

TMPP S2E7

Intro

Ici SSN. Story Studio Network.

Tom Hoppe

Je m'appelle Tom Hoppe et je suis votre hôte du *Balado le plus douloureux*.

Avant de commencer l'épisode d'aujourd'hui, je tiens à remercier notre auditoire. Notre balado a pris de l'ampleur. Nous sommes maintenant écoutés au Canada, aux États-Unis, en Europe et ailleurs dans le monde. Tout cela grâce à vos commentaires qui nous aident à améliorer notre balado. Je veux aussi parler un peu de certains des épisodes qui restent à venir au cours de la saison deux, qui prendra fin en mai 2023.

Nous parlerons de mouvements en toute sécurité. Nous connaissons leur importance lorsqu'on souffre de douleur chronique, mais comment bouger en toute sécurité? Nous recevrons Lindsay Rite, chiropraticienne, qui viendra nous en parler, Nous aborderons aussi le sujet de la nutrition et de la douleur. Nous savons que les aliments nourrissent le corps. Quels aliments sont bons pour la douleur et quels aliments causent la douleur. Ce sont donc des épisodes prévus.

Nous lançons également bientôt la version française du *Balado le plus douloureux*. Pour terminer la deuxième saison, je recevrai l'hôte de cette version française, Luc Hébert, qui parlera du balado en français et du moment où ces épisodes commenceront. Une fois encore, je tiens à remercier chacune et chacun d'entre vous de rendre ce balado possible, de l'écouter et de nous faire part de vos commentaires. Nous lancerons la troisième saison à l'automne 2023. N'hésitez pas d'ici là à nous envoyer les suggestions de sujets parce que nous voulons offrir de l'information basée sur des données probantes pour vous aider – vétérans, cliniciens, chercheurs et toute personne qui lutte contre la douleur, alors n'hésitez pas à nous faire vos suggestions.

Vous pouvez communiquer avec nous par Facebook et Twitter à @ChronicPainCOE et Instagram à @ChronicPain.COE. Merci de votre soutien. Passons maintenant à l'épisode d'aujourd'hui.

Dans les épisodes précédents, nous avons parlé avec de nombreux experts de différents traitements de la douleur à la disposition des personnes souffrant de douleur chronique, par exemple le cannabis et les substances psychédéliques.

Qu'en est-il de la respiration yogique? Peut-elle aider une personne qui souffre de douleur? Nous recevons aujourd'hui le D^r Abhimanyu Sud, dirigeant scientifique en chef du Centre d'excellence sur la douleur chronique pour les vétérans canadiens. Il est médecin de famille et il fait de la recherche sur la respiration yogique. D^octeur Abhimanyu Sud, bienvenue à cet épisode.

D^r Abhimanyu Sud

C'est formidable d'être de retour, Tom. Merci de l'invitation.

Tom Hoppe

Oui, merci de revenir. Je dois en savoir plus sur ce sujet et peut-être pourriez-vous commencer par expliquer ce qu'est la respiration yogique et l'objectif du projet de recherche auquel vous participez.

D^r Abhimanyu Sud

Oui, je pense qu'il est utile de prendre un peu de recul et de penser à nos vies quotidiennes et aux raisons pour lesquelles la respiration, la respiration de certaines manières, peut être importante, sinon vitale, en fait. Je veux dire par là que peu importe ce qu'on fait – manger, dormir, marcher, parler – on respire. La respiration nous accompagne à chaque moment de notre vie. Quand on ne respire pas, alors on cesse de vivre.

Tom Hoppe

Oui.

D^r Abhimanyu Sud

C'est l'essence... cela semble banal, mais c'est le point de départ fondamental, l'idée de base, voilà toute l'importance de la respiration à chaque moment de nos vies. Tom, permettez-moi de vous poser la question suivante : vous avez eu une dure journée, vous rentrez chez vous, vous vous assoyez dans le fauteuil et prenez enfin le temps de vous détendre. Que faites-vous?

Tom Hoppe

Je vais probablement manger quelques bonbons et regarder des séries. Non. Je... oui (rire)

D^r Abhimanyu Sud

(rire) Oui. Comment respirez-vous?

Quelle est la première chose que vous fassiez en vous assoyant dans ce fauteuil?

Tom Hoppe

Je pense que certaines personnes soupirent ou peut-être respirent vite et je pense que vous allez probablement parler de « conscience ». Non?

