Une immigration vers soi-même

Carnet de bord pour mieux comprendre
et vivre avec la douleur chronique

AVANT-PROPOS

Un guide sur la douleur chronique créé par et pour les personnes immigrantes

Ce carnet de bord a été créé par un groupe de femmes immigrantes vivant avec de la douleur chronique, dans le cadre d'un projet de recherche financé par le Réseau québécois de recherche sur la douleur.

Durant l'été et l'automne 2025, notre groupe s'est réuni à dix reprises. Ces rencontres ont permis de partager nos expériences, les défis rencontrés, les leçons apprises et les conseils que nous souhaitions transmettre à d'autres personnes immigrantes vivant avec de la douleur chronique au Québec.

L'idée de ce livret est née d'un constat partagé : le manque de ressources sur la douleur chronique adaptées aux réalités des personnes immigrantes.

La douleur chronique est définie comme une douleur qui persiste pendant plus de trois mois. Elle peut avoir des conséquences physiques, psychologiques et sociales importantes.

On estime qu'environ une personne sur cinq vit avec de la douleur chronique au Canada. Les personnes immigrantes établies au Québec ne font pas exception. Les recherches montrent qu'elles peuvent rencontrer des défis particuliers pour accéder aux soins, obtenir de l'information et être entendues dans leur parcours de santé.

Ce guide a été conçu par et pour des personnes immigrantes qui vivent avec de la douleur chronique. Toutefois, les conseils, les réflexions et les ressources qu'il contient peuvent aussi être utiles à toute personne concernée par des douleurs persistantes.

Retrouvez ce guide en version numérique en scannant le code QR ci-dessous ou en visitant : **qprn.ca/fr/2026/09/16/une-immigration-vers-soi-meme-carnet-de-bord/**

Projet financé par le Consortium québécois sur la prévention de la douleur et la santé durable pour toutes et tous du **Réseau québécois de recherche sur la douleur**.

Pour toute information sur le projet ou sur le document, veuillez contacter Lise Dassieu : lise.dassieu.cnmtl@ssss.gouv.qc.ca ou dassieu.lise.2@uqam.ca

AU FIL DES PAGES

Sommaire

I	**Qui sommes-nous ?** *Les participantes et l'équipe de recherche*	p. 4
II	**Mythes et réalités sur la douleur** *Contrer les idées reçues*	p. 6
III	**Le système de santé québécois** *Repères pratiques*	p. 8
IV	**Accéder aux soins et se faire entendre** *Nos expériences*	p. 10
V	**Trouver de l'information** *Sources fiables et conseils*	p. 12
VI	**Immigration et douleur chronique** *Parcours entrecroisés*	p. 14
VII	**Vivre avec la douleur au quotidien** *Les choses qui nous aident*	p. 18
VIII	**Ressources utiles** *Pour aller plus loin*	p. 20

Année de publication : 2026

Pour citer cette ressource : Groupe du projet douleur chronique et immigration (2026). *Une immigration vers soi-même: carnet de bord pour mieux comprendre et vivre avec la douleur chronique.* Réseau québécois de recherche sur la douleur, Montréal (Québec), Canada.

Cette ressource a été produite au cours d'un projet de recherche participative approuvé par le comité d'éthique de la recherche de Santé Québec Nord-de-l'Île-de-Montréal—Universitaire.

Mention spéciale : « Les vues exprimées ici ne reflètent pas nécessairement celles de Santé Québec ni celles des Fonds de recherche du Québec ».

CHAPITRE UN

À propos de nous

Nous sommes un groupe de six femmes immigrantes vivant avec de la douleur chronique qui avons participé à la création de ce livret. Pour nous présenter, nous avons répondu à trois questions : qui sommes-nous, pourquoi avons-nous rejoint ce projet et quelle est notre saison préférée de l'année ?

> Je suis au Canada depuis 25 ans et ma fibromyalgie a été reconnue il y a 8 ans. J'ai décidé de rejoindre le projet pour mieux vivre avec la maladie, transmettre mes connaissances et apprendre des autres participantes. Pour moi, toutes les saisons ici sont belles, il y a toujours quelque chose qui donne envie de regarder, mais l'humidité reste notre premier ennemi, je pense, pour nous toutes. Peu importe la saison, quand il y a de l'humidité, quand il va pleuvoir, la douleur apparaît.

> Je suis arrivée au Canada il y a 35 ans, puis je suis repartie et revenue par la suite. J'ai été diagnostiquée avec une arthrite rhumatoïde il y a 9 ans et une fibromyalgie il y a 3 ans. Je fais pas mal de recherches pour savoir quoi faire avec mes douleurs intenses. Je prends beaucoup de médicaments : perfusions, comprimés, plein de choses. Je n'ai pas vraiment de saison préférée, mais plutôt des semaines : il y a des semaines qui sont meilleures que d'autres. Mais j'aime bien l'été, car je viens d'un pays ensoleillé, et quand il ne pleut pas, je me sens chanceuse.

