



The wellness program for children aged 6 to 10 is an evidence-based cognitive and behavioral intervention aimed at treating chronic pain and functional symptoms in kids.

In this workshop, we dive into the world of understanding pain in a fun and interactive way. Through games and hands-on activities, we explore how our bodies and minds work together, helping children discover fun tips for managing and relieving any discomfort they might feel.

It is a safe and supportive space where children can share their thoughts, learn new things, and leave feeling like pain superheroes!

PROGRAMME DE BIEN-ÊTRE POUR LES JEUNES

YOUTH WELLNESS PROGRAM!



FAQ

QUELLES SONT LES OBJECTIFS DE L'ATELIER? WHAT ARE THE GOALS OF THE WORKSHOP?

Objectifs de l'atelier

À la fin de l'atelier, les patients seront en mesure de

- Comprendre ce qu'est la douleur
- Décrire le fonctionnement de la douleur
- Expliquer la connexion corps-esprit
- Acquérir et comparer différentes stratégies et habiletés
- Mettre en œuvre des stratégies efficaces de gestion de la douleur
- Renforcer son autodétermination
- Expérimenter plus de « Ouf! » que de « Aïe !

Workshop Goals

By the end of the workshop, patients will be able to

- Understand what is pain
- Describe how pain works
- Explain the mind-body connection
- Acquire and compare different strategies and skills
- Implement effective pain management strategies
- Empower one's self-determination
- Experience more "Phew's than more "Ouch's!"

PROGRAMME DE BIEN-ÊTRE POUR LES JEUNES YOUTH WELLNESS PROGRAM!



POUR QUI? FOR WHO??

Les patients âgés de 6 à 10 ans.

Patients between 6 and 10 years old

QUELS TYPES DE DIAGNOSTICS OU DE SYMPTÔMES? WHAT DIAGNOSES OR PRESENTING ISSUES?

Tout type de douleur persistante ou de symptômes chroniques, y compris les maux de tête, les douleurs abdominales, les douleurs neuropathiques, les douleurs musculo-squelettiques, la nausée, la fatigue, le trouble neurologique fonctionnel, la douleur post-blessure et la douleur liée à la maladie.

Any type of persistent pain or chronic symptoms including headache, abdominal pain, neuropathic pain, musculoskeletal pain, nausea, fatigue, functional neurological disorder, post injury pain, and disease related pain.

PROGRAMME DE BIEN-