

TMPP S3E10

[00:00:00] **Intro** : Voici SSN. Story Studio Network.

[Tom Hoppe : Je m'appelle Tom Hoppe et je suis l'animateur du Most Painful Podcast. Nous sommes au début du mois de février 2024, et voici l'épisode 10 de la saison 3, qui est notre dernier épisode de cette saison. L'objectif de notre podcast est de vous fournir les meilleures informations fondées sur des données probantes afin de vous aider au mieux dans votre cheminement vers la douleur. C'est pourquoi, [00:00:30] en raison des réactions populaires, nous commencerons la saison 4, qui débutera à la fin du mois de février.

Et ce jusqu'à l'été 2024. Nous allons avoir de très bons sujets. Nous allons parler de la douleur post-chirurgicale, des suppléments pour la douleur chronique, du yoga éclairé par les traumatismes, et bien plus encore. Alors continuez à nous écouter et appuyez sur le bouton "s'abonner" et "partager" si vous trouvez que le podcast vous a été utile.

Dans notre dernier épisode, nous avons parlé à Luc Hébert, qui est l'animateur de la version française du Podcast [00:01:00] le plus douloureux. Il était accompagné d'Hélène LeScelleur, coprésidente du conseil consultatif du CPCoE et qui termine son doctorat sur l'identité militaire. Tous deux ont parlé de l'impact de la douleur sur les femmes vétérans et des défis uniques auxquels elles sont confrontées.

Si vous l'avez manqué, vous pouvez le consulter sur Spotify ou sur Apple. Au cours des trois dernières saisons de ce podcast, nous avons parlé de l'importance d'être informé. Et nous avons fourni des informations sur la douleur chronique, la santé en général et le [00:01:30] bien-être.

Nous savons que parfois, lorsque nous luttons contre la douleur, il peut être difficile de se motiver ou de trouver de l'aide, voire de perdre espoir. L'information contenue dans ce balado est une façon de vous aider à mieux comprendre la douleur et de vous aider dans votre cheminement. Nous savons que de nombreux anciens combattants souffrent de la transition, de la douleur, de la recherche d'un nouveau but, de la perte de la communauté et de la perte d'espoir.

Certains non-vétérans qui ont écouté ce balado m'ont également dit qu'ils pouvaient comprendre la perte de but et d'identité lorsqu'ils souffrent de douleur. Alors, que faisons-nous ? Aujourd'hui, nous allons parler d'un programme conçu pour aider les anciens combattants, le Military Veteran Alpine Challenge.

Et de parler de la façon dont ce programme peut aider les anciens combattants et certains non-vétérans dans leur cheminement vers la douleur et l'identité.

Aujourd'hui, j'ai le plaisir d'accueillir le Dr.

Lindsay Wright. Bienvenue dans l'émission, Lindsay.

[Lindsay Wright : Bonjour, Tom. Merci de m'accueillir.

[00:02:19] **Tom Hoppe :** Hum, également une participante vétérane qui était sur la randonnée, Synika Gee. Bienvenue, Synika.

[00:02:23] **Synika Gee :** Bonjour, Tom.

[Tom Hoppe : Merci. C'est un plaisir de vous recevoir. Et Lauren O'Grady, qui est là, qui faisait aussi partie de la randonnée, et qui s'occupe aussi du [00:02:30] marketing en coulisses pour notre podcast. Bienvenue dans l'émission, Lauren.

[00:02:34] **Lauren O'Grady :** Bonjour, Tom. Merci de m'accueillir.

[00:02:36] **Tom Hoppe :** C'est un plaisir de vous recevoir. Merci d'avoir pris le temps de participer à l'émission.

Je sais que, euh, avec Lindsay, j'ai aussi aidé à développer ce programme et l'idée du programme est venue lors d'une randonnée, mais elle est aussi venue du travail que nous avons fait avec le CPCoE sur la recherche et aussi de mon passé, vous savez, de mes nombreuses années d'expérience de travail avec les anciens combattants dans la communauté.