> Je vis avec des séquelles de poliomyélite contractée quand j'étais bébé. Pendant mon enfance, j'ai porté une prothèse, puis à l'adolescence j'ai commencé à marcher avec une canne, et aujourd'hui j'utilise une marchette ou des béquilles pour mes déplacements. J'ai rejoint ce projet parce que je crois beaucoup à la force du partage d'expériences. J'espère apprendre des autres, mais aussi contribuer avec mon vécu, pour trouver ensemble des moyens de mieux vivre avec la douleur au quotidien et de faire face aux défis des années à venir. Je suis installée ici depuis plusieurs années. L'hiver me rappelle parfois mes limites, mais aussi ma résilience. Et j'ai toujours un attachement particulier pour l'automne – ma saison préférée, celle de mon anniversaire.

> J'ai deux diagnostics. Le premier est l'endométriose, pour laquelle j'ai subi une chirurgie qui m'a vraiment fait du bien. Aujourd'hui, je ne ressens pas de douleur liée à cette condition, bien que je vive toujours avec certains de ses symptômes. Cela dit, le parcours a été long : mes premières douleurs ont commencé à 13 ans, et je n'ai reçu le diagnostic qu'à 30 ans. Il a donc fallu beaucoup de temps pour obtenir une réponse, et j'ai dû faire énormément de recherches par moi-même. Il y a deux ans, j'ai eu une commotion cérébrale, à la suite de laquelle j'ai développé des migraines chroniques. Depuis, je fais moins de recherches, car je ne peux pas passer beaucoup de temps devant l'ordinateur. C'est pourquoi j'ai décidé de participer : pour apprendre, mais aussi pour partager avec d'autres personnes. Ma saison préférée est l'été !

> Je suis au Canada depuis seulement 2 ans, mais ça a été pénible. J'ai commencé à avoir des problèmes de dos pendant cette période et jusqu'à maintenant, le mal n'est pas identifié. On ne m'a pas dit concrètement de quoi je souffre et c'est difficile, je ne peux pas travailler. Je participe au projet pour peut-être voir comment les autres vivent avec leur mal, partager, puis accepter ma souffrance, trouver des solutions et apprendre à vivre avec. Jusqu'ici, je n'ai pas de saison préférée. L'été, comme j'ai des enfants, je dois courir, aller au parc, et finalement je ne me repose pas. Donc pas de saison préférée. L'hiver est là, on est dedans, on ne sait pas où aller, et on n'a pas de parents ici.

> J'ai rejoint le projet parce qu'il m'intéresse, aussi pour les prochains, afin de savoir comment gérer ça, même si la douleur est difficile. Ma saison préférée est l'automne.

L'équipe de recherche

Lise Dassieu, Chercheuse, Centre de recherche Savoirs Partagés, Professeure associée, École de travail social, Université du Québec à Montréal.
Jonathan Bichon, Professionnel de recherche, Centre de recherche Savoirs Partagés.
Maripier Arcand-Langlois, Patiente partenaire, Réseau québécois de recherche sur la douleur.
Estelle Carde, Professeure agrégée, Département de sociologie, Université de Montréal.
Anaïs Lacasse, Professeure titulaire, Unité d'enseignement et de recherche en sciences de la santé , Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue.
Jacqueline Schneider, Chercheuse, Centre de recherche Savoirs Partagés, Professeure associée, Département d'anthropologie, Université de Montréal.

CHAPITRE DEUX

Quelques mythes et réalités sur la douleur chronique

Il existe beaucoup d'idées reçues sur la douleur chronique. Elles viennent parfois de notre éducation, de nos proches, ou même de certaines expériences dans les services de santé. Ces idées reçues peuvent nous faire douter de ce que l'on ressent, ou retarder le moment où l'on demande de l'aide. Voici quelques mythes fréquents et ce qu'on sait aujourd'hui de plus juste sur la douleur, d'après nos expériences et les connaissances actuelles.

01

Idée reçue : « Si les examens ne montrent rien, c'est dans la tête. »

Ce que l'on sait aujourd'hui

La douleur est réelle même quand les examens ne montrent pas de lésion identifiable. La douleur est produite et modulée par le système nerveux (dont le cerveau fait partie) : cela ne veut pas dire qu'elle est inventée. Cela veut dire que le corps et le système nerveux peuvent envoyer des signaux de douleur, même sans « preuve » visible sur un test.

02

Idée reçue : « Si la douleur ne se voit pas, ce n'est pas grave. »

Ce que l'on sait aujourd'hui

La douleur chronique est souvent invisible. Ce n'est pas parce qu'une personne « a l'air correct » qu'elle n'a pas mal. La douleur chronique peut affecter le sommeil, l'énergie, l'humeur, la concentration, la mobilité, le travail, la vie familiale et sociale.

