARCHE EN PLEIN AIR

- Savoir pratiquer la marche en toute autonomie.
- Utiliser la méditation pleine conscience lors de la marche.

7. FOCUS ATELIER MECANISMES DES DOULEURS

500

Depuis 2012, l'atelier éducatif "Mécanismes des Douleurs" a été dispensé à plus de 500 patients en présentiel et en visio.

Les 78 sessions collectives réalisées ont été coanimées par un médecin algologue et une coordinatrice. Depuis deux ans, le réseau LCD propose une version adaptée aux jeunes patients : "Et en fait la douleur c'est quoi ?"



RÉSULTATS 2024

Mécanismes de la Douleur Chronique (résumé)

Ensemble face à la Douleur Chronique

Chemin de la douleur

Le stimulus est détecté par un récepteur et le message est transmis par le système nerveux périphérique au système nerveux central (moelle épinière, cerveau). La **perception** de la douleur implique le travail en réseau d'un ensemble de régions cérébrales, dont certaines perçoivent les dimensions sensorielles et affectives de la douleur.

Régulation

La modulation centrale permet de réguler la douleur grâce à 3 niveaux de contrôles :

- **Gate contrôle**
Les fibres du tact vont détecter une contre-stimulation (TENS, massage, frottement...). Comme elles sont plus grosses, elles vont transmettre ce message plus rapidement et faire ainsi barrage à la douleur.
- **Contrôle inhibiteur descendant**
Lors du passage de l'information douloureuse, les sécrétions locales de sérotonine, noradrénaline, et endorphines bloquent partiellement l'influx douloureux.
- **Contrôle inhibiteur diffus**
La douleur la plus importante est mise en évidence. Lors du passage de l'information douloureuse au niveau du tronc cérébral, un contrôle inhibiteur descendant est généré vers tous les étages de la moelle épinière sauf celui concerné par l'influx douloureux. La douleur plus intense va prendre la première place.

Dérèglement

Le dérèglement de la régulation peut apparaître à tous les niveaux :

- **Hypersensibilisation périphérique**
L'inflammation des tissus peut entraîner l'abaissement du seuil de perception et une activité spontanée accrue des fibres de la douleur. Elle s'accompagne d'une production de molécules pro-inflammatoires.
- **Hypersensibilisation centrale**
Modifications dans le système nerveux central augmentant la sensibilité à la douleur : abaissement du seuil de perception, activité spontanée accrue des neurones de la douleur.
- **Inscription cérébrale**
La répétition de la douleur crée des souvenirs qui exacerbent la perception.

Prise en charge

La gestion de la douleur chronique nécessite une compréhension approfondie de ses mécanismes, une approche globale multidisciplinaire personnalisée et un traitement régulier sur le long terme, prenant en compte les aspects physiques, émotionnels et comportementaux :

- Pharmacologie** : analgésiques, anti-inflammatoires.
- Physique** : kinésithérapie, remise en mouvement et activité physique adaptée, acupuncture et autres thérapies corporelles.
- Psychologique** : techniques de relaxation, thérapies cognitivo-comportementales, psychothérapie.

J'ai besoin de connaître les mécanismes de mes douleurs chroniques.

J'ai besoin de comprendre l'effet de la relaxation et des exercices physiques sur ma douleur pour mieux adhérer à mon Plan Personnalisé de Santé

14 ateliers collectifs réalisés, dont 3 pédiatriques et 3 en présentiel.

87 patients participants, dont 26 pédiatriques

1 nouvel outil créé en support (fiche résumé ci-contre)

5 animateurs professionnels de santé, certifiés à l'éducation thérapeutique

ET D'AUTRES PROJETS À VENIR !

Pour adapter l'atelier à tous les publics, quel que soit leur niveau de littératie en santé, l'association LCD souhaite réaliser un support vidéo de l'atelier "Mécanismes des Douleurs". En libre accès sur le site internet de l'association, cette vidéo sera transmise aux patients dès leur inclusion dans le réseau.

Nouvel outil de l'atelier, la fiche "Mécanismes de la Douleur Chronique" a été créée par l'équipe LCD en 2024 en support des explications données par les animateurs. Cette fiche est également utilisée par les professionnels de santé pour accompagner la prise en charge de leurs patients douloureux.

8 SERVICES RENDUS AUX PROFESSIONNELS

LE RÉSEAU POURSUIT SA DÉMARCHE D'IMPLÉMENTATION RÉGIONALE



ACTIONS À DESTINATION DES PARTENAIRES DU RÉSEAU

FOCUS QUALITÉ

Les participants à la formation ETP ont apprécié notamment :

- les différents supports de formation (e-learning, travail perso, en groupe et distanciel),
- rencontrer (en vrai!) des gens qui ont des sujets de réflexion analogues,
- se projeter en institution et en libéral avec l'ETP..."

42 NOUVELLES CHARTES de professionnels de santé partenaires dont 70% hors de Paris

- **Sensibilisations Douleur chronique et travail en réseau**
1 soirée de sensibilisation LCD pour 6 nouveaux partenaires
- **Réunions de Concertation Pluriprofessionnelle**
6 RCP pluridisciplinaires avec 9 participants en moyenne
- **3 Webinaires pour 78 participants**

02/04/2024
"L'acupuncture,
contre les douleurs ?"
Dr Anne LASSAUX
23 participants

20/06/2024
"Syndrome de la
vessie douloureuse"
Dr Anne LASSAUX
21 participants

16/10/2024
"Le syndrome du
piriforme"
Dr Guillaume PARIS
34 participants

- **Journée Annuelle**
13/12/2024, conférences et échanges, 46 participants
- **Formation à l'Éducation Thérapeutique du Patient**
8 participants certifiés (40h)

DES RENCONTRES TOUTE L'ANNÉE !

