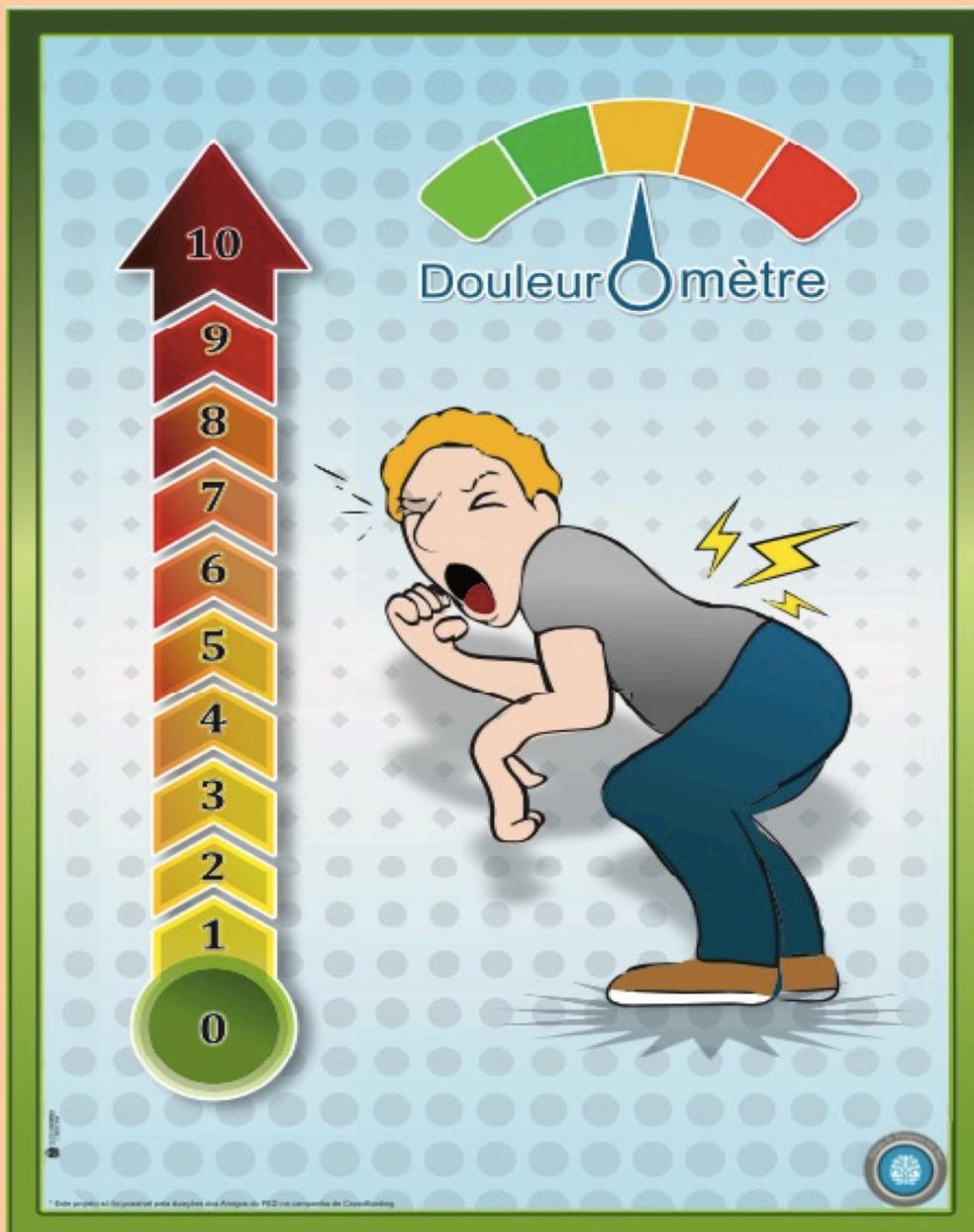


# Règles du jeu: DouleurOmètre



**Pesquisa em Dor**  
[www.pesquisaemdor.com.br](http://www.pesquisaemdor.com.br)

# ***Comprendre le Jeu***

Durant l'intervention d'Education de la douleur, plus qu'enseigner au patient sur la neurophysiologie de la douleur, le professionnel de la santé doit être capable d'identifier ce que le patient connaît sur son corps, ce qu'il comprend sur la douleur, ses croyances et ses stratégies comportementales.

Considérer l'intervention en ayant comme point de départ les connaissances du patient et l'adoption d'une relation horizontale entre le professionnel de la santé et le patient sont fondamentales pour faciliter un apprentissage profond (*deep learning*) et donner une nouvelle signification à quelques concepts établis.

Cependant, reconnaître ces croyances peut être une tâche compliquée durant la pratique clinique et peut être influencée par d'autres facteurs tel que le niveau de scolarité, les facteurs sociaux, économiques et le niveau d'alphabétisation dans la santé.