Et je veux dire que l'une des choses que j'ai [00:03:00] remarquées en tant qu'ancien combattant, c'est qu'il y avait, euh, je dirais une lacune dans, dans la compréhension de la douleur, des connaissances, de l'état d'esprit et de la transition.

Je vais donc commencer par vous, Lindsay. Vous travaillez dans le domaine de la douleur chronique. Vous travaillez à Change Pain, à Vancouver. Lorsque je vous ai soumis cette idée, qu'en avez-vous pensé ?

[Lindsay Wright : Oui, c'était il y a quelques années. Je pense que dès le départ, vous et moi étions très enthousiastes.

Et il a beaucoup évolué. Comme vous l'avez dit, de nombreuses personnes ont donné leur avis et contribué à son évolution. Il s'est donc développé au cours des dernières années, mais, dès le départ, il s'agissait d'une initiative passionnante que nous avons tous deux reconnue, je pense. Il y avait des lacunes qui pouvaient être comblées et oui, cela a été un grand voyage de voir l'impact qu'il a eu sur la vie de nombreuses personnes.

[Tom Hoppe : Je pense que, euh, vous savez, comme je me souviens de vous avoir dit que, vous savez, quelque part, je vois cela, je ne sais pas exactement à quoi cela ressemble et cela a changé au cours des [00:04:00] années. Et c'est aussi parce que nous recevons les commentaires des vétérans, du CPCoE et de personnes comme vous et d'autres cliniciens. Mais à mon avis, et j'aimerais avoir votre avis là-dessus, Lindsay aussi, c'est là où j'ai vu des lacunes, hum, comme je l'ai dit, c'est dans la connaissance de la douleur.

Je veux dire, pour être tout à fait franc avec vous, quand j'ai commencé à suivre ce chemin, ce chemin pour, euh, vous savez, comprendre la douleur chronique, et je ne savais même pas ce qu'était le biopsychosocial quand j'ai vu ce, ce mot, parce que, vous savez, dans l'armée, nous allons en physio et puis nous sommes de retour, nous faisons [00:04:30] notre travail, nous nous blessons à nouveau, nous allons en physio, nous retournons, nous faisons notre travail, et puis nous quittons le service.

Je pense donc que la connaissance de la douleur est l'une des choses les plus importantes. J'aimerais savoir ce que vous en pensez et comment cela peut aider quelqu'un s'il est informé sur la douleur.

[Lindsay Wright : Bien sûr, oui. Les connaissances sur la douleur, souvent dans la communauté médicale, parlent de l'enseignement des neurosciences de la douleur. Il est bien reconnu qu'il s'agit d'une modalité importante de gestion de la douleur pour les civils et les anciens combattants. Alors oui, c'est une lacune pour les [00:05:00] anciens combattants dans leur guérison de la douleur.

Mais je pense que ce programme va bien au-delà. L'éducation, la capacité d'accéder à une éducation très ciblée. Je pense que c'est un élément unique du programme qui nous a permis de surmonter les obstacles. Et peut-être pouvez-vous nous parler de la manière dont le programme a été développé de cette façon. Mais pour ce qui est des autres lacunes, vous savez, nous avons pu les intégrer dans des cliniques locales de traitement de la douleur afin qu'ils aient accès aux [00:05:30] services de traitement de la douleur nécessaires, en plus de l'éducation, d'un réseau social et d'un objectif et d'un résultat fondés sur l'équipe.

Vous savez, il y a de nombreux éléments du programme qui étaient uniques, mais je pense qu'ils témoignent vraiment des résultats positifs obtenus.

[00:05:46] **Tom Hoppe :** Oui, et je pense que lorsque, vous savez, lorsque vous parlez d'éducation ciblée, et je vais en parler avec Synika dans un instant, l'une des clés que nous avons trouvées chez les vétérans, bien sûr, c'est le rythme et, euh, vous savez, ne pas frapper ces, comme nous en avons parlé dans ce [00:06:00] programme à de nombreuses reprises, frapper les pics et les vallées.