D^r Abhimanyu Sud

Non, non. Ce que je veux dire, c'est ce que je fais si j'ai eu une grosse journée qui vient de se terminer. Je m'assois sur le divan et je pousse un gros soupir de soulagement.

Ahhh, c'est bon. C'est fait. Maintenant, je peux passer à autre chose, n'est-ce pas?

Tom Hoppe

Oui.

D^r Abhimanyu Sud

Quand on est en colère, comment respire-t-on? Comment respire-t-on? C'est pas mal la même chose dans toutes les cultures, d'une personne à l'autre, n'est-ce pas? Des respirations saccadées et lourdes. On respire comme un taureau.

Tom Hoppe

Oui.

D^r Abhimanyu Sud

Exact? C'est l'expression utilisée.

Tom Hoppe

L'instinct de lutte ou de fuite prend le dessus.

D^r Abhimanyu Sud

Oui. Oui, oui.

Quand on est heureux, on respire de certaines manières. Quand on est triste, on respire de certaines manières aussi; donc, notre état d'esprit est intimement lié à notre façon de

respirer et notre qualité de vie dépend de notre état d'esprit, non? On pourrait se trouver dans le bel endroit du monde, avec la personne qui nous est la plus chère et qui est la plus proche de nous, mais si on est fâché, en colère, stressé, on ne profitera pas du moment.

La qualité de vie, de notre vie est donc déterminée par notre état d'esprit et cet état d'esprit est intimement lié à notre façon de respirer. L'idée fondamentale de la respiration yogique, c'est ça; en fait, si on parvient à retourner cette relation en respirant de certaines manières et selon certaines façons de faire, on peut réussir à changer notre état d'esprit.

Pourquoi voudrait-on faire cela? Parce que notre esprit est très difficile à maîtriser en nous servant justement de notre esprit. C'est très difficile. Ainsi, on peut être en colère et on peut se dire : « Adhi, cesse d'être en colère », mais cela ne fonctionne pas. Cela ne marche pas. C'est très, très difficile. Toutefois, avec la respiration, on peut parvenir à changer notre état d'esprit, ce qui se répercute ensuite sur notre qualité de vie.

C'est vrai aussi pour les personnes qui vivent avec la douleur, et celles qui vivent sans douleur. Les vétérans et les non-vétérans. L'idée de base est de faire quelque chose de très simple. On m'a dit la première fois qu'on m'a parlé de respiration yogique que c'est cette respiration est comme le souffle. J'aimais faire voler des cerfs-volants quand j'étais jeune.

Je me souviens quand j'avais 10 ou 11 ans, j'avais un ami proche qui avait – je ne sais pas si vous avez déjà fait voler des cerfs-volants – un cerf-volant de combat.

Tom Hoppe

Oui, oui.

D^r Abhimanyu Sud

Ils montent presque mille pieds dans les airs. C'était magique. J'adorais cela. Et sa philosophie m'a vraiment marqué quand il me l'a expliquée : la respiration est comme la corde et notre esprit est comme le cerf-volant, qui virevolte au gré des circonstances qui nous entourent.

Si c'est venteux, le cerf-volant va suivre le vent, selon que ce dernier vient de l'ouest ou de l'est, le cerf-volant va aller dans une certaine direction et il nous est très difficile de le maîtriser. La respiration est comme la corde qu'on maîtrise parce qu'on peut en fait

modifier notre manière de respirer. On ne peut pas changer directement notre esprit, mais on peut changer notre façon de respirer.

Donc, la respiration nous donne cet accès. La respiration nous donne accès à l'esprit qui est juste un peu, un peu trop subtil. C'est comme essayer d'attraper de l'eau dans sa main. Ce n'est pas possible, mais si on a une tasse ou un bol, alors cela devient possible. On peut en quelque sorte capturer l'eau et je pense que c'est que la respiration nous permet de faire avec l'esprit.

Ces idées sont possiblement aussi vieilles que l'humanité, qui sait? Dans la pratique du yoga, cependant, et lorsque les gens pensent au yoga, la première image qui vient à l'esprit est celle des asanas du yoga, les exercices physiques. En fait, ils sont un très, très petit aspect, presque sans importance du yoga.

Le yoga n'a pas trait à la souplesse du corps. Pas du tout. Le yoga a trait à la souplesse de l'esprit. Maintenant, de toute évidence, le corps et l'esprit sont reliés et en faisant les asanas ou les postures de yoga, on peut stimuler un changement dans notre esprit, c'est sûr. Le yoga se concentre en fait sur la souplesse de l'esprit.