De cette manière, pour faciliter l'identification de ces croyances, quelques membres du PED ont eu l'idée d'un jeu de plateau divisé en différents thèmes. Les textes de chacun des thèmes, qui représentent les cartes de jeu, ont été extraits des différentes échelles de mesure utilisées durant la pratique clinique. L'autre avantage est la possibilité d'utiliser le **jeu DouleurOmètre** avec plus d'un patient au même temps.

Nous espérons que cet outil contribuera à la divulgation de la connaissance sur la douleur et sera une aide durant les interventions thérapeutiques.

***L'équipe de PED***

## Règles du Jeu

### COMMENT COMMENCER LE JEU?

Commencez le jeu avec une histoire utilisant nos personnages. Le plateau de jeu féminin a comme personnage principal, **Alice**, et plateau de jeu masculin, **Oscar**. Autant Alice que Oscar ont une douleur intense. Vous pouvez utiliser le plateau de jeu féminin pour des patientes femmes et le plateau de jeu masculin pour des patients hommes.

Présentez le jeu de la manière suivante :

1

Commencez en présentant les personnages et l'objectif du jeu.

*Voici Oscar (Alice). Il (elle) a une douleur très intense. Quand on lui pose des questions sur sa douleur, il (elle) dit qu'elle a une intensité de 8 sur une échelle allant de 0 à 10. Sa douleur limite beaucoup ses activités de tous les jours. Il (elle) a beaucoup de doutes sur sa douleur, comment faire pour diminuer son intensité et également comment améliorer ses activités. Vous pouvez l'aider en répondant si les affirmations qui vont suivre sont vraies ou fausses. Si vous avez la réponse juste, vous pourrez aider à diminuer la douleur de Oscar (Alicia).*

Après avoir fait l'introduction des personnages choisissez quel thème vous voulez utiliser avec le patient. Vous pouvez utiliser tous les thèmes, choisir 1 parmi les 6 thèmes existants ou les combiner.

#### Thèmes des Cartes

- ❖ Neurophysiologie de la douleur
- ❖ Attitudes face à la douleur
- ❖ Kinésiophobie
- ❖ Catastrophisation
- ❖ Acceptation
- ❖ Sentiment de Anxiété et Dépression

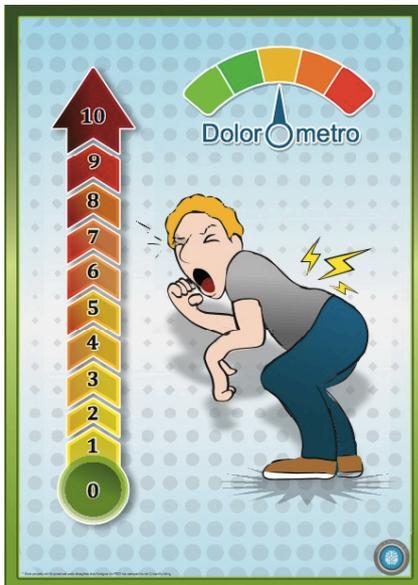
2

Choisissez quel thème vous voulez utiliser avec votre patient.

3

Après avoir lu le contexte de chaque personnage, placer le marqueur sur l'intensité 8 de l'échelle.

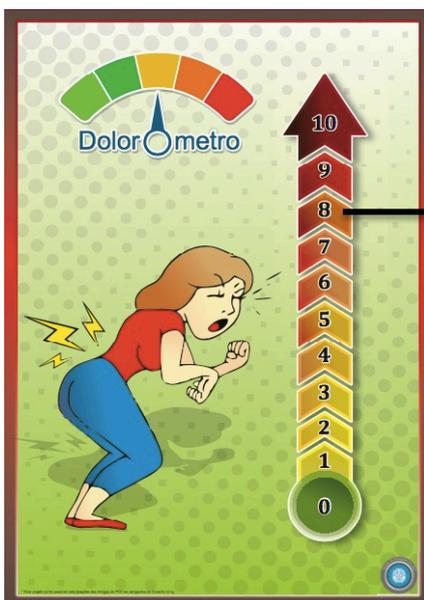
### Plateau de Jeu du DouleurOmètre



Le jeu **DouleurOmètre** contient 2 plateaux de jeu. Un avec Oscar et l'autre avec Alice.

1. Choisissez un plateau de jeu
2. Placez le marqueur sur l'intensité de douleur choisie (8 par exemple)

Obs.: Des matériaux tels que des pièces de monnaie, des grains, des épingles, des bouchons et d'autres objets peuvent servir de marqueurs.