Vous savez, je vais pousser fort, pousser fort et puis m'écraser, pousser fort, pousser fort et m'écraser. Et je me souviens qu'en travaillant avec toi, tu me disais, tu ne peux pas faire ça. Mais c'est comme si, oh, nous allons, nous allons finir cette randonnée. Ce n'est que 27 kilomètres. On peut le faire en un jour, non ? C'est la mission. Mais cela n'a pas de sens.

Et je pense que c'est important aussi. Vous savez, il y a une recherche de McMaster de DeGroot qui parle de la façon dont les vétérans réussissent dans les programmes de traitement de la douleur en comparaison avec les civils. Mais nous savons aussi qu'après un programme de traitement de la douleur, s'il n'y a pas de but ou de mission et qu'ils luttent contre leur état d'esprit, cela peut avoir un impact sur leur douleur, ce qui est le concept biopsychosocial de la chose. Je pense donc que notre programme aborde, bien sûr, le fait de sortir dans la nature, n'est-ce pas ? Je veux dire, euh, de votre point de vue en tant que, en tant que clinicien, je, que pensez-vous du mouvement et du fait d'aller dans la nature ?

[Lindsay Wright : Oui, j'ai quelques points à soulever. Le fait d'aborder l'état d'esprit militaire dans le contexte de la neuroscience de la douleur est unique [00:07:00] aux anciens combattants.

Il s'agit donc d'un élément important à prendre en considération. Parler du rythme et de la façon dont il est interprété par les anciens combattants, différemment des civils, est un concept très important. Il s'agit donc d'un élément essentiel de la guérison, et nous nous sommes rendu compte que ce programme était extrêmement puissant en faisant appel à la nature.

En soi, la nature entraîne des changements physiologiques et immunitaires dans le corps [00:07:30] qui commencent à être étudiés. Mais elle semble vraiment toucher les anciens combattants de façon unique, et peut-être que Synika peut en parler. Mais je pense qu'en milieu clinique, nous voyons des vétérans qui sont parfois accablés par les bruits et l'agitation de l'environnement.

Il y a beaucoup d'accablement. C'est pourquoi l'éducation, la guérison communautaire et l'entraînement physique dans la nature sont des moyens vraiment novateurs de promouvoir le rétablissement. Et oui, cela a été une expérience vraiment spéciale, c'est certain.

[Tom Hoppe : Oui. Et je pense que c'est très bien, mais passons la parole à quelqu'un qui a fait la randonnée. Nous avons commencé cette année, c'est la deuxième année que nous avons terminée et nous commençons une troisième année pour 2024.

Synika, vous pouvez peut-être nous dire ce qui vous a attiré dans ce domaine, puis ce que vous en avez tiré et votre parcours.

[00:08:20] **Synike Gee : Au** départ, ce qui m'a incité à m'inscrire à la randonnée, c'est que j'aime être en plein air, [00:08:30] mais quand on parle de douleur et de gestion de la douleur, quand on lit ce qu'est la randonnée, on a envie d'en savoir plus, de connaître les séances d'entraînement et de savoir ce que cela va me rapporter.

Comment cela va-t-il m'aider à aller de l'avant ? Parce qu'en tant que militaires, nous sommes toujours orientés vers des objectifs, nous nous entraînons toujours pour quelque chose, nous avons toujours cet élan vers l'avant de ce qui va suivre, de ce qui va suivre, de ce qui va suivre. Et nous ne ralentissons pas pour [00:09:00] nous arrêter, surtout quand il s'agit de la douleur. Nous allons jusqu'au bout, comme vous l'avez dit tout à l'heure.

Nous ne faisons que cela. Nous allons, nous faisons. On guérit. On y va, on recommence. Mais lorsque j'ai lu le sujet de la randonnée, j'ai eu envie d'en savoir plus. Comme Lindsay le disait à propos de l'enseignement de l'aspect des neurosciences. Je ne suis pas médecin et je n'y connais rien, mais ce que j'ai appris au cours des séances de formation, c'est la simplicité de la respiration [00:09:30] pour surmonter la douleur, les moments où elle se cache, et la thérapie par l'eau froide, que la plupart des gens ne connaissent pas. Nous en avons entendu parler. On s'est dit, oh, ça a l'air cool, mais on n'a jamais rien appris à ce sujet. Et maintenant, je l'intègre à ma routine quotidienne.