03

Idée reçue : « C'est normal d'avoir très mal pendant ses menstruations. »

Ce que l'on sait aujourd'hui

Avoir un inconfort peut arriver, mais des douleurs menstruelles qui empêchent d'aller à l'école, au travail ou de vivre normalement ne devraient pas être banalisées. Des conditions comme l'endométriose sont souvent diagnostiquées tardivement, notamment parce que la douleur est parfois normalisée ou minimisée.

04

Idée reçue : « Parler de la douleur, c’est se plaindre, il faut endurer la douleur. »

Ce que l’on sait aujourd’hui

Beaucoup de contextes et de normes sociales valorisent la discrétion ou la force. Il peut être plus difficile de reconnaître et d’exprimer ses émotions et ses douleurs dans ces conditions. Ces normes peuvent nous amener à minimiser ce qu'on ressent et à attendre longtemps avant de consulter. Pourtant, nommer sa douleur n'est pas se plaindre. C'est une étape qui peut permettre d'obtenir des services adaptés, recevoir du soutien de son entourage et briser l'isolement.

05

Idée reçue : « On ne peut pas avoir de douleur chronique quand on est jeune. »

Ce que l’on sait aujourd’hui

La douleur chronique n’a pas d’âge. Elle peut toucher des adolescent·es, des jeunes adultes et même des enfants.

06

Idées reçues : « Les personnes immigrantes exagèrent leur douleur. »
« Les personnes immigrantes sont plus résistantes à la douleur. »

Ce que l’on sait aujourd’hui

Selon l'Association internationale pour l'étude de la douleur, le soulagement de la douleur est un droit humain fondamental. Pourtant, les personnes immigrantes peuvent se heurter à des stéréotypes lorsqu'elles expriment leur douleur, y compris auprès des professionnel·les de santé. Ces préjugés sont des manifestations de racisme qui peuvent mener à ce que la douleur soit sous-estimée ou mal prise en charge. Si vous pensez que votre douleur n'a pas été prise au sérieux en raison de votre origine ou de votre statut d'immigration, des recours existent (voir page 9, Droits des usager·ères et plaintes, et page 23 « Faire valoir vos droits »).

CHAPITRE TROIS

Naviguer dans le système de santé québécois
Nos repères pratiques

Naviguer dans le système de santé québécois peut parfois être complexe, surtout lorsqu'on arrive d'un pays où l'organisation des soins est différente. Cette section présente les principales informations qui nous ont été utiles pour nous repérer dans les services offerts au Québec.

La Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ) et la carte d'assurance maladie

La RAMQ est l'organisme de l'assurance maladie du gouvernement du Québec. La carte d'assurance maladie permet d'avoir accès gratuitement aux consultations médicales, aux soins à l'hôpital public et aux services des CLSC.
Pour tout renseignement : ramq.gouv.qc.ca

Centre local de services communautaires (CLSC)

Les CLSC sont des services de proximité qui offrent des soins de santé et des services sociaux gratuits pour les personnes qui ont accès à la RAMQ ou au PFSI : consultations infirmières, soutien psychologique, vaccination, soins à domicile, etc.
On peut s'y rendre même si on n'a pas médecin de famille. Pour trouver le CLSC le plus proche de chez vous : quebec.ca/clsc

Programme fédéral de santé intérimaire (PFSI)

Le PFSI est une assurance de santé temporaire pour les personnes réfugiées, demandeuses d'asile et certaines personnes protégées, qui n'ont pas droit à la RAMQ. Il prend en charge une partie des frais liés aux consultations médicales, aux soins hospitaliers, aux analyses de laboratoire, aux médicaments sur ordonnance, et à certains soins dentaires et visuels.
Pour vérifier si vous pouvez en bénéficier : canada.ca/pfsi

Info-Santé et Info-Social 811

En composant le 811, vous pouvez parler avec un·e infirmier·ère ou un·e intervenant·e 24 h sur 24 et 7 jours sur 7. Il ou elle peut répondre à vos questions, évaluer la gravité de votre situation et vous orienter vers des services adaptés à votre demande.
Le service est gratuit, confidentiel et offert en français et en anglais.

À savoir

Dans certaines cliniques, un suivi peut aussi être assuré par un·e infirmier·ère praticien·ne spécialisé·e (IPS). Les IPS sont habilité·es à assurer un suivi des problèmes de santé aigus et chroniques.

