



ASSOCIATION  
DE SOUTIEN ET D'INFORMATION  
FACE À LA DOULEUR



## Perspectives 02

### *Douleur, fibromyalgie et autres syndromes connexes*

La signification de ce choix comme nom de notre association s'inscrit dans un besoin d'union de nos deux associations d'origine : l'Association de la fibromyalgie et l'Association pour le soutien et l'information face à la douleur. Pourquoi avons-nous choisi le mot « **perspectives** »?

- Parce que la **perspective** est en lien avec la perception, au sens littéral; celui de la vision et des lignes de convergence dans notre environnement. Au sens plus global, cela fait référence à la manière de considérer notre réalité, à l'aspect personnel et au ressenti.
- Si elle veut maintenir une qualité de vie, la personne touchée par la douleur doit obligatoirement effectuer un **changement de perspective**. Puisqu'il y a perte du bien-être d'avant l'arrivée de la douleur, il y a présence de plusieurs petits et grands deuils de soi. *« Cela demande de devenir un agent de changement en portant une lumière, un éclairage différent. En changeant de perspective, on se permet de s'ouvrir à de nouvelles occasions et un monde d'opportunités s'ouvre à nous permettant d'aller au-delà de ses limites. »*

-Dr Bernie Siegel

- La **perspective** est également en lien avec une succession d'événements qui se présentent comme probables ou possibles et donc tournés vers un projet. Ex : Ce voyage est une **perspective** d'avenir qui me plaît.



ASSOCIATION  
DE SOUTIEN ET D'INFORMATION  
FACE À LA DOULEUR



- Les synonymes sont : point de vue, coup d'œil, attente, éclairage, angle, aspect, conjecture, expectative, horizon débouché et espérance. Tous des mots qui se relient et s'amalgament aux notions entourant la douleur.
- Dans le domaine de la santé, la **perspective** des parcours de vie constitue un modèle conceptuel permettant de comprendre comment, au cours de la vie, l'exposition à de multiples facteurs opère sur le développement et le parcours d'une personne. Source INSPQ. Pour nous à l'Association, la douleur est assurément un de ses facteurs.
- Dans certaines études psychologiques, on parle de **perspective** comportementale. La douleur ayant une dimension comportementale dans son besoin d'être exprimée par la personne, il y a là des liens à explorer avec les approches cognitivo-comportementales qui visent à remplacer les idées négatives et les comportements inadaptés par des pensées et des réactions/actions en adéquation avec la réalité.

Le **02** fait référence à notre région administrative, le Saguenay–Lac St-Jean, dans les districts québécois. Il fait aussi référence à l'union des deux organismes d'origine, et ainsi à la deuxième version des deux organisations. Cela fait également référence à une deuxième version de soi lorsque l'on doit conjuguer avec une douleur chronique pour une longue période de vie. La première priorité du nouvel organisme sera de se doter d'une signature visuelle et d'un plan de communication efficace et inclusif.