[00:09:49] **Tom Hoppe :** Je vais passer à Lauren. Lauren, vous n'êtes pas une ancienne combattante, mais vous avez aussi votre histoire, et vous travaillez au CPCoE.

Qu'est-ce qui vous a attiré ? Et qu'avez-vous pensé du programme ?

[00:10:01] **Lauren O'Grady :** Oui, je pense que j'ai un point de vue intéressant. Euh, je veux dire que j'ai aidé au niveau du marketing, de la promotion et des médias. Depuis, vous savez, l'existence de la randonnée. Alors quand Tom est venu me voir et m'a demandé de l'aide pour ce côté-là, j'étais plus qu'heureux de l'aider.

J'ai vu la première année se dérouler et j'ai organisé les appels aux médias et j'ai parlé à tous les anciens combattants et au personnel du CPCoE qui ont pu assister à l'événement. Je n'arrivais pas à croire les histoires qui en sortaient.

Aussi, lorsqu'on nous a demandé si des membres du personnel souhaitaient participer pour la deuxième année, j'ai immédiatement levé la main et j'ai dit, s'il vous plaît, s'il vous plaît, choisissez-moi.

Vous savez, c'était un défi pour moi, car je n'avais jamais fait beaucoup de randonnées auparavant. Mais c'était aussi un défi pour moi parce que j'ai été placé dans un groupe d'anciens combattants, dont certains que je n'avais jamais rencontrés auparavant. Et je suis toujours un peu inquiet de l'acceptation, mais je pense que l'une des choses les plus importantes que j'ai apprises de la randonnée elle-même, c'est le travail d'équipe et la [00:11:00] camaraderie qui s'est manifestée dans les minutes qui ont suivi notre rencontre.

Certains d'entre nous se rencontraient pour la première fois en personne, vous savez, nous avons participé à toutes les sessions Zoom et à toutes les formations et nous avons appris ensemble. Mais ce travail d'équipe instantané et cet esprit d'accueil que tout le monde a apporté. Je pense que c'est l'un des points forts de la randonnée pour moi.

[00:11:20] **Tom Hoppe :** Et je pense que c'est peut-être juste pour que notre public comprenne.

La randonnée de l'année dernière s'est déroulée au niveau national. Nous avons donc 10 vétérans et quelques membres du personnel du CPCoE et [00:11:30] nous avons organisé deux séances de zoom d'une heure par mois sur des sujets tels que, euh, et Lindsay peut intervenir si j'en oublie, mais, euh, la science de la douleur, euh, le conditionnement, la thérapie par l'eau froide.

Le travail sur la respiration, la psychologie et la douleur, l'état d'esprit militaire, les mouvements sûrs, et je pense que j'ai couvert la plupart d'entre eux. La sécurité alpine en était un autre. Et puis, euh, tout le monde était censé continuer à travailler avec ses cliniciens ou ses physiothérapeutes pour continuer à développer son cardio et son entraînement de force [00:12:00] afin d'être prêt.

Donc, euh, je pense, Lindsay, que j'aurais raison de dire que l'objectif était l'éducation, mais aussi de faire bouger les gens, de les rendre plus forts et de les aider à se sentir mieux dans leur peau. Y a-t-il autre chose que vous vouliez ajouter à cela ?

[Lindsay Wright : Oui. Un autre élément du programme consistait en un test physiologique préalable, avant la demande, puis juste avant l'événement.

Nous pouvions ainsi surveiller les progrès et la sécurité des gens. Mais c'était aussi un autre moyen de [00:12:30] faire participer les anciens combattants aux services locaux, aux services médicaux. Il y a parfois des obstacles que j'ai observés chez les vétérans, qu'il s'agisse d'un manque de connaissance de ce

qui est disponible pour eux dans leur propre région.

ou peut-être une certaine méfiance qui existe parfois dans les interactions avec la communauté médicale.