Médecin de famille

Les médecins de famille font le suivi médical, renouvellent les prescriptions et peuvent orienter vers des spécialistes. L'attribution d'un·e médecin de famille se fait par le système public : il n'est pas possible d'en choisir un·e directement. Pour en obtenir un·e, il faut s'inscrire sur la liste d'attente du Guichet d'accès à un·e médecin de famille. Lorsqu'un·e médecin vous est assigné·e, vous recevez une confirmation par courrier postal.
Les délais varient selon la région et peuvent prendre plusieurs années, mais les personnes vivant avec une maladie chronique peuvent être priorisées.
Pour s'inscrire sur la liste d'attente : quebec.ca/gamf

Guichet d'accès à la première ligne

Le Guichet d'accès à la première ligne s'adresse aux personnes qui n'ont pas de médecin de famille. Un·e professionnel·le de la santé évalue votre situation et vous oriente vers un service pour une consultation selon vos besoins. Par téléphone, composer le 811, option 3.
quebec.ca/gap

Clinique sans rendez-vous

Des cliniques permettent de voir un·e médecin généraliste, même si on n'a pas de médecin de famille. Les consultations sont gratuites pour les personnes qui ont accès à la RAMQ ou au PFSI.
Pour trouver la clinique sans rendez-vous la plus proche, vous pouvez consulter le répertoire en ligne ou composer le 811.
Répertoire en ligne : sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources

Référence médicale

Pour consulter un·e médecin spécialiste ou être orienté·e vers une clinique de la douleur, il faut une référence médicale faite par un·e médecin (par exemple, médecin de famille ou médecin d'une clinique sans rendez-vous) ou un·e infirmier·ère praticien·ne spécialisé·e. Les délais d'accès peuvent varier selon les spécialités.

Droits des usager·ères et plaintes

Chaque personne qui reçoit des soins au Québec a des droits. Si vous êtes insatisfait·e des services reçus ou si vous pensez que vos droits n'ont pas été respectés, vous pouvez déposer une plainte de façon confidentielle auprès du commissaire aux plaintes de l'établissement de santé. Vous pouvez aussi être accompagné·e gratuitement dans vos démarches. Pour plus d'informations : quebec.ca/sante/systeme-et-services-de-sante/droits-recours-et-plaintes/regime-d-examen-des-plaintes

CHAPITRE QUATRE

Accéder aux soins et se faire entendre
Nos expériences

Dans cette section, nous partageons nos expériences vécues dans les services de santé : ce que nous avons traversé, appris, et parfois surmonté.
Même si nos situations sont différentes, nous avons souvent vécu des réalités semblables : la recherche d'un diagnostic pour notre douleur chronique, les difficultés d'accès aux soins, les différences avec nos pays d'origine, mais aussi la découverte de ressources et de professionnel·le·s qui nous ont aidées à mieux vivre avec la douleur.

S'adapter à un nouveau système de santé
Arriver dans un nouveau système de santé demande du temps d'adaptation.
Nous avons remarqué des différences dans la façon dont les soins sont organisés, dans le suivi des patient·es, ou encore dans la relation avec les professionnel·les.

> "Ici, c'est la diversité, on a plus de choix comme naturel, comme médical, on a les deux, puis des fois on peut combiner les deux, ça peut aider aussi. C'est plus une ouverture."

La recherche d'un diagnostic
Obtenir un diagnostic peut être long et difficile.
Nous avons parfois eu à insister, à consulter plusieurs professionnel·les ou à chercher nous-mêmes des réponses avant d'être écoutées et comprises.

Réalité partagée
Le sentiment de ne pas être crue ou prise au sérieux est une expérience commune pour beaucoup de personnes vivant avec une douleur chronique.

Les obstacles pour accéder aux soins
Nous avons pu rencontrer des obstacles pour obtenir un rendez-vous, accéder à un traitement ou trouver un·e professionnel·le qui nous écoute vraiment.
Les délais d'attente, la complexité des démarches et l'incertitude peuvent être sources de stress supplémentaires.

Les professionnel·les qui nous ont soutenues
Nous avons aussi découvert des espaces d'entraide et des personnes qui nous ont soutenues : kinésiologues, physiothérapeutes, psychologues, travailleur·es sociaux et beaucoup d'autres.

Se préparer pour un rendez-vous médical
Nos conseils

Se préparer avant un rendez-vous aide à mieux expliquer sa situation, à poser les questions qui sont importantes pour nous et à repartir avec des réponses plus claires. Voici une liste de conseils qui nous ont aidées à nous sentir plus en confiance avant, pendant et après la rencontre avec un·e professionnel·le de la santé.



Avant le rendez-vous

Vous pouvez noter vos symptômes, vos questions principales et ce qui vous inquiète le plus.
N'hésitez pas aussi à apporter votre liste de médicaments (ou les boîtes).
Si la langue est une difficulté, il vous est possible de demander un·e interprète ou de venir avec une personne de confiance.
Nous vous encourageons à pratiquer ce que vous souhaitez dire : jouer la scène à l'avance devant votre miroir peut aider à être plus à l'aise.
Si c'est une première rencontre, nous vous conseillons de préparer un résumé de votre parcours (diagnostics, traitements essayés, examens, résultats...).



Pendant le rendez-vous

Il est souvent utile de commencer par ce qui vous fait le plus mal ou vous préoccupe le plus.
Nous vous encourageons à expliquer clairement vos besoins : ce que vous attendez ou souhaitez comprendre.
Si vous ne comprenez pas quelque chose, demandez qu'on vous réexplique ou écrive les informations.
N'hésitez pas à poser vos questions : il n'y a pas de « mauvaise » question.
Nous vous conseillons de prendre des notes ou de demander à une personne de vous accompagner.