Tom Hoppe

Cela ressemble, je suppose, au mouvement en pleine conscience.

Notre dernier invité, le D^r Gupta, il y a quelques semaines, nous a parlé de pleine conscience. Je vous écoute et cela ressemble beaucoup au mouvement en pleine conscience ou un mouvement dont je suis conscient pendant que je respire, mais aussi pendant que je ralentis et maîtrise ma respiration, en utilisant le mouvement pour me calmer ou me centrer, est-ce que je vous comprends bien?

D^r Abhimanyu Sud

Le mouvement peut être une façon de le faire, mais il n'est pas essentiel à la pratique de la respiration yogique. Oui, en fait quand on considère le yoga, il existe un ensemble d'interconnexions multiples, qu'on appelle les membres du yoga, dont les asanas font partie. Les asanas sont les exercices qui font bouger, et le pranayama, sont les exercices de respiration – et les uns sont reliés aux autres. C'est un peu plus... absolument... au bout du compte, l'objectif ultime est la conscience dans le moment. Cela peut cependant être difficile à cultiver et il faut du temps pour le faire. Cela peut aussi être difficile, en

particulier pour les personnes qui vivent beaucoup de stress, qui peuvent avoir des antécédents de traumatismes ou peut-être un historique de douleur aussi.

Il peut être difficile de rester dans le moment présent. Ce peut être ardu. Alors, il nous faut quelque chose, souvent on a besoin de quelque chose... il peut être utile d'avoir quelque chose qui nous aide à rester ainsi dans le moment présent. Au lieu d'essayer de forcer notre esprit, à essayer et à essayer encore d'y parvenir. Et pourtant, cela devrait être naturel, non?

Si l'on suit la règle – et c'est là souvent que nous trébuchons – la différence, c'est qu'en ce qui concerne notre corps, la règle c'est l'effort, non? Si l'on y met les efforts, on obtient des résultats, non? Si on soulève des poids tous les jours pendant trois mois, on deviendra plus fort.

Plus on fait d'efforts, généralement, meilleurs seront les résultats. Mais l'esprit est trompeur. La règle de l'esprit, vraiment, c'est l'absence d'effort. Comment on existe, est présent, conscient, sans effort. C'est cela la règle de l'esprit. Parce que les règles du corps ne s'appliquent pas à l'esprit.

Plus on fait d'efforts, si je vous disais, c'est un vrai souci pour beaucoup de monde. Pensez au sommeil : si l'on essaie très fort de s'endormir, va-t-on s'endormir?

Tom Hoppe

Cela dépend de ma fatigue, je suppose.

D^r Abhimanyu Sud

(rire), mais à un moment donné, pour s'endormir, il faut lâcher prise. Si on fait des efforts, par définition, on ne dort pas.

Donc c'est quelque chose qu'on a, qu'on a tous. On peut tous ne pas faire d'effort. Lâcher prise. Il faut cependant apprendre à cultiver cette capacité... et la respiration peut être extraordinairement utile pour y arriver parce qu'elle vous permet de fournir un petit effort, ce qu'on a l'habitude de faire, qui entraîne l'absence d'effort.

Tom Hoppe

Donc une personne qui se dit, peut-être, je dois mieux respirer ou mieux méditer, et que cette personne y met beaucoup d'efforts, elle ne réussira pas aussi bien qu'une personne qui se contente de pratiquer et voit où cela la mène, qui se contente de...

D^r Abhimanyu Sud

Non. Ce n'est pas ce que je dis. Je dis qu'à cause de notre esprit, dans nos vies, on a l'habitude de fournir des efforts, les pratiques respiratoires sont très utiles.

Certains types de pratiques respiratoires sont utiles parce qu'ils nous permettent de canaliser ces efforts vers l'absence d'effort. On ne peut pas simplement laisser aller. C'est très difficile. Je veux dire, il y a, je suis sûr qu'il y a quelques individus exceptionnels qui ont la capacité d'être totalement sans effort et naturels, mais ce n'est pas, vous savez, ce n'est pas la norme.

Tom Hoppe

En particulier si on est une personnalité de type A.

D^r Abhimanyu Sud

En particulier si on est une personnalité de type A. Certainement.

Tom Hoppe

Ce qui peut être le cas de nombreux militaires, comme peuvent l'être les personnes très performantes.