Nos anciens combattants me disent souvent qu'au cours de leur service, le fait de parler de leurs blessures au physiothérapeute ou au médecin pouvait menacer leur [00:13:00] carrière. Il y avait donc beaucoup d'obstacles à l'établissement d'une relation de confiance avec leurs partenaires médicaux. Il s'agissait donc de les impliquer dans leur équipe médicale locale et de partager une mission et des résultats avec le reste du groupe.

C'était, je pense, une façon vraiment unique d'obtenir des résultats multiples.

[Tom Hoppe : Oui. Et en fait, Synika, j'aimerais que vous me disiez, en tant que participante, ce que vous avez retiré des sessions de formation. Je veux dire qu'elles se sont déroulées sur Zoom. [Qu'est-ce que vous en avez retiré et en quoi cela vous a-t-il aidé dans votre vie ?

[00:13:32] **Synike Gee :** Je pense que ce qui m'a le plus aidé, c'est l'état d'esprit militaire, vous savez, nous sommes tellement concentrés sur une seule voie, comme, faisons-le, poussons, poussons, poussons, poussons jusqu'à ce que nous nous cassions, que nous ne puissions plus continuer, ou que nous continuions jusqu'à ce que ce soit fait et que nous nous occupions des conséquences.

J'ai appris à recentrer ma pensée sur la nécessité de travailler avec mes limites. Je souffre de douleurs chroniques. J'ai [00:14:00] un syndrome de stress post-traumatique. J'ai toutes ces choses qui ne sont pas des limitations, mais je dois les écouter pour savoir comment avancer sainement, en toute sécurité, et pour pouvoir terminer et le faire en équipe. Comme Lauren l'a dit, cette camaraderie, vous la vouliez, nous voulions tous rester ensemble, nous voulions travailler selon nos moyens, nous voulions travailler avec tout le monde autour de nous, avec les limites de chacun, et savoir que, premièrement, nous avons réussi, et que nous l'avons fait en toute sécurité et en bonne santé.

[Tom Hoppe : Oui, et Lauren, vos [00:14:30] réflexions ? Je veux dire, en arrivant, quelles ont été les sessions de formation que vous avez trouvées utiles et, euh, d'autres idées à ce sujet ?

[Lauren O'Grady : Oui, je pense que chaque séance de formation m'a été utile, car j'en apprenais plus sur la culture et l'état d'esprit militaires. Comme les séances de formation étaient plus axées sur les vétérans, en tant que civile, je n'apprenais pas seulement sur la pleine conscience, mais j'apprenais la pleine conscience dans le cadre d'une expérience de vétéran, ce qui me semblait, vous savez, pour mon travail et pour la randonnée, [00:15:00] de la plus haute importance.

Mais, et, vous savez, en faisant cette randonnée, en parlant de ce que Synika a dit, en terminant ensemble, je pense que cela me donne un tel sourire, en me rappelant que je regardais le groupe et qui était à l'avant et qui était à l'arrière. Et ça n'avait pas d'importance parce que dans les cinq dernières minutes, alors que nous arrivions à la fin, vous savez, nous pouvions voir l'arrivée.

Il y a cette sorte de magnétisme instantané qui fait que nous sommes tous venus ensemble, nous avons tous terminé cette ligne d'arrivée, vous savez, en même temps. Et [00:15:30] vous savez, le rythme est un point important dont nous avons parlé et, vous savez, aller à son propre rythme et tout au long de la randonnée, nous, nous l'avons vraiment vu.

Et, vous savez, moi-même, il m'est arrivé d'être au front.

Parfois, j'étais à l'arrière. Il y a eu des moments où j'ai dû m'asseoir et m'arrêter pour reprendre mon souffle, vous savez, les mains sur les genoux ou, vous savez, faire un peu de travail supplémentaire avec les poteaux. Mais quand je levais les yeux et que je voyais mes coéquipiers ou, vous savez, mon groupe, et qu'ils étaient cinq pieds devant moi et qu'ils continuaient, cela me poussait à, vous savez, reprendre mon souffle, recentrer mon esprit, vous [00:16:00] savez, voir où est ma douleur et voir où je peux me pousser plus loin.