Après le rendez-vous

Cela peut être aidant de relire vos notes ou les documents reçus.
Nous vous conseillons de vérifier que vous avez bien compris le plan de traitement et les prochaines étapes.
Si quelque chose n'est pas clair, vous pouvez appeler la clinique ou Info-Santé au 811 pour poser vos questions.
Nous vous recommandons de conserver les informations dans un dossier personnel de santé (examen, résultats, ordonnances, notes).

CHAPITRE CINQ

Trouver de l'information par soi-même

Accéder à des informations sur sa douleur peut donner des outils pour la comprendre et vivre avec. Cela peut aussi aider à reprendre du pouvoir sur sa douleur et sur son parcours de soins, en participant aux décisions dans la relation avec les professionnel.les de la santé. Pourtant, il est souvent difficile de trouver de l'information fiable et de qualité. Voici quelques conseils et sources d'informations que nous trouvons aidantes.



Les associations de personnes qui vivent avec la douleur chronique
Il existe différentes associations selon les conditions de santé et la région où vous habitez. Certaines diffusent de l'information sur la douleur chronique, les traitements disponibles et les avancées scientifiques. Elles peuvent aussi offrir des groupes de soutien, des programmes d'aide à la gestion du stress ou des espaces d'échange avec d'autres personnes vivant des réalités similaires. Des exemples sont répertoriés à la fin de ce guide (section « ressources utiles »).

> J'ai fait tout mon cheminement avec l'association de fibromyalgie qui a été une grande source d'information.

> L'association m'a beaucoup aidée. Il y a les exercices physiques adaptés, la méditation, le soutien psychologique et personnel.



Les pharmacies
Vous pouvez poser vos questions au personnel : les pharmacien·nes peuvent vous aider dans la gestion de votre médication et vous orienter vers des ressources fiables et adaptées à votre situation.
Certains livres ou brochures disponibles en pharmacie donnent des informations et des conseils pour connaître et vivre avec votre douleur chronique. Attention cependant aux traitements décrits comme « miracles » qui peuvent être coûteux.



Les professionnel·les de la santé et des services sociaux

Les ergothérapeutes, infirmier·ères, infirmier·ères praticien·nes spécialisé·es, médecins, pharmacien·nes, physiothérapeutes, travailleur·euses sociaux et d'autres intervenant·es peuvent vous aider à mieux comprendre votre douleur. Vous pouvez les rencontrer dans différents milieux, par exemple dans les établissements publics de santé, les cliniques privées, les CLSC ou les organismes communautaires. Préparer vos questions à l'avance peut vous aider à mieux utiliser le temps de consultation.

> “J'ai trouvé une kinésithérapeute géniale. Elle m'a arrangé tout mon problème de mobilité, elle a été mon ange de ce côté.”



Les programmes en ligne d’aide à la gestion de la douleur

Des programmes en ligne créés par des professionnel·les proposent de l’information et des stratégies concrètes pour mieux comprendre et vivre avec la douleur au quotidien (voir section « ressources utiles »).



Se méfier d’Internet

Internet peut être une source d’information utile, mais pas toujours fiable ni bienveillante. Certaines informations ne sont pas vérifiées ou peuvent être culpabilisantes et peu aidantes. Il est important de vérifier la source (organisme reconnu, établissement de santé) et, au besoin, de discuter de ce que vous avez lu avec un·e professionnel·le.

CHAPITRE SIX

Immigration et douleur chronique
Des parcours entrecroisés

L'immigration, c'est bien plus qu'un simple déplacement géographique. Pour beaucoup de personnes, c'est un changement profond de repères, de rythme de vie, et parfois même d'identité. S'installer dans un nouveau pays et s'y sentir chez soi prend du temps et de l'énergie. Nous vous partageons ici comment ce bouleversement a affecté nos corps et nos douleurs, et ce que nous avons appris sur nous-mêmes durant ce parcours.

L'arrivée au Canada : être « entre deux mondes »

Le départ parfois précipité de nos pays d'origine et l'arrivée au Canada sont des moments à la fois déstabilisants et porteurs de promesses de changement. Cela a marqué pour toujours nos histoires de vie.

> L'immigration, c'est tout un changement de structure de vie, de pensée, de culture, donc aussi, c'est intéressant de savoir ce qui a mené ou ce qui a déclenché les douleurs. Le parcours, le stress, chacun vit son déracinement, chacun le vit d'une façon.

> En arrivant sans parler la langue, à chercher une place où vivre, à essayer d'arranger les choses avec le gouvernement ici pour l'immigration. Tout ça a été comme mourir de mon pays, arriver ici et être mise dans un autre environnement que je ne connaissais pas du tout.

> On vient ici, on est *overwhelmed* avec tout ce qui est autour de nous, toutes les informations, toute la grandeur, puis certainement le changement de temps, de climat, de température. Vraiment, le temps de s'installer et de démarrer, ça prend un peu de temps.