**Pour commencer le jeu**

**Placez le marqueur sur l'intensité 8.**

*\*Obs.: Si le professionnel de la santé le juge pertinent, il est possible de commencer le jeu en utilisant l'intensité de douleur donnée par son patient..*

## COMPRENDRE LES CARTES:

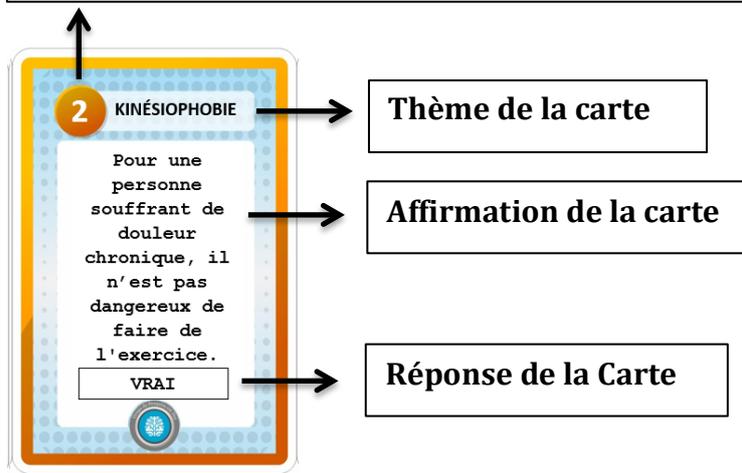
4

Lisez la réponse.  
Vérifiez la réponse.  
Exécutez l'action sur l'intensité de la douleur.

### Valeur de la carte :

Réponse **CORRECTE** : - 2 cases sur l'échelle de la douleur

Réponse **ERRONÉE** : + 2 cases sur l'échelle de la douleur



## Exemple de cette carte :

Si le patient réussit en indiquant que l'affirmation est **VRAI**: Bougez le marqueur de 2 cases vers le bas sur l'intensité de la douleur (L'intensité de la douleur diminue)

Si le patient se trompe en indiquant que l'affirmation est **FAUSSE**: Bougez le marqueur de 2 cases vers le haut sur l'intensité de la douleur (L'intensité de la douleur augmente)

## QUI PEUT JOUER:

### Pour 2 joueurs :

Le professionnel de la santé sera en charge de lire les affirmations des cartes et corriger les réponses données par le patient. Le patient doit répondre si l'affirmation est **vraie** ou **fausse**.

### Jouer en groupe :

Le professionnel de la santé sera en charge de lire les affirmations de la carte et corriger les réponses données par les patients. Le professionnel de la santé pourra diriger la question à chaque patient (un à la fois) ou au groupe. On utilisera les réponses des patients pour animer une discussion entre les participants.

## **FAIRE DE L'ÉDUCATION À LA DOULEUR À PARTIR DES REPONSES DES PATIENTS**

Le professionnel de la santé pourra profiter des réponses incorrectes (données par le patient) pour réaliser de l'éducation à la douleur en corrigeant les réponses et expliquant pourquoi le patient s'est trompé.

## **COMMENT TERMINER LE JEU ?**

Le jeu se termine quand toutes les cartes du ou des thèmes choisies par le professionnel ont été utilisées. Le patient est considéré comme **GAGNANT** si l'intensité de la douleur a terminé avec une valeur inférieure à celle avec laquelle il a commencé.

### **RÉSUMÉ DE COMMENT JOUER**

- 1- Choisir le ou les thèmes que vous voulez utiliser avec le patient.**
- 2. Présenter l'histoire du personnage** (Ce n'est pas nécessairement une douleur lombaire)
- 3. Placer le marqueur sur l'intensité 8** (ou celle choisie)
- 4. Lisez l'affirmation de la carte choisie, tout en demandant si l'affirmation est vraie ou fausse.**
- 5. Déplacez le marqueur sur le DouleurOmètre selon la réponse du patient.**
- 6. Utilisez la réponse donnée par le patient pour modifier les croyances du patient.**
- 7. Le jeu est gagné si l'intensité de la douleur finale est inférieure à l'intensité initiale.**

## **Équipe Responsable :**

### **Professeurs :**

Felipe Reis, PhD (IFRJ)

Ney Meziat, PhD (UNISUAM)

Leandro Nogueira, PhD (IFRJ / UNISUAM)

### **Élèves de l'initiation scientifique :**

Juliana Valentim (IFRJ)

Amanda Bengaly (IFRJ)

Natália Silva (IFRJ)

### **Collaborateurs :**

**VERSION ANGLAISE :** Adriaan Louw and Kory Zimney

**VERSION ESPAGNOLE :** Nicolas Sepulveda

**VERSION FRANÇAISE :** Clovis Varangot-Reille

### **Design Graphique:**

Patrícia Sereno – (21) 98355-2769

### **Remerciement :**

Ce projet a été partiellement parrainé par les fonds de l'Institut Fédéral de Rio de Janeiro et par une campagne de Crowdfunding réalisée en 2017.

Nous remercions les « Amis de PED » qui ont réalisé des donations et permirent que ce projet puisse se faire.