[00:16:03] **Tom Hoppe** : Et vous évoquez la douleur, Lauren. Qu'avez-vous retiré de cette formation ? Vous avez parlé du rythme, mais y a-t-il autre chose qui vous a aidée à vous préparer ? Je sais qu'une partie de la formation était axée sur les vétérans, mais une autre partie était probablement générique aussi, ou est-ce que quelque chose vous a aidée à ce sujet ?

[Lauren O'Grady : Oui, je pense que ce qui m'a le plus marquée, c'est l'épisode sur la respiration que nous avons fait, la pleine conscience et la respiration. Ces techniques de respiration sont celles que j'utilise tous les soirs avant de me coucher, vous [00:16:30] savez, juste pour vous centrer et vous recentrer et vous ne faites plus qu'un avec votre corps et, et vous remarquez où vous êtes dans le monde.

Et, vous savez, c'est, c'est. Ce n'est pas seulement pour la douleur, ça peut être pour le sommeil, pour l'anxiété ou pour n'importe quoi d'autre, mais c'est quelque chose que je fais maintenant tous les jours, ce qui a été une grande partie de mes routines au moment du coucher.

[Tom Hoppe : Et vous, Synika ? Quelque chose s'est passé du côté de la douleur ?

[00:16:52] **Synike Gee** : Je suis tout à fait d'accord avec ce que Lauren vient de dire. Je commence ma matinée par une thérapie à l'eau froide tous les jours. J'ai mon [00:17:00]

douche. Cela fait désormais partie de ma routine quotidienne. Il m'a fallu beaucoup de temps pour y parvenir, mais chaque seconde d'apprentissage en a valu la peine, tout comme l'aide qu'elle m'a apportée. Et puis je finis ma journée, et il y a des moments dans la journée où j'ai besoin de ce travail de respiration pour me calmer, me centrer et me recentrer.

Il s'agit de deux des formations les plus importantes, en plus de la formation à l'esprit militaire, qui fait maintenant partie de ma vie quotidienne.

[Tom Hoppe : Oui. Lindsay, tu veux que ça saute là-dedans ?

[Lindsay Wright : [00:17:30] Oui. J'allais juste parler de ce que les dames ont mentionné, à savoir que les effets durables ont été époustouffants, vraiment.

C'était non seulement magique à la fin, quand tout le monde s'est réuni et a accompli notre mission, mais c'est aussi d'entendre les histoires des gens et ce qu'ils ont pu continuer à accomplir et à changer dans leur vie. Je ne suis pas surpris, compte tenu de la résilience de nos anciens combattants, mais je suis très fier et honoré d'y avoir participé.

[00:17:57] **Tom Hoppe :** Je me fais l'écho de cela. Je veux dire, quand, vous savez, [00:18:00] juste, je suppose pour nos auditeurs, vous savez, l'intention était de monter dans un hélicoptère pour aller vraiment dans les Alpes profondes. Donc, je veux dire, les gens travaillaient pour atteindre cet objectif. Cependant, avec les incendies de forêt qui sévissaient en Colombie-Britannique à l'époque, le projet a été annulé à la dernière minute et le groupe a fait preuve d'une étonnante capacité d'adaptation.

Tout le monde est venu ensemble. Nous nous sommes dirigés, nous sommes montés dans l'Alpine et, vous savez, nous avons utilisé la gondole et nous avons fait une randonnée de huit kilomètres, ce qui était, vous savez, dans la chaleur et, euh. Il n'y avait pas autant de fumée dans les hauteurs, mais il y en avait quand même assez. C'était incroyable. Mais [00:18:30] je pense que ce qui a vraiment consolidé les choses, ce n'est pas seulement pendant la randonnée et après la randonnée, même le soir, il y a eu, Synika, vous pouvez intervenir du point de vue du participant, mais il y a eu la discussion sur l'état d'esprit, le passage d'une culture dépendante, qui est une culture militaire très dépendante des institutions, à une culture non dépendante, et le fait d'emporter ces compétences et ces leçons avec soi.