> Toujours entre deux mondes, au milieu, au carrefour de plein de chemins, je suis tout, je suis rien en même temps.

Quand s’intégrer est un parcours douloureux

L’immigration peut causer beaucoup de stress sur le plan professionnel et personnel. La nécessité de reconstruire toute une vie en s’adaptant rapidement, la pression pour faire nos preuves et les discriminations ont souvent affecté nos douleurs chroniques.

> Quand tu n’as pas l'expérience québécoise, c'est quand même un *step* qu'il fallait passer et être acceptée. J'avais déjà des migraines, mais les migraines ont été plus présentes. Puis la fatigue, et le climat, la noirceur, ça a vraiment affecté. Et puis, on est jeune, on ne pense pas. C'est après qu’on ressent beaucoup plus les douleurs et les effets sur nous. La fibromyalgie aussi, c'est relié à ça, c'est un peu le parcours de vie qu'on a vécu ici. Même au travail, il faut toujours se prouver, il faut toujours courir, courir, courir, c'est quand même quelque chose qui affecte la personne. Moi je trouve que la douleur, c'est le résultat de ça, en partie.

> J'ai quitté le bureau avec un surmenage, un *burnout*. Mon corps n'a pas résisté à plus de pression. Donc, je ne sais pas si j'aurais eu les mêmes problèmes (de douleur) si j'avais vécu tout le temps dans mon pays d’origine. Je ne sais pas, je ne peux pas répondre à cette question-là, mais je peux dire le chemin difficile que j'ai eu pour arriver où je suis arrivée au niveau professionnel et la réussite de ma vie ici, avoir refait ma vie ici au Canada pendant 25 ans.

> Le fait qu'on ne soit pas née ici, je le ressens, ou qu'on soit une personne immigrante, ça fait qu’on doit ou on ressent le besoin de se prouver plus. Déjà, en tant que femme, on doit le faire plus. Puis ensuite, si on est une personne immigrante, si on n'a pas l'accent québécois ou si on n'a pas la peau blanche, ça rajoute des petits obstacles qu'on doit surmonter, puis qui font que pour arriver au même point, on doit faire plus d'efforts. Ça peut être le fardeau de l'immigration, que ça soit à l'emploi, au niveau social, si on veut s'intégrer à la société, avoir des ami·es québécois, québécoises, ça prend plus d'efforts, je trouve. Puis dans le cas de douleur chronique, notre énergie est moindre. On en consomme peut-être plus à ce niveau-là qu’on aurait aimé garder pour d'autres choses.

L’espoir à l’horizon

Finalement, nos parcours entrecroisés d’immigration et de douleur sont porteurs de beaucoup d’espoir, de rencontres enrichissantes et d’apprentissages sur nous-mêmes.

> Ce que j'aime, c'est l'ouverture que je peux avoir ici du point de vue information, connexion, ressources. Il y a beaucoup de choses ici qu'on peut avoir, que dans mon pays d’origine, je ne pourrais pas l'avoir. Ça te laisse un peu comme : il y a de l'espoir que ça va aller mieux dans tout, espérons.

> Les deux choses combinées, immigration et douleur chronique m'ont permis de faire une immigration vers moi-même, si je peux le dire comme ça. Parce que, je pense toute ma vie, jusqu'à avant que je sois en douleur chronique handicapante, c'était comme si j'habitais un pays inconnu pour moi, dans le sens que je vivais le stress de mon travail, le stress de performer, le stress de m'intégrer, le stress de parler français, le stress de toutes ces choses-là sans vraiment porter attention à ce qui se passait à l'intérieur de mon corps. J'ai encaissé tellement de choses, puis je n'en avais aucune idée. Je pense, avec les douleurs chroniques, quelque chose de très positif pour moi, ça a été de faire une immigration vers moi-même.

> C'était super pour moi la francisation, ça m'a permis de vraiment apprendre plus, puis c'était comme un environnement social. L'aspect social, émotionnel joue beaucoup au niveau du stress, puis aussi à la longue, sans qu'on le sache, ça a un impact sur la douleur chronique. La partie intégration sociale, je pense, c'est clé. Si on a un endroit où aller où on peut communiquer avec d'autres personnes qui passent par le même parcours que nous on passe, ça rend la chose moins isolante, on se sent moins seule et c'est un peu moins lourd à porter. Pour moi, ça a fait une différence de pouvoir être en classe avec d'autres personnes qui vivaient un peu la même chose que moi dans le sens d’arriver à une autre culture, un autre pays, beaucoup de changements.

“Ne pas lâcher et garder l'espoir. On ne traverse pas ça seul·es, on se soutient ensemble.”

PAROLE COLLECTIVE DU GROUPE

CHAPITRE SEPT

Vivre avec la douleur au quotidien
Les choses qui nous aident

Au fil du temps, nous avons appris à connaître les activités qui nous aident à nous sentir mieux dans notre vie quotidienne avec la douleur chronique. Voici quelques exemples.



Rester actif·ve

Faire de l'exercice, comme par exemple des étirements, de la marche, de l'aquaforme, etc., permet de rester actif·ve et d'améliorer la mobilité malgré la douleur. Il est important de trouver le type d'exercice qui vous convient, et surtout, de ne pas vous culpabiliser si vous n'y arrivez pas certains jours.



La vie sociale

Briser l'isolement, passer du temps avec ses proches et rencontrer d'autres personnes qui vivent avec de la douleur grâce à des associations ou des groupes d'entraide, peut aider à se sentir mieux physiquement et mentalement.



Le bénévolat et l'entraide : se sentir utile

> Donner un sens à sa vie a beaucoup d'effet. Le bénévolat, ça m'a changé la vie. Pas parce qu'on se compare, pas parce qu'on compare ses maux à ceux des autres, mais on se sent utile et on oublie ses propres problèmes quand on s'occupe d'aider d'autres qui en ont besoin.



Les activités de relaxation

Des activités comme le yoga, la méditation, l'auto-massage, les exercices de respiration, aident à réduire la douleur physique mais aussi à gérer le stress associé. Des ressources existent pour vous guider (voir section « ressources utiles »).



Les activités créatives

Faire des activités que l'on aime, comme le jardinage, le tricot, la peinture, le coloriage, etc. Toutes ces activités créatives aident à vivre avec la douleur, parce que la douleur n'est pas tout ce qui nous définit.



Les médicaments
Ils aident à calmer la douleur et donnent du répit lorsqu'elle est trop forte. Ne pas hésiter à en parler avec votre médecin ou votre pharmacien·ne pour trouver une médication qui vous convient.



Écouter notre corps
Apprendre à reconnaître nos besoins et nos limites. Ne pas attendre que la douleur soit trop forte pour faire des choses qui nous soulagent.



Journaux de douleur
Noter régulièrement comment nous nous sentons et comment la douleur affecte nos activités nous aide à mieux comprendre ses variations et ce qui aide à la soulager. Nous y notons aussi les choses positives qui nous apportent de la joie au quotidien.



Ne pas être sévère avec nous-mêmes
Il est important de ne pas se culpabiliser si on n'arrive pas à faire de l'exercice tous les jours. Adapter nos activités à nos capacités et notre énergie du moment.



Explorer les pratiques complémentaires
Des approches complémentaires peuvent aider, en lien avec son équipe de soins.



Le contact avec la nature

> “Je fais beaucoup confiance à la nature. La contemplation des animaux, des plantes, des insectes, des couchers de soleil, je vois beaucoup de leçons dans la nature, beaucoup de résilience.”

À savoir — Le transport adapté au Québec

Au Québec, un service de transport adapté existe dans la plupart des municipalités. Il s'adresse aux personnes dont les limitations de mobilité rendent difficile l'utilisation du transport en commun régulier.

Pour savoir si vous y êtes admissible et trouver le service offert dans votre région : quebec.ca/transports/transport-adapte.

CHAPITRE HUIT

Ressources utiles pour aller plus loin

Voici une liste de ressources pour poursuivre la réflexion et trouver du soutien après la lecture de ce livret.

01 - S'entraider : les associations de personnes vivant avec la douleur chronique

Association québécoise de la douleur chronique (AQDC) | *douleurquebec.ca*

L'AQDC est une association d'entraide fondée par des personnes vivant avec de la douleur chronique. Elle propose des groupes d'entraide virtuels et en personne dans différentes régions du Québec, des ressources en ligne et une ligne téléphonique d'entraide (du lundi au vendredi de 8 h à 12 h et de 13 h à 16 h 30). Ligne d'entraide : 1-855-DOULEUR ou 1-855-368-5387

Langues disponibles : français, anglais

Migraine Québec | *migrainequebec.org*

Migraine Québec est une association de personnes vivant avec la migraine qui propose des ateliers d'autogestion, des groupes d'entraide et des webinaires thématiques.

Langues disponibles : français, anglais

Alliance Canadienne des arthritiques | *arthritispatient.ca/fr*

L'alliance Canadienne des arthritiques est un organisme de défense des droits des personnes vivant avec l'arthrite. Elle propose des webinaires éducatifs animés par des personnes vivant avec l'arthrite et des informations pour mieux vivre avec cette maladie et communiquer avec les professionnel·les de santé.

Langues disponibles : français, anglais

02 - Mieux vivre avec la douleur : les ressources éducatives et d'autogestion de la douleur

Gérer ma douleur | *gerermadouleur.ca*

« Gérer ma douleur » répertorie de nombreuses ressources éducatives gratuites pour les personnes vivant avec la douleur chronique et leurs proches.

Langues disponibles : français, anglais

Agir pour moi | *gerermadouleur.ca/agir-pour-moi/*

« Agir pour moi » est un programme gratuit qui propose des techniques d'autogestion pour mieux vivre avec votre douleur au quotidien.

Langues disponibles : français, anglais

Pain BC - Ressources multilingues | *resources.painbc.ca/search/*

L'association Pain BC propose plusieurs ressources informatives et éducatives sur la douleur chronique dans sept langues.

Langues disponibles : mandarin, cantonais, punjabi, français, arabe, espagnol, anglais.

Portail « Surmonter sa douleur » (Power Over Pain) | *poweroverpain.ca/fr*

« Surmonter sa douleur » donne accès à des ressources, des cours et du soutien par les pair·es pour reprendre le contrôle sur votre douleur.

Langues disponibles : français, anglais

Programme Accord (disponible sur le site de l'AQDC) | *douleurquebec.ca*/nos-services/ressources

Un ensemble de brochures sur différents aspects de la vie quotidienne avec la douleur (par exemple : vie familiale, sommeil, gestion de l'énergie, parler à votre médecin).

Langue disponible : français

Société Arthrite Canada | *arthrite.ca*

La société de l'arthrite propose de l'information et du soutien aux personnes atteintes d'arthrite et à leurs proches.

Langues disponibles : français, anglais

Société Québecoise de la fibromyalgie | *sqf.quebec*

Des organismes de soutien aux personnes vivant avec la fibromyalgie sont présents dans plusieurs régions du Québec et offrent des ressources variées aux personnes atteintes de cette condition de santé.

Langue disponible : français

Associations locales de fibromyalgie | *fibromyalgielaval.org* | *fibromyalgiemontreal.ca*

Des associations locales comme Fibromyalgie Laval et Fibromyalgie Montréal offrent du soutien aux personnes vivant avec de la fibromyalgie sur leur territoire. Elles proposent notamment des activités sportives, des ateliers d'autogestion et des groupes de soutien. Certaines de ces activités sont offertes gratuitement.

Langues disponibles : français, anglais

---

03 - Se sentir mieux : les ressources de gestion du stress et de soutien psychologique

Stress Humain | *stresshumain.ca*

Une ressource en ligne qui aide à mieux comprendre comment fonctionne le stress et comment le réduire au quotidien.

Langues disponibles : français, anglais

Ligne Info-social | *Par téléphone : 811 option 2* | *quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/info-social-811*

Accessible 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7, cette ligne d'intervention psychosociale est gratuite et confidentielle. Elle permet d'obtenir le soutien d'un·e travailleur·e social·e et une orientation vers d'autres services au besoin.

Langues disponibles : français, anglais

Aire ouverte : soutien psychologique pour les jeunes de 12 à 25 ans | *quebec.ca/aire-ouverte*

Les équipes d'Aire ouverte sont déployées dans tout le Québec pour offrir des services adaptés aux besoins des jeunes de 12 à 25 ans, y compris du soutien psychologique et relationnel.

Langues disponibles : français, anglais

Ligne d'aide et de prévention du suicide | *Par téléphone : 1 866-277-3553* | *suicide.ca*

Ligne d'aide anonyme si vous pensez au suicide ou si vous vous inquiétez pour un·e proche. Disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

Langues disponibles : français, anglais

Répertoire des ressources en santé mentale du gouvernement du Québec | *sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/sante-mentale*

Pour trouver des ressources de soutien en santé mentale dans votre région et selon vos besoins.

Langues disponibles : français, anglais

---

04 - Faire valoir vos droits : les ressources utiles si vous vivez des enjeux liés au travail ou à la défense de vos droits

Centre des travailleurs et travailleuses immigrants | *iwc-cti.ca*

Organisme de défense des droits des travailleur·euses immigrant·es, vous pouvez les contacter pour poser des questions ou obtenir de l'aide avec des enjeux liés à vos droits en milieu de travail.

Langues disponibles : français, anglais, espagnol

Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail (CNESST) | *cnesst.gouv.qc.ca*

Trouvez de l'information sur les normes du travail au Québec, l'équité salariale et la santé et la sécurité au travail.

Langues disponibles : français, anglais

Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse (CDPJ) | *cdpdj.qc.ca*

La CDPJ a pour mission de promouvoir le respect des droits des personnes qui vivent de la discrimination ou de l'exploitation, notamment au travail. Si vous pensez être dans cette situation, il est possible de déposer une plainte auprès de la CDPJ.

Langues disponibles : français, anglais

---

05 - S'installer au Québec : les services d'accueil aux personnes immigrantes

Bottin de la Table de concertation des organismes au service des personnes réfugiées et immigrantes (TCRI) | *tcri.qc.ca/membres*

Le bottin de la TCRI vous permet de trouver les organismes communautaires pour les personnes immigrantes dans votre région.

Langue disponible : français

Cette ressource est mise à disposition selon les termes de la Licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Partage dans les mêmes conditions 4.0 International.

Une ressource co-créée avec des personnes immigrantes vivant avec la douleur chronique

RQRD
RÉSEAU QUÉBÉCOIS DE RECHERCHE SUR LA DOULEUR