- **CEAPSY** (centre ressource sur les troubles psychiques IDF) - 12 mars
 - **Ma quête de santé** (plateforme d'outils pédagogiques en ligne) - 11 avril
 - **Association DRAW YOUR FIGH** (handicap visible et invisible) - 5 juin
 - **A.S.S.A.D 15** (Soins et Service infirmiers à domicile) - 22 août
 - **Medshake Studio** (podcasts spécialisés dans la santé) - 18 déc
- ...et de nombreuses réunions avec des partenaires libéraux dans toutes la région



PARTENARIATS AVEC LES STRUCTURES

CETD Trousseau (75), projets "Story Telling" et "parcours LCD "

De jan. à juin : 6 réunions
13/05: staff

Réseau Morphée IDF Projet atelier Sommeil et Douleur

17/04 et 04/12 : réunions

CETD SAINT ANTOINE (75)

27/02 : participation à la Fédération Douleur
7 /03 : découverte des ateliers ETP "Fast school"
17 mai : Intervention Du Douleur

- 02/05 : réunion **Institut Curie (75), projet DECLIC EPRI**
- 28/05 : réunion **CETD Argenteuil (95), travail sur l' ETP**
- 06/06 : stand **CETD Argenteuil (95), Journée douleur**
- 07/11 : réunion **Clinique pédagogique E Rist (75), projet atelier éducatif pédiatrique**
- 19/12 : réunion **APA de géant, projet atelier Activité Physique adaptée**

9. PARCOURS D'UN PARTENAIRE

“CHANGER MA POSTURE POUR MIEUX ACCOMPAGNER”

Dr Catherine STRAUS

Article issu de la Newsletter LCD n°38 - Fév. 2024

Rhumatologue libérale, je me suis installée à Élancourt dans les Yvelines en 2000 dans un cabinet médical avec cinq médecins généralistes.

Je me suis progressivement intéressée à la douleur chronique dans le cadre de ma pratique. En effet, la prise en charge de patients en souffrance quotidienne depuis des années, se sentant souvent incompris (« On m'a dit que tout est dans ma tête ») était une problématique à laquelle je n'étais pas prête à être confrontée, la vision bio médicale étant l'unique modèle de ma formation initiale.

Le patient souffrant de douleurs persistantes nous met face à des situations pour lesquelles la réponse n'est pas simple. L'adressage au centre d'évaluation et de traitement de

la douleur, pour une prise en charge pluridisciplinaire, n'aboutit pas souvent à une prise en charge rapide. Le réseau proche, avec le médecin traitant, le kinésithérapeute et l'assistante sociale, ne suffit pas pour les cas complexes,

De plus, la prise en charge de la douleur chronique nécessite beaucoup de temps. Elle est souvent une source de sentiment d'impuissance pour le médecin.

J'ai répondu à cette problématique par des formations afin de disposer de nouveaux outils : hypnose, introduction aux thérapies cognitivo-comportementales (TCC) dans la douleur, expérimentation de l'accompagnement thérapeutique de proximité (ARS).

Au cours de ces formations, **j'ai compris qu'il fallait transformer la demande** de “Ne plus avoir de douleurs”, qui est un objectif souvent inatteignable, à celle de “Mieux faire face pour avoir une meilleure qualité de vie”, qui offre de nombreuses pistes d'amélioration.

J'ai également souhaité **changer ma posture** pour mieux accompagner mes patients douloureux chroniques.

Il faut transformer la demande du patient de “Ne plus avoir de douleurs chroniques”, objectif souvent inatteignable, à celle de “Mieux faire face pour avoir une meilleure qualité de vie”, qui offre de nombreuses pistes d'amélioration.



En novembre 2021, j'ai participé au webinar « [Les douleurs qui posent problème : quelles ressources en Île-de-France ?](#) » organisé par l'URPS. Ce webinar présentait notamment le réseau LCD Ile de France.

L'idée a fait son chemin : **j'ai inclus une patiente dans le réseau LCD** en juin 2022. Celle-ci a eu rapidement un premier contact avec le réseau ce qui m'a semblé très positif.

J'ai ensuite participé à des réunions et événements du réseau LCD tels que :

- **staffs/RCP en distanciel,**
- **webinaires thématiques**
- **journées annuelles de rencontres et d'échanges.**

Ces événements permettent d'avoir **une vue plus globale** sur la prise en charge du patient douloureux, notamment grâce au réseau pluriprofessionnel de partenaires d'horizons différents. En effet, les partenaires médecins, kinési-thérapeutes, psychomotriciens, infirmières, psychologues sont tous impliqués autour du patient en souffrance.

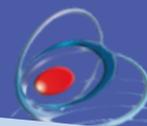
Enfin, je viens de terminer la **formation ETP** proposée par le réseau LCD. Cette certification va me permettre de construire et animer des séances d'Éducation Thérapeutique du Patient. Je réfléchis actuellement à un atelier sur la meilleure compréhension de la douleur pour mieux faire face. Je profite de cet article pour lancer un appel :

si vous êtes un professionnel proche d'Élancourt et intéressé par ce thème, [contactez moi](#) !

Je remercie le réseau LCD car il m'apporte une aide à la prise en charge de mes patients, un espace pour présenter des cas complexes et une formation continue à travers les webinaires et les journées de rencontre.



10. EXPERTISE, RAYONNEMENT, SOLLICITATIONS

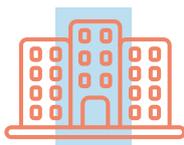


Partenariat Centre National
Ressources Douleur CNRD

Visibilité : Captation vidéo des interventions LCD ;
Expertise : Recherches bibliographiques thématiques

DANS LE CADRE DE L'ENSEIGNEMENT

L'association est régulièrement sollicitée pour son expertise douleur



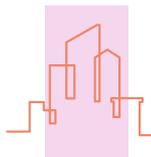
CETD St Antoine

D.U. Douleur

Cours

Réseau LCD : rôle et intérêt

O.WURBEL et S BORIN



Faculté de Médecine

Sorbonne Université

DU parentalité

Co-direction et cours

DR J. ANDREU-GALLIEN



Université Paris Est Créteil

Val de Marne (UPEC)

D.E. d'Ergothérapeute

Définition et éval. de la douleur

Dr A. LASSAUX



Ecole de psychomotricité -

Jury d'Entraînement /diplôme d'état

Mise en situation professionnelle

Soutenance de mémoire

Mme O. WURBEL



Le réseau LCD est aussi régulièrement sollicité par les étudiants dans le cadre

de leur études : en 2024 , Mémoire de fin d'étude sur l'éducation à la Tens

Accompagnement d'une étudiante infirmière en 3e année

ACTIVITÉ INSTITUTIONNELLE

L'Association Lutter Contre la Douleur est engagée en faveur de la reconnaissance et la valorisation des Réseaux régionaux et de leur pertinence dans le maillage territorial

Une coordination régionale efficace grâce aux échanges avec des institutions pour la représentation et la reconnaissance des réseaux.