Et que ces discussions se sont poursuivies autour du feu. Elles se sont poursuivies pendant la randonnée, du moins de mon point de vue. Alors je ne sais pas, Synika, tu veux intervenir là-dessus ?

[00:18:58] **Synike Gee :** Je suis tout à fait d'accord. [00:19:00] Je pense que pour les personnes qui ne se sont jamais rencontrées en personne, les militaires

et les non-militaires, c'est tout simplement

nous a permis d'établir un lien. Et nous, les vétérans militaires, qui parlions de notre culture militaire.

Mais Lauren et Kayla écoutaient, s'imprégnaient de ce qu'elles avaient à dire et apportaient leur contribution. Et ça a permis de relier tout le monde et de retrouver cette communauté, cette camaraderie et ce sentiment d'appartenance [00:19:30]. J'ai grandi si rapidement du premier au quatrième jour. C'était une véritable source d'inspiration.

[00:19:38] **Tom Hoppe** : Qu'en pensez-vous, Lauren ?

[Lauren O'Grady : Oui. Euh, quand je repense à ces moments passés autour du feu, vous savez, mon premier réflexe a été de m'asseoir et d'écouter et, vous savez, nous sommes, nous sommes très, le CPCoE s'efforce toujours d'être dirigé par des vétérans. Il faut donc laisser les anciens combattants raconter leur histoire en premier. Et si je pensais que je pouvais faire un lien, ou si je pensais que je pouvais ajouter quelque chose, vous savez, je l'ai fait et je pense qu'à un moment donné, j'ai [00:20:00] dit, vous savez, je suis, vous savez, je suis juste un membre du personnel du CPCoE, juste un civil.

Et il y avait environ cinq personnes qui ont crié, non, non, tu fais partie de nous maintenant. Je ressens beaucoup d'émotion quand j'entends cela, parce que cette randonnée, cette éducation, ce rassemblement, cela peut me permettre de faire partie de cette équipe, de faire partie de quelque chose, et de faire partie de quelque chose de plus grand. Et vous savez, nous continuons, nous allons avoir, vous savez, la façon dont cette trajectoire va, je suis tellement excité de faire partie des coulisses à partir de maintenant, et d'aider plus de gens à faire l'expérience et à ressentir ce que je [00:20:30] ressens du point de vue d'un vétéran, du point de vue d'un civil, du point de vue d'un coach. Je pense que ça va être incroyable.

[Tom Hoppe : Oui. Quand vous parlez de coaching, je veux dire, nous l'organisons en, nous avons pris beaucoup de commentaires des participants comme Synika et un tas d'autres membres qui étaient là et nous envisageons cette année de l'organiser en Colombie-Britannique dans le Lower Mainland pour que nous ayons l'une des choses à faire était d'avoir plus de formation en personne. Nous allons donc procéder à une évaluation du programme, mais l'objectif est d'avoir un groupe d'anciens élèves, que les participants ont voulu créer, [00:21:00] et lorsque nous suivrons le programme, en 2025 si tout va bien, le plan est que ces personnes comme Synika et Lauren, si elles sont intéressées, deviendront des mentors pour aider la prochaine génération à poursuivre le programme. Et nous nous réunissons toujours. Nous organisons des réunions Zoom après la randonnée. L'objectif est donc d'apporter ces connaissances et de passer d'une vie dépendante à une vie indépendante. Et vous, Synika, en êtes un excellent exemple. Et comme vous, Synika, vous êtes un excellent exemple.

même chose avec Lauren pour le travail que vous avez fait, euh, le poste. Il ne nous reste donc plus que quelques minutes.

[00:21:30] J'aimerais donc savoir ce que vous pensez de ce programme et ce que vous en retirez pour les auditeurs. Qu'il s'agisse d'un ancien combattant ou d'un non-ancien combattant. Qu'est-ce que vous en retirez ? Je vais commencer par Lindsay.

[Lindsay Wright : Je m'adresserai peut-être aux cliniciens. Au nom de beaucoup d'entre nous, nous vous remercions pour votre service. Je crois que nous avons beaucoup à apprendre de chacun de nos anciens combattants. Et je pense que ce programme est une façon différente [00:22:00] de fournir des soins qui sont davantage axés sur les anciens combattants. Et si ce programme se développe dans tout le pays, je suis impatient de collaborer avec les autres membres de l'équipe de soins de santé de l'hôpital. J'ai hâte de collaborer avec d'autres cliniciens pour servir un plus grand nombre de nos anciens combattants. Je vous remercie de votre attention.

[00:22:14] **Tom Hoppe :** Oui, merci pour les heures de travail, Lindsay, que vous avez consacrées à ce projet. C'est beaucoup de temps bénévole et nous l'apprécions. Synika ?

[00:22:21] **Synike Gee :** Euh, ce que je pense, c'est que nous devons atteindre autant de vétérans que possible et ces vétérans qui sont là, qui écoutent et qui cherchent [00:22:30] cette camaraderie, cette reconnexion avec leur ancienne vie militaire.

Il s'agit d'un peu de tout cela dans un environnement sûr et inclusif, et cela vaut la peine de tendre la main et de s'y intéresser.

[00:22:43] **Tom Hoppe :** Oui, et euh, Synika, vous avez vraiment pris les devants et continué à faire ce que vous faites après la randonnée. C'est vraiment bien. Euh, Lauren.

[00:22:52] **Lauren O'Grady :** Oui, je pense que la première chose que je dirais, c'est que nos anciens combattants, en particulier ceux qui vivent avec une douleur chronique, ont besoin d'être entendus.

Et je pense que c'est une façon de faire entendre leur voix, en participant à ce programme et en étant capable de s'exprimer. Deuxièmement, je dirais qu'il faut se fixer des objectifs et les dépasser. Je n'avais jamais fait de randonnée auparavant. Je n'étais jamais allée en Colombie-Britannique et j'ai fini par rester d'autres jours et faire une autre randonnée de 10 kilomètres, vous savez, deux jours après cette randonnée, parce que j'en suis tombée amoureuse.

Et, et, vous savez, j'avais ces objectifs et je les ai dépassés et j'ai, vous savez, dépassé mes propres attentes. Je dis donc à tout le monde de se fixer des objectifs et de voir ce qu'il est possible de faire, parce qu'il y a tellement de choses que l'on peut faire si l'on s'y met.

[00:23:35] **Tom Hoppe** : Oui, merci Lauren, et pour tout votre soutien et votre aide, et je pense, vous savez, d'après d'autres vétérans qui m'ont parlé et aussi d'après mon propre point de vue, qu'ils perdent parfois espoir et que ce genre de programme peut aider les gens à se remettre sur pied.

Nous pouvons apprendre à gérer notre douleur, euh, nous pouvons recommencer à bouger, et cela conduit à de meilleurs modes de vie et à d'autres choses. Je vous remercie donc tous d'avoir participé à l'émission d'aujourd'hui. C'était une excellente discussion. Je vous en remercie. Le Military Veteran Alpine Challenge sera disponible sur le site web du CPCoE.

Il sera également envoyé aux gens de la Colombie-Britannique. Alors, si vous connaissez un ancien combattant, transmettez-lui l'information et demandez-lui de participer au programme. Les gens d'ici vous ont dit que c'était une belle aventure. Dans notre prochaine émission, nous parlerons de la douleur post-chirurgicale. Pour nous faire part de vos commentaires sur l'émission ou pour obtenir de plus amples renseignements sur la douleur chronique, vous pouvez visiter notre site Web, veteranschronicpain.ca, ou nous suivre sur Facebook et [00:24:30] Twitter à @ChronicPainCoE et sur Instagram à @ChronicPain_CoE.

Comme je l'ai dit, nous allons entamer la quatrième saison, à la fin du mois de février 2024 et jusqu'à cet été. J'attends donc avec impatience d'autres sujets intéressants. Une fois de plus, je remercie mes invités d'avoir participé à l'émission et je leur demande de rester prudents et de garder l'espoir.

[00:24:52] **Outro** : Le podcast le plus douloureux est produit pour le Centre d'excellence de la douleur chronique par Story Studio Network et [00:25:00] iContact Productions.