D^r Abhimanyu Sud

Oui. C'est vrai. Et on peut être formés, on est formés pour l'être. N'est-ce pas? Je crois que les médecins sont également formés à l'être aussi. C'est vrai. Organisés, laborieux, déterminés.

Tom Hoppe

Mm-hmm.

D^r Abhimanyu Sud

Je tiens à le préciser, je ne dis pas que ce n'est pas une bonne chose, c'est important. En même temps, toutefois, il y a un revers à la vie, c'est-à-dire être capable de ne pas faire d'effort et cela a été non seulement un moyen d'aider les gens à avoir une meilleure

qualité de vie en général, mais aussi un aspect largement utilisé dans les milieux hospitaliers. Par exemple, on utilise beaucoup une pratique respiratoire appelée Sudarshan Kriya Yoga chez les vétérans pour atténuer les symptômes de stress post-traumatique. Vous savez, l'hypervigilance, les cauchemars, etc., etc. Tout ce qui va de pair avec le stress post-traumatique – je suis sûr que les auditeurs connaissent bien l'ensemble de ces symptômes – et un certain nombre d'essais cliniques ont montré l'efficacité de cette pratique respiratoire pour atténuer le trouble de stress post-traumatique chez les vétérans. On a mené récemment un essai à l'hôpital des vétérans de Palo Alto aux États-Unis. Il s'agissait d'un essai contrôlé randomisé et, dans ce cas, de ce que nous appelons un essai de non-infériorité. Parfois, lorsqu'on examine l'existence d'un traitement établi, ce qu'on appelle le traitement de première ligne, du moins dans le monde médical, pour le stress post-traumatique des vétérans, c'est la psychothérapie. Certains types de psychothérapies. En particulier, la TPC ou thérapie du processus cognitif. Donc, parfois, quand il y a un traitement établi, qu'on considère comme une sorte d'étalon-or ou de traitement de première ligne, alors un essai visant à étudier les traitements de rechange est ce qu'on appelle un essai de non-infériorité.

Cela ne veut pas dire que l'objet de ces types d'essais n'est pas d'examiner si un traitement est supérieur à un autre, mais plutôt sont-ils en réalité les mêmes? Si l'on peut démontrer qu'un nouveau traitement est aussi efficace qu'un traitement établi, on a alors la possibilité de penser à ce traitement, à l'utiliser en pratique.

Certains chercheurs et médecins de Palo Alto ont mené une étude et ont tout récemment, il y a quelques mois à peine, les résultats de cette étude qui a démontré la non-infériorité de la SudarshanKryia Yoga par rapport à la thérapie du processus cognitif. Si l'on réfléchit à cela, si l'on pense à cela, il existe un immense besoin de pouvoir offrir des thérapies efficaces aux vétérans canadiens qui vivent avec un trouble de stress post-traumatique. Il est des problèmes liés à l'accès aux soins en raison des disparités géographiques. C'est-à-dire les endroits où se trouvent les centres de traitement, leur répartition, alors que les vétérans tendent à vivre dans tout le pays. Franchement, on sait aussi que les traitements existants – les psychothérapies, les médicaments – fonctionnent très bien pour certaines personnes, mais pas aussi bien pour d'autres.

Tom Hoppe

Effectivement. Nous avons entendu dire la même chose pour le cannabis, n'est-ce pas? Chez certaines personnes, c'est efficace et chez d'autres, cela ne l'est pas.

D^r Abhimanyu Sud

Absolument. Oui, la différence en ce qui concerne le cannabis réside dans le fait, je pense, qu'il existe en réalité beaucoup d'études de choses comme la thérapie du processus cognitif, de différents médicaments pour le traitement du TSPT.

On sait beaucoup mieux à quoi s'attendre de ces traitements, en particulier pour le TSPT. On sait aussi qu'il faut prévoir que des personnes ne vont pas répondre à ces traitements. On a donc besoin de solutions de rechange, compte tenu du fait aussi que des gens ne veulent pas suivre de psychothérapies basées sur la parole et parler de leurs antécédents traumatiques.

Tom Hoppe

Alors, c'est là qu'intervient la respiration.

D^r Abhimanyu Sud

Oui, c'est là, c'est là que, parmi d'autres types d'interventions, la respiration pourrait être très utile. Parce qu'en plus, il est intéressant de noter que les pratiques respiratoires peuvent influencer à la fois le physique et le mental, en même temps. Nous savons que ces pratiques respiratoires ont, par exemple, des effets physiologiques certains. Elles changent le fonctionnement de notre système immunitaire. Elles changent le fonctionnement de notre système cardiovasculaire. Elles ont des effets sur notre système nerveux sympathique. Vous savez, l'équilibre entre le système nerveux sympathique et parasympathique change le tonus du nerf vagal.

Tout cela dépend de notre façon de respirer, en plus des effets ressentis en ce qui a trait à la qualité de vie mentale, aux changements dans les échelles d'anxiété, etc., etc.

Cependant, elles n'exigent pas, bien que cela se fasse habituellement, en groupe, mais elles n'exigent pas que les gens parlent nécessairement, analysent ou partagent leurs antécédents traumatiques.

Des gens peuvent choisir de le faire et cela peut être très thérapeutique pour eux, mais ce n'est pas exigé pour en retirer les bienfaits. Une telle exigence peut parfois empêcher des gens de s'engager dans une thérapie efficace.

Tom Hoppe

Vous parlez du système nerveux aussi, ce qui a un effet sur la douleur chronique, n'est-ce pas?

Parce qu'il y a un lien entre la santé mentale et la douleur chronique, d'après certaines recherches. Est-ce exact? C'est de cette façon que la respiration pourrait aider.

D^r Abhimanyu Sud

Absolument. Il y a beaucoup de recouvrements entre la douleur chronique et le TSPT dans la population en général, encore plus dans la population des vétérans.

Vous savez, certains cliniciens, certaines personnes, certains vétérans décrivent la douleur chronique et la maladie mentale, la santé mentale comme les deux côtés de la même médaille. Exception faite du TSPT, on sait aussi qu'un grand nombre de personnes vivant avec la douleur chronique, vétérans inclus, ont aussi – peuvent aussi avoir des symptômes importants de dépression ou d'anxiété et d'autres troubles. L'une va très étroitement avec les autres. De toute évidence, quand on pense que si notre douleur est très vive, elle peut influencer notre humeur. Quand on est de très mauvaise humeur, cela peut affecter la douleur ou la capacité à composer avec la douleur. Cela mis à part, je crois que vous faisiez allusion aux effets sur notre système nerveux. N'est-ce pas? La douleur comme l'humeur peuvent influencer notre système nerveux de telle sorte que les deux problèmes s'enveniment. Oui, exactement, il faut être capable de déterminer les interventions qui peuvent être utiles dans les deux cas en même temps.

Parce que les gens vivent avec les deux. Souvent, les gens ne vivent pas seulement avec la douleur chronique. Ou seulement avec un trouble de stress post-traumatique. Si on veut traiter une personne dans son ensemble, on voudra des interventions thérapeutiques qui vont répondre à ses besoins ou qui peuvent résoudre ses différents problèmes. Cela me fait beaucoup penser à l'exercice physique. Nous savons que l'exercice physique apporte de multiples bienfaits. Mentaux, physiques, émotionnels, n'est-ce pas? De la même manière, les pratiques comme la méditation, les pratiques respiratoires peuvent très bien convenir parce qu'en plus, elles sont sûres.

Il y a eu beaucoup d'essais qui ont porté sur ces pratiques, entre autres dans des populations qui avaient des maladies très graves, et il n'y a pas beaucoup d'effets indésirables à ces interventions.

Tom Hoppe

Pour en venir à la partie de la respiration maintenant. Je comprends très bien ce que vous dites, à savoir qu'on a à la fois la santé mentale et une douleur chronique physique et en faisant des respirations, on aide notre système nerveux.

Si vous aviez des conseils ou des trucs à donner, je vais vous laisser décider. Comment peut-on commencer?

D^r Abhimanyu Sud

Je vais faire mieux. Voulez-vous que nous fassions une pratique respiratoire ensemble?

Tom Hoppe

Certainement, faisons cela.

D^r Abhimanyu Sud

Très bien. C'est une pratique respiratoire très simple, mais très puissante. On l'appelle la respiration Ujjayi.

Ujjayi veut dire victoire. La victoire de la respiration sur l'esprit est littéralement ce que cette pratique respiratoire peut aider à faire. Je vais vous en faire la démonstration, puis je vous dirai comment la faire. Je vais exagérer un peu pour que vous puissiez m'entendre dans le micro.

Tom Hoppe

Oui. Comme nous n'avons pas de caméra, nous n'avons que l'audio.

D^r Abhimanyu Sud

Oui, oui. Je vais vous montrer et ensuite, je vous dirai comment faire. D'accord.
(Démonstration de la respiration Ujjayi)

Tom Hoppe

Et tout cela par le nez, d'après ce que vous.

D^r Abhimanyu Sud

Oui. Donc, vous inspirez et vous expirez par le nez. Ce qu'on fait, c'est de contracter légèrement l'arrière de la gorge. Pensez à une journée vraiment très chaude l'été. Vous entrez en l'intérieur et vous vous servez un verre de limonade.

Une bonne limonade fraîche. Vous en prenez une gorgée, et quel son ferez-vous?

Tom Hoppe

Ah.

D^r Abhimanyu Sud

Ah, très bien. Alors, si vous faites ce son, « ah »... en faisant ce son, on contracte l'arrière de la gorge de la même manière. Mais on le fait en inspirant et en expirant par le nez. Cela ressemble beaucoup à ce qui se produit quand on ronfle.

Tom Hoppe

Oui.

D^r Abhimanyu Sud

Quand on ronfle, l'arrière de la bouche devient paresseux (rire) et c'est pourquoi on émet un ronflement. Faisons-le ensemble.

Tom Hoppe

Certainement.

D^r Abhimanyu Sud

Quand on respire, il est utile de fermer les yeux, simplement pour rester centré sur notre respiration et à l'intérieur de nous. Nous allons prendre quelques respirations longues et profondes.

Tom Hoppe

Et pour notre auditoire, donc vos yeux sont fermés et vous inspirez et expirez par le nez.

D^r Abhimanyu Sud

C'est ça. En contractant légèrement la gorge, vous entendrez un son un peu rauque en inspirant et en expirant.

Tom Hoppe

Très bien. (respiration)

D^r Abhimanyu Sud

Bien, prenons une autre respiration profonde.

Tom Hoppe

Bien, je dois dire que de me concentrer sur le processus m'aide à centrer mon esprit. Je ne pense à rien d'autre. Je pense simplement à ma façon de respirer en ce moment. C'est une chose. Je pense qu'après une série de respirations, je suis prêt à faire une sieste. Cela me détend. Pendant combien de temps une personne doit-elle respirer ainsi?

Autrement dit, à quelle durée une personne doit-elle aspirer?

D^r Abhimanyu Sud

Oui, la respiration Ujjayi est très simple. Même si vous vous assoyez quatre ou cinq minutes et utilisez la respiration Ujjayi, prendre quelques inspirations et expirations profondes. Même après quelques respirations ensemble, Tom, à l'instant, je note déjà un changement dans mon état d'esprit, un peu plus centré, concentré et un peu plus calme.

Vous faites cela pendant quatre ou cinq minutes et vous noterez, j'en suis certain, une différence. Comme je l'ai dit, ce n'est là qu'un exemple des nombreux types de pratiques différents, mais très simple, mais très puissant.

Tom Hoppe

Bien, je suis certain que notre auditoire en tirera profit. Je sais que j'en ai moi-même tiré profit.

C'est un outil de plus à ma boîte à outils que je vais essayer. Merci beaucoup de cette information, D^r Sud, et de votre participation au balado. Nous pourrions en parler beaucoup plus longuement parce qu'il y a vraiment beaucoup à dire, peut-être allons-nous vous réinviter et en faire une suite à la troisième saison.

D^r Abhimanyu Sud

Certainement, nous pourrions faire une deuxième partie. Bien sûr.

Tom Hoppe

Oui, une deuxième partie sur ce sujet. Je vous remercie beaucoup d'avoir participé au balado.

D^r Abhimanyu Sud

Merci beaucoup de m'avoir réinvité, Tom.

Tom Hoppe

À nos auditrices et auditeurs, si vous avez des commentaires ou voulez de plus amples renseignements sur la douleur chronique, visitez notre site Web, à veteranschronicpain.ca, ou suivez-nous sur Facebook et Twitter à @ChronicPainCoe, et sur Instagram, @ChronicPain_Coe.

Le Centre d'excellence sur la douleur chronique offre beaucoup d'information dans son site Web aux chercheurs, aux cliniciens et aux vétérans, à tous ceux et celles qui souffrent de douleur chronique. C'est un bon site à consulter pour vous renseigner. Au revoir, soyez prudents et gardez espoir.

Extro

Le balado le plus douloureux est produit pour le Centre d'excellence sur la douleur chronique par Story Studio Network et iContact Productions.