

## VOTRE RÔLE DANS LE DISPOSITIF

- ✓ Informer vos patients douloureux chroniques, en attente de consultation, sur le programme L'Alternative
- ✓ Encourager la participation des patients au programme pour maintenir le lien entre ville et hôpital et permettre la pérennité du dispositif
- ✓ Souligner l'aspect unique et innovant de ce programme, coconstruit avec l'équipe médicale du CHAL et les patients partenaires

## CONTACTS UTILES

**Dr Anne FASSIER**  
Médecin référent

04 50 82 30 73  
[afassier@ch-alpes-leman.fr](mailto:afassier@ch-alpes-leman.fr)

**Marine CHOSSON**  
Patiente Partenaire et Coordinatrice  
du programme

06 77 70 27 37  
[marinepatientexpert@gmail.com](mailto:marinepatientexpert@gmail.com)

## L'Alternative

Programme innovant  
d'accompagnement  
de **pair à pair**  
des personnes souffrant  
de **douleurs chroniques**



## COMPRENDRE LE PROGRAMME

Ce programme ne remplace pas la consultation douleur mais apporte présence et accompagnement dans l'attente du rendez-vous.

Chaque année, plus de 200 patients adressés au CHAL attendent entre 6 et 12 mois leur première consultation douleur.

Durant ce délai, beaucoup vivent isolement, anxiété et perte de repères.

L'Alternative leur propose une prise en charge en amont, grâce à des ateliers de pair à pair centrés sur le mieux-vivre avec la douleur, supervisés par la Consultation Douleurs Chroniques du CHAL.

### Les objectifs du programme

- Diminuer les ruptures de parcours pour les personnes souffrant de douleurs chroniques
- Réduire leur isolement social et psychique
- Transmettre aux personnes des outils liés aux pratiques psycho-corporelles
- Contribuer à renforcer la coordination ville-hôpital, en impliquant médecins, patients partenaires et équipes hospitalières.

### Un dispositif innovant

- Porté par le CHAL et co-construit avec l'association IncluSens
- Soutenu par l'ARS Auvergne Rhône-Alpes dans le cadre du CNR Santé
- Évalué quantitativement et qualitativement (questionnaires, entretiens, indicateurs de participation et d'impact)
- Inspiré de dispositifs canadiens et britanniques d'autogestion des douleurs, validés scientifiquement

## COMMENT ÇA SE DÉROULE?

### Un parcours en 3 à 6 mois, encadré par le CHAL

Dans l'attente de sa consultation douleur, la personne est informée de l'existence du programme L'Alternative.

Si la personne est intéressée, elle prend contact avec l'association IncluSens qui le met en œuvre.

### Elle bénéficie ainsi :

- d'une évaluation initiale (entretien individuel) de ses attentes, besoins et objectifs
- du cycle d'ateliers
- de cercles de parole animés par un psychothérapeute
- d'une capitalisation des apprentissages via l'application mobile "L'Alternative"

*Une évaluation du bénéfice de ce programme sera réalisée lors de la consultation douleur au CHAL.*

## LES ATELIERS DU PARCOURS PROPOSÉ AU CHAL

### Ma douleur et moi

Comprendre les mécanismes de la douleur

### Vers un mouvement apaisé

Remettre son corps en mouvement

### Et si l'alimentation devenait mon alliée ?

Repérer les principes d'une alimentation anti-inflammatoire

### Me préparer pour ma consultation douleur

Anticiper l'échange avec le médecin

## UNE APPLICATION "COMPAGNON"



L'application permettra à la personne de :



Trouver des documents ressources au sujet des ateliers suivis



Suivre ses progrès et son ressenti



Accéder à des outils d'auto-évaluation



Maintenir le lien entre les séances

Les ateliers sont animés par des patients partenaires formés et parfois accompagnés par des professionnels du soin.