FACS IdF : participation aux 5 Conseils d'Administration, à l'Assemblée Générale (24/06) et à une réunion de travail (12/09).

FACS Nationale : 1 Assemblée Générale (30/09) - 3 groupes de travail "Elements de langage" d'octobre à décembre.

POLE ETP



Participation au Conseil d'Administration (20/02), à l'Assemblée Générale Exceptionnelle (13/03).



L'association a aussi rencontré le CNRD, est membre de la SFETD, a rencontré des associations de patients (Draw Your fight)...

Elle est aussi régulièrement en lien avec l'Agence Régionale de Santé d'Ile de France.

10. EXPERTISE, RAYONNEMENT, SOLLICITATIONS (SUITE)

ACTIONS DE SENSIBILISATION VERS LE PUBLIC ET LES PROFESSIONNELS



05/04/2024
Hôpital Avicenne
Académie Populaire de santé

STAND LCD
06/06/2024
Journée douleur du CLUD à CH Argenteuil (95)

20/06/2024
Porte ouverte HDJ SSR clinalliance (75)

14/06/2024
Conférence
La Voix des Migraîneux
« Approches complémentaires et migraine : pour qui ? Pour quoi ? Comment ? »
Dr V. Blanchet

STAND LCD
10 /10/2024
19ème journée de l'ACNRD à Paris

CONGRÈS
27/11/2024
24ème Congrès SFETD
Présentation de 2 posters
" Soigner par le récit, former pour mieux accompagner" et "

01/09/2024
Webinaire URPS kiné : présentation du réseau et échange sur les lien avec les CPTS

STAND LCD
24/04/2024
Journée DAC 94 ouest

13/12/2024
8ème Journée annuelle du réseau LCD



L.C.D. Ensemble face à la Douleur Chronique

Vendredi 13 décembre 2024
8ème Journée annuelle de Paris 12

METTRE LA DOULEUR EN MOUVEMENT !

10h Accueil café

9h30 Introduction dynamique !
Dr Anne LASSAUX, Dr Juliette ANDREU GALLIEN, Diplômée BOURN

10h Douleur & mouvement
Dr Juliette ANDREU GALLIEN, podiatre

10h45 Mobilité psychique & douleur chronique
Bernard LABRIZ, psychologue

11h Pause

11h45 Prise en charge de la douleur chronique en kinésithérapie
Gabriel POL, kinésithérapeute

12h Témoignage "En mouvement vers le mieux être"
Agnès VIGIER, éducatrice en psychomotricité

12h45 Douleur dépression

13h45 Le mouvement du solénil : l'Atelier de vie
Olivia WIRRELL et Mélanie DELETTRE, coachs en santé

14h45 Rencontre avec ! Expérimentation d'un atelier de storytelling
Dr Michèle ROYAL BARBACID, Dr Sophie ROYAL

Discours de clôture
Dr REGENSBERG DE ANDREIS, Présidente
Le pot de clôture

Approches narratives

Réseau Lutter Contre la Douleur Ile de France
contact@luttercd.org
www.luttercd.org

11. LA 8ÈME JOURNEE ANNUELLE EN IMAGES

“Mettre la douleur en mouvement !”

13 décembre 2024



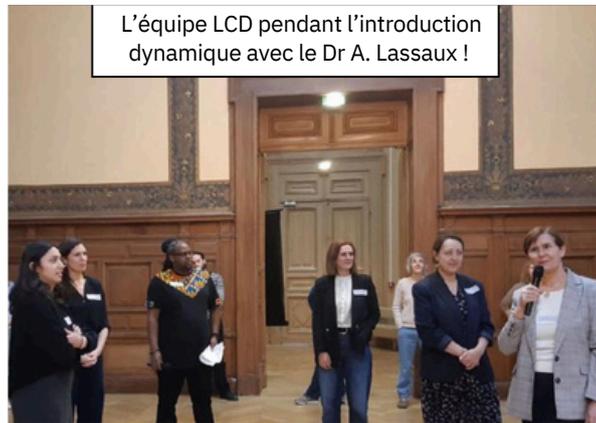
Un espace mis à disposition par la mairie de Paris12



Douleur et mouvement : Dr Andreu Gallien



Pauses conviviales & échanges



L'équipe LCD pendant l'introduction dynamique avec le Dr A. Lassaux !

Echanges, partage, expertise, ensemble face à la douleur !



Témoignage de Mme C.Dubois, pair aidante



Expérimenter un atelier de techniques narratives en vrai



Discours de la présidente, Dr N. Regensberg De Andreis

12. LA COORDINATION RÉGIONALE

RENCONTRES DES ACTEURS LOCAUX POUR ACCOMPAGNER DES PROJETS TERRITORIAUX

FILIÈRE ENDOMÉTRIOSE IDF

Réunion de Projet de parcours
(8 aout 2024)



Dép 95

28 mai & 6 juin : **CETD Argenteuil**, partenariat journée douleur

Dép 93

DAC 93 sud et CCAS Vaujours : Réunions pour la création de 2 évènements Douleur pour la ville de Vaujours (13 aout et 30 octobre)



Dép 78

- 30/04/24 : Webinaire Dac 78 nord - Présentation du réseau LCD (30 participants)
- 15 patients inclus



Dép 75

Rencontres et partenariat avec la **mairie de Paris 12ème** pour l'organisation de la journée annuelle LCD.
(mise à disposition de locaux)

Dép 94

DAC 94 ouest : AG CA Institut Gustave Roussy Chevilly-Larue (02/10)
COPIL de la « coordination ville/hôpital (20/09, 7/10, 4/12)



Dép 92

3 nouveaux partenaires professionnels de santé signataires de la charte.

Dép 77

1 nouveau partenaire signataire de la charte LCD et 19 patients inclus



Dép 91

1 nouveau professionnel de santé signataire de la charte .

13. EVALUATION DE L'IMPACT DU RÉSEAU

Source : réponses des patients aux questionnaires d'auto-évaluation



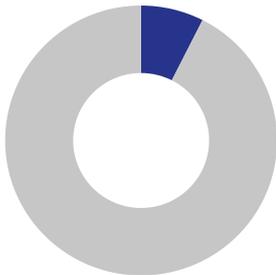
Modalité d'envoi : le questionnaire d'auto-évaluation est transmis par email (ou par courrier pour les patients ne disposant pas de messagerie internet).

6 mois après l'inclusion (T6)
29 répondants

12 mois après l'inclusion (T12)
25 répondants

90% des patients ayant répondu au questionnaire transmis après 1 an d'accompagnement qualifie l'accompagnement du Réseau LCD comme étant "bon/très bon"

84% des patients ayant répondu au questionnaire au début de leur parcours indiquent que leur précédentes prise en charge était "mauvaise/très mauvaise"



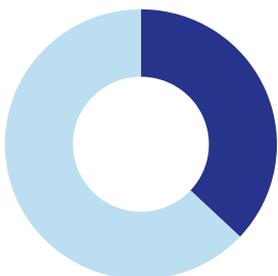
1. PRATIQUE DES TECHNIQUES APPRISSES DANS LA VIE QUOTIDIENNE

A 6 mois :

- 81% des répondants déclarent mettre en pratique dans leur vie quotidienne les techniques apprises lors des ateliers (source T6)

A 12 mois :

- 87% des répondants déclarent mettre en pratique dans leur vie quotidienne les techniques apprises lors des ateliers (source T12)



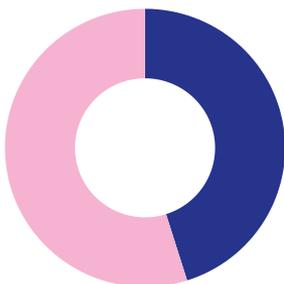
2. IMPACT DES ATELIERS SUR LA CAPACITÉ A MIEUX VIVRE AVEC SA DOULEUR

A 6 mois :

- 52% des répondants affirment que les compétences apprises lors des ateliers leur permettent de mieux vivre avec leur douleur.

A 12 mois :

- 52% des répondants déclarent que les compétences acquises leurs permettent de mieux vivre avec leur douleur.



3. IMPACT DES ATELIERS SUR LA CAPACITÉ A MIEUX GERER LE STRESS ET L'ANXIETE

A 6 mois :

- 59% des répondants affirment que les compétences apprises lors des ateliers leur permettent de mieux gérer le stress et l'anxiété.

A 12 mois :

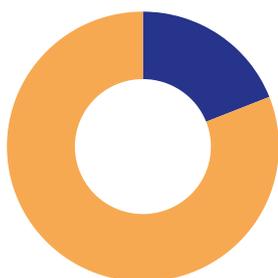
- 52% des répondants déclarent que les compétences acquises leurs permettent de mieux gérer le stress et l'anxiété.

Cette année, l'équipe a entamé une réflexion afin d'optimiser la politique de questionnaire transmis auprès des patients

13. EVALUATION DE L'IMPACT DU RÉSEAU (SUITE)

90%

des patients recommanderaient l'accompagnement du réseau Lutter Contre la Douleur à un proche douloureux chronique



4. IMPACT DES ATELIERS SUR L'AMÉLIORATION DE LA QUALITÉ DE VIE

A 6 mois :

- 63% des répondants affirment que les ateliers proposés ont contribué à l'amélioration de leur qualité de vie.

A 12 mois :

- 78% des répondants déclarent que les ateliers proposés ont contribué à l'amélioration de leur qualité de vie.

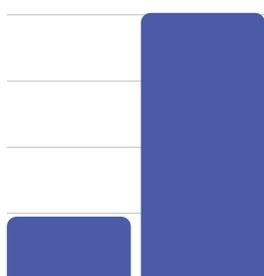
5. QUALITE DE LA PRISE EN CHARGE DE LA DOULEUR

A 6 mois :

- 85% des répondants déclarent que la prise en charge de leur douleur dans le réseau LCD est bonne ou très bonne.

A 12 mois :

- 74% des répondants estiment que l'accompagnement proposé a contribué à soulager leur douleur.



Commentaires des patients

"Après presque un an d'absence et de longs mois de douleur, je peux enfin retourner au travail. Je suis énormément fatiguée. De légères douleurs subsistent calmées avec le repos..."

"Les ateliers sont très utiles... Je recommande vivement"

"Bonne prise en charge."

"J'apprends à vivre avec la quasi permanence de mes douleurs gérées grâce à la sophrologie. J'en ai moins peur et ça impacte ma vie en fonction de celles-ci en fractionnant mes activités et en appréciant tous les petits bonheurs"

(Source : T6)

"Tout est très clair et parfait comme vous pouvez l'être. Grand merci à tous vos intervenants"

"Efficace"

"On se sent compris et entendu"

"Efficacité, bienveillance, professionnelle."

"Ecoute, dialogue, aide."

"Accueil, orientation, bienveillance"

(Source : T12)

14. LA VIE ASSOCIATIVE



LE CONSEIL D ADMINISTRATION ET LE BUREAU DE L'ASSOCIATION VILLE HÔPITAL LUTTER CONTRE LA DOULEUR

- **Présidente :** Dr REGENSBERG-DE ANDREIS Nathalie, Médecin généraliste
- **Vice-Président :** Dr GUY COICHARD Christian, Médecin Douleur
- **Secrétaire générale :** Dr MOYAL BARRACCO Micheline, Gynécologue
- **Secrétaire adjointe :** Mme GOLDNER Christelle, Psychologue
- **Trésorier :** Dr MATOU Jérôme, Médecin généraliste
- **Trésorier adjoint :** Mr DEMONT Anthony, Kinésithérapeute
- **Membres du CA :** Mme ALIBRAN Florence, Kinésithérapeute
Dr RENAULT-TESSIER Evelyne, Médecin Douleur

29 LES ADHÉRENTS EN 2024

professionnels de santé adhérents ont cotisé à l'association en 2024 (775€ de cotisations, 750 en 2023)

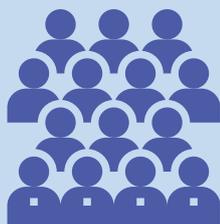
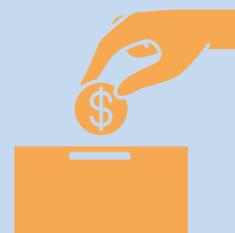
93% des cotisations ont été réalisées en ligne sur le site [helloasso](#).

LES DONS

L'association a perçu 10 500€ de dons en 2024 (versus 65 € en 2023).

Ce don exceptionnel provient de 2 médecins en fin d'activité souhaitant soutenir la prise en charge de la douleur chronique.

L'association étant reconnue d'intérêt général, les dons permettent de bénéficier d'une réduction d'impôt de 66%.



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE - AVH LCD

L'Assemblée Générale de l'association Ville Hôpital "Lutter Contre La Douleur", s'est tenue le 18 mars 2024 à partir de 19h30 en visioconférence.

15.COMMUNICATION

@ NEWSLETTERS DU RÉSEAU LCD



- N°38 - FEV. 2024- LES INTERACTION DU RESEAU LCD AVEC LES MEDECINS TRAITANTS
- N°39 - JUILLET 2024 - DOULEUR CHRONIQUE ET MOUVEMENT
- N°40 - OCTOBRE 2024 - ÊTRE DANS LA MÊME ÉQUIPE

Réseau Ville-Hôpital Lutter Contre la Douleur
Réseau régional de santé Ile de France

NEWSLETTER N°38 - Février 2024

Éditorial
Les interactions du réseau LCD avec le médecin traitant

L'année 2024 est bel et bien entamée et, comme toujours, les réunions, les projets et les questionnements s'enchaînent et se suivent. Cette énergie et ce dynamisme qui caractérisent notre secteur est le reflet de notre engagement à proposer des réponses toujours plus appropriées...

...Lire la suite

Stéphane BORIN
Direction administrative

Réseau Ville-Hôpital Lutter Contre la Douleur
Réseau régional de santé Ile de France

NEWSLETTER N°39 - Juillet 2024

Éditorial
« Notre vie n'est que mouvement »
Michel de Montaigne

Au lieu de parler de malades, François Roustang, préférerait parler de maladroit, percevant les symptômes et la souffrance comme le reflet de faux mouvements, de maladresses liées à un arrêt du mouvement.

Là où la douleur et la souffrance figent, comment pouvons-nous aider à remettre du mouvement ? Du mouvement physique bien sûr dont on connaît le pouvoir...

Lire la suite

Dr Juliette ANDREU GALLIEN
Direction médicale

Réseau Ville - Hôpital Lutter Contre la Douleur - Ile de France

NEWSLETTER N°40 - Octobre 2024

ÉDITORIAL
" Être dans la même équipe "

La douleur chronique est souvent source de nombreuses questions, d'incompréhensions, et parfois de tensions.

« Pourquoi ai-je mal ? Si la douleur est si intense, si fréquente, c'est bien qu'il y a quelque chose, non ? Pourquoi les médecins ne trouvent-ils rien ? Franchement, j'ai senti qu'on ne m'écoutait pas vraiment, qu'on ne me croyait pas. Devrais-je faire d'autres examens ? Et si je consultais... Lire la suite

Dr Juliette ANDREU GALLIEN
Direction médicale



LE SITE INTERNET WWW.RESEAU-LCD.ORG

Le site internet www.reseau-lcd.org est consulté par les professionnels de santé et les patients. Les brochures sur la douleur sont en libre disposition. La refonte du site se poursuivra en 2025 afin d'y intégrer l'activité pédiatrique.



LES RÉSEAUX SOCIAUX

LinkedIn - 564 abonnés (dont 60 nouveaux en 2024)
Facebook - 259 abonnés

Quelques articles originaux rédigés par l'équipe et les partenaires du réseau :

"Le partage des connaissances" Dr Anne Lassaux

Le Dr Anne LASSAUX a rejoint l'équipe de réseau ville-hôpital « Lutter Contre la Douleur » (LCD) depuis mi-janvier 2024. Elle animera prochainement le webinaire "Acupuncture et douleur Chronique". Dans cet article elle résume son parcours et vous propose de choisir la thématique de vos prochains webinaires LCD !

...Lire la suite

ARTICLE : REMISE EN MOUVEMENT ET LOMBALGIE

"Je n'ai pas le temps", "Je n'ai pas envie", "Ca me fait mal" ...

Anthony DEMONT, kinésithérapeute, partage cinq clés pour mieux accompagner les patients lombalgiques chroniques lors de leur remise en mouvement ! ... Lire la suite

INTERVIEW : FOCUS SUR LA FIBROMYALGIE

Quels sont les diagnostic, causes, traitements? Quels sont les bienfaits de l'activité physique pour les patient(e)s fibromyalgiques ?

Dr Patrick SICHERES, rhumatologue, a répondu à nos questions sur la prise en charge de cette pathologie parfois invalidante... Lire la suite...

Comment expliquer la douleur aux enfants et aux adolescents ?
Dr Pierre Etienne Truelle

Un temps important est nécessaire en consultation pour expliquer aux patients et à leur famille ce concept de douleur chronique. L'usage de support comme le livret... Lire la suite.

16. FOCUS LOGO

UN NOUVEAU LOGO, UNE NOUVELLE CHARTE GRAPHIQUE, DES VALEURS PARTAGEES !

L'association a souhaité mettre à jour ses outils de communication pour mieux refléter son dynamisme. Accompagnée par une graphiste, et après une dizaine de réunions de travail au 1er semestre 2024 nous avons pu :

- Créer un nouveau logo
- Redéfinir les valeurs accompagnant notre engagement
- Définir une nouvelle charte graphique

NOUVELLE CHARTE GRAPHIQUE



Bleu 2	Orange 1	Orange 2	Orange 3	Rose 1	Rose 2	Rouge	Vert 1	Jaune 1	Jaune 2	Vert 2	Vert 3	Bleu 3	Bleu 4	Bleu 5
CMJN	CMJN	CMJN	CMJN	CMJN	CMJN	CMJN	CMJN	CMJN	CMJN	CMJN	CMJN	CMJN	CMJN	CMJN
C:18%	C:10%	C:10%	C:10%	C:10%	C:10%	C:27%	C:10%	C:10%	C:10%	C:13%	C:18%	C:13%	C:10%	C:14%
M:67%	M:40%	M:56%	M:59%	M:41%	M:88%	M:89%	M:0%	M:22%	M:0%	M:0%	M:0%	M:13%	M:10%	M:5%
J:0%	J:73%	J:87%	J:57%	J:0%	J:0%	J:76%	J:84%	J:92%	J:84%	J:13%	J:32%	J:4%	J:10%	J:0%
N:0%	N:0%	N:0%	N:0%	N:0%	N:0%	N:0%	N:0%	N:0%	N:0%	N:0%	N:0%	N:0%	N:0%	N:0%
Web	Web	Web	Web	Web	Web	Web	Web	Web	Web	Web	Web	Web	Web	Web
#4858A6	#F7A552	#F3872E	#F08567	#F583D1	#E8388C	#E73638	#CED841	#FECA12	#FDE833	#E6F2E6	#E1EBC1	#BCDEF1	#86CEE3	#4ACBBE

Roboto - Regular
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
;?,:=-/!()ç&è'ù%*€£@ - 1234567890

LOGO LCD

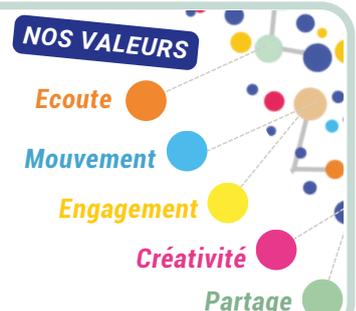


Dynamique et pétillant, le nouveau logo créé par l'équipe LCD est composé de ronds colorés de tailles différentes reliés entre eux sur la carte de l'Île de France.

Ces ronds symbolisent le réseau régional de professionnel de ville et hospitaliers, tous en lien les uns avec les autres pour agir ensemble face à la douleur.

VALEURS DE LEQUIPE

L'équipe LCD s'est accordée sur 7 valeurs partagées qui la définissent le mieux dans le cadre de son travail. Ces valeurs sont appliquées au quotidien dans nos comportements et nos services vis à vis de nos partenaires et de nos patients, ainsi qu'au sein de l'équipe.



→ En accord avec ces choix graphiques, l'équipe LCD a créé son nouveau flyer en 2024.

17. FOCUS “FLYER”

LCD Ensemble face à la Douleur Chronique

NOTRE MISSION

Soutenir les professionnels de santé d’Ile de France dans la prise en charge de leurs patients douloureux chroniques

Partager notre expertise

- Consultation d’évaluation et d’orientation du patient en binôme pluridisciplinaire
- Avis aux professionnels de santé
- Réunions de concertation pluriprofessionnelle

Coordonner des parcours

- Co-construction de parcours personnalisé (15 mois)
- Accès au programme d’ETP*
- Transmissions régulières auprès des professionnels de santé

Créer du lien entre les professionnels de la région

- Groupes de travail thématiques
- Accompagnement des projets des partenaires
- Rencontres, journée annuelle, congrès

Contribuer à la montée en compétence

- Sensibilisation, webinaire
- Formation certifiante à l’ETP*
- Actualités, newsletters

*Education Thérapeutique du Patient

www.reseau-lcd.org

Les activités du réseau LCD sont reconnues d’intérêt général et soutenues par l’Agence Régionale de Santé Ile de France.

LE FLYER DE L’ASSOCIATION EST UN SUPPORT PAPIER DE PRÉSENTATION DISTRIBUÉ À NOS PARTENAIRES PROFESSIONNELS ET AU PUBLIC LORS DE NOS RENCONTRES ET ÉVÉNEMENTS .

Le flyer, actualisé avec notre nouveau logo et notre charte graphique, présente les 4 missions du réseau LCD sur son recto.



NOS VALEURS

- Ecoute
- Mouvement
- Engagement
- Créativité
- Partage

Douleur Chronique

- Vous êtes le médecin traitant**
Vous souhaitez un appui à la coordination de la prise en charge de votre patient(e) douloureux(se) chronique ?
- Vous êtes un professionnel de santé**
Vous souhaitez en savoir plus sur la douleur chronique et /ou animer des ateliers éducatifs ?
Vous souhaitez en savoir plus sur la douleur chronique et /ou animer des ateliers éducatifs ?
- Vous êtes un(e) patient(e)**
La douleur chronique impacte votre qualité de vie ?

Contactez-nous !

01 43 41 14 00
secretariat.lcd@reseau-lcd.org
www.reseau-lcd.org

Au verso, nos cinq valeurs sont affichées ainsi que des messages ciblés pour les médecins, patients et professionnels de santé, ainsi que nos coordonnées.



18. PERSPECTIVES 2025



FORMATION À L'APPROCHE SYSTEMIQUE

Intégrer l'approche systémique dans l'accompagnement des patients

Une démarche de formation à l'approche systémique d'inspiration Palo Alto sera initiée afin d'accompagner leurs patients et leurs aidants en prenant en compte leurs dynamiques interactionnelles.



RECHERCHE PARENTALITE ET DOULEUR CHRONIQUE

Analyser et communiquer sur les résultats



RENFORCER LA POLITIQUE PARTENARIALE

Poursuivre le déploiement de projet en synergie avec les acteurs de la région



AMÉLIORER LA COMMUNICATION

Auprès du grand public : mettre en ligne la nouvelle version du site internet

Auprès des patients : optimiser les différents outils de recueil de l'avis/satisfaction des patients



INITIER LES DEVELOPPEMENT DE NOTRE LOGICIEL OUTIL MÉTIER

Afin de répondre à nos différents enjeux, notre outil métier est en cours de développement. Ce temps de travail nous permettra de mieux structurer et valoriser la complexité du travail de coordination.



POURSUIVRE LA STRUCTURATION ET LE DÉPLOIEMENT DES ATELIERS ETP



PROPOSER DAVANTAGE DE CONTENU AUX PROFESSIONNELS DE SANTÉ

ANNEXE 1

PARCOURS DE PATIENTS

Cas clinique N°1 - adulte

Mme T, âgée de 49 ans, vit en couple avec un enfant. Actuellement en arrêt maladie, elle envisage une reconversion professionnelle. Elle apprécie passer du temps en famille et se promener.

Mme T a été incluse dans le réseau en septembre 2023 par son médecin rhumatologue en raison d'un syndrome douloureux chronique de type fibromyalgie, évoluant depuis 4 ans avec une allodynie diffuse et des troubles du sommeil.

Historique médical et antécédents : lors de la consultation d'évaluation et d'orientation, réalisée en janvier 2024 par l'équipe LCD composée d'un médecin algologue et d'une psychomotricienne coordinatrice, il a été noté que Mme T souffrait également d'un syndrome anxio-dépressif sévère avec crises de panique, et suivait une thérapie EMDR pour un syndrome de stress post-traumatique. Cette consultation d'une heure a permis d'explorer en profondeur l'histoire de sa douleur, l'impact sur son quotidien (social, professionnel, sommeil, alimentation), ainsi que son traitement et ses antécédents médicaux, sociaux et environnementaux.

Stratégies thérapeutiques

Il a été expliqué à la patiente que la prise en charge de ses douleurs reposait sur une réadaptation physique progressive et régulière, le fractionnement des activités, ainsi que sur le traitement de la dépression et du syndrome de stress post-traumatique.

Un Bilan Educatif Partagé a été réalisé en janvier 2024 afin de déterminer les besoins et attentes de Mme T et co-construire son parcours au sein du réseau.

Suivi et réévaluation

Un suivi téléphonique régulier a été instauré tout au long de l'accompagnement, permettant de suivre de près l'évolution de Mme T, de lui fournir un soutien continu et d'ajuster son parcours en fonction de l'évolution de sa situation. Transmission d'un bilan de l'accompagnement au médecin incluant à la fin de la prise en charge.



Proposition de prise en charge et orientation :

Atelier « Mécanismes de la douleur » (février 2024, en visioconférence) : Mme T a participé à cet atelier pour mieux comprendre le fonctionnement de sa douleur. Elle en a tiré une grande satisfaction et a acquis de nouvelles connaissances.

Ateliers « Osez bouger » (avril et décembre 2024, en présentiel) : Ces ateliers en groupe ont permis à Mme T de renforcer sa musculature profonde, d'améliorer sa posture et d'optimiser son utilisation du corps dans la vie quotidienne.

Atelier « Raconte-moi » (octobre 2024, en présentiel) : Mme T a vécu une expérience ludique et créative en groupe autour des pratiques narratives.

Mme T a été orientée à l'hôpital Rothschild pour une prise en charge de ses acouphènes en acupuncture.

Atelier « Apprentissage de la relaxation » (mars à octobre 2024, en présentiel) : Mme T a suivi 10 séances individuelles d'apprentissage de la relaxation pour expérimenter des techniques de gestion de la douleur. Elle applique ces exercices quotidiennement et constate une légère amélioration.

Atelier « parler de sa douleur » (mars 2024, en présentiel) : Mme T a participé à une séance sur deux de cet atelier en groupe dans le but d'échanger sur les difficultés à exprimer sa douleur et améliorer la verbalisation auprès de ses proches et professionnels de santé.

Conclusion : Ce cas clinique montre la mise en mouvement de la patiente à travers les divers ateliers réalisés. Grâce à son engagement, Mme T a acquis une meilleure compréhension de ses douleurs et a mis en place des stratégies d'autogestion via les exercices de relaxation et de réadaptation physique. Cette approche globale, pilotée par la coordination, a joué un rôle essentiel en orchestrant la collaboration entre les différents intervenants, favorisant ainsi une prise en charge optimale et l'autonomisation de la patiente tout au long de son parcours.

ANNEXE 1 (SUITE) PARCOURS DE PATIENTS

Cas clinique N°2 - pédiatrique

E., jeune fille de 11 ans, a été incluse en février 2024 par sa pédiatre dans le cadre du parcours de soin avec le Centre d'études et traitement de la douleur (CETD) de Trousseau pour céphalées.

Une consultation douleur approfondie a été réalisée mi-février 2024 en binôme par le pédiatre algologue et l'infirmière coordinatrice LCD, en présence de sa mère. Cette consultation de deux heures a permis d'explorer les facteurs cliniques et psychosociaux impliqués dans la douleur de E.

Contexte familial et scolaire

E. vit avec ses parents, sa sœur de 17 ans qui est en terminale et son frère de 20 ans qui est en études supérieures. Sa grande sœur de 26 ans ne vit plus au domicile.

Elle est scolarisée en classe de 6ème en CHAM (Classe à Horaires Aménagés Musique) et obtient de bons résultats scolaires. Cependant, elle exprime un stress important lié à sa charge de travail et à un emploi du temps très chargé, notamment en raison de ses activités extrascolaires (badminton, escalade, scoutisme).

Exploration de la douleur et des facteurs favorisants

L'interrogatoire a confirmé un tableau de céphalées de tension chronique. Les différences entre migraines et céphalées de tension, ainsi que l'inefficacité fréquente des traitements médicamenteux pour ces dernières, ont été expliquées à la famille. Il a également été mis en avant le lien entre le stress, les émotions et la fréquence des douleurs.

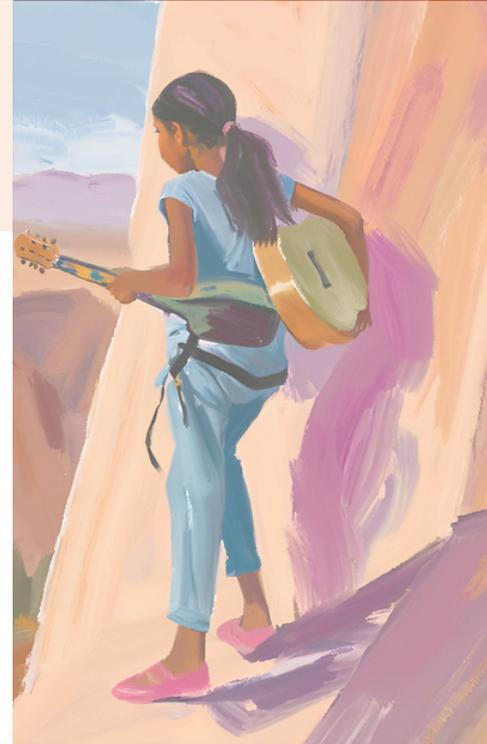
Au-delà de la douleur, plusieurs éléments ont été soulignés :

- La situation de la sœur aînée hospitalisée pour une dépression, source d'anxiété pour E.
- Un emploi du temps très chargé laissant peu de temps libre.
- Des difficultés avec son professeur de guitare, perçu comme très exigeant.
- La suspicion d'un trouble de l'attention (TDA), évoquée par la mère, avec une aggravation des symptômes à l'entrée en 6ème.

Suivi et réévaluation

Un bilan éducatif partagé a été réalisé fin février 2024 pour mieux définir les attentes de E. Un suivi téléphonique a été mis en place pendant toute la durée de son inclusion dans le réseau afin d'ajuster la prise en charge selon l'évolution de sa situation.

Conclusion : Ce cas clinique met en évidence la complexité de la prise en charge des céphalées de tension chronique chez l'enfant, nécessitant une approche pluridisciplinaire impliquant ici neuropédiatres, pédiatres algologues, psychologues, enseignants et la famille. L'objectif est de proposer une prise en charge globale adaptée aux besoins spécifiques de E. en tenant compte de son bien-être général.



Proposition de prise en charge et orientation :

Plusieurs mesures ont été proposées :

- **Avis neuropédiatrique** : un avis a été demandé pour explorer des symptômes de "déconnexion" et de déjà-vu fréquents à une neuropédiatre. Un EEG a été préconisé.
- **Exploration du TDA** : la famille a été orientée vers un neuropédiatre spécialisé, avec des contacts fournis ainsi que les coordonnées du Réseau TAP.
- **Allègement de la pression scolaire** : il a été proposé à la famille d'échanger avec l'équipe enseignante pour tenter d'ajuster l'emploi du temps d'E. et d'alléger la pression qu'elle ressent.
- **Accompagnement psychologique** : une prise en charge par un psychologue a été suggérée.
- **Apprentissage de la relaxation** : des ateliers étaient envisageables au sein du réseau, mais E. a exprimé son souhait de réduire le nombre de rendez-vous pour avoir plus de temps pour elle.

ANNEXE 2

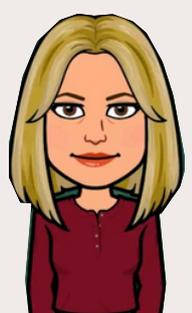
CONTACTS RÉSEAU LCD



Mélanie DELATTRE
Infirmière
Coordinatrice
référente



Orlane WURBEL
Psychomotricienne
Coordinatrice



Nabila KHELIF
Assistante de
coordination

Une équipe pluriprofessionnelle polyvalente sur tous les dossiers

< COORDINATION

- Inclusion et coordination des parcours patients
- Programme ETP LCD
- Appui aux professionnels

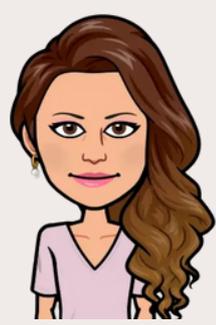
01 43 41 14 00 de 9h à 17h30
(répondeur si indisponibles)
reseau-lcd@reseau-lcd.org

EXPERTISE MEDICALE >

pour les PROFESSIONNELS

- Avis médical
- Ajustement médicamenteux pour vos patients

Adultes : anne.lassaux@reseau-lcd.org
Pédiatrie : juliette.andreu-gallien@reseau-lcd.org



Dr Juliette ANDREU-GALLIEN
Pédiatre
Directrice Médicale



Dr Anne LASSAUX
Médecin
coordonnateur



Marlène PAYET
Projets
& Qualité



Stéphane BORIN
Direction Administration
& Stratégie

< FONCTIONS SUPPORT

- Administration, facturation : secretariat.lcd@reseau-lcd.org
- Communication, divers : contact.lcd@reseau-lcd.org

09 72 37 23 97 de 9h à 17h



Ensemble
face à la
Douleur Chronique

RAPPORT ANNUEL 2024

**Association Ville Hôpital
Lutter Contre la Douleur (AVH LCD)
Ile de France**

Association Ville-Hôpital Lutter Contre la Douleur
10-18 rue des Terres au Curé - 75013 PARIS
Accueil : 01 43 41 14 00
Site Internet : www.reseau-lcd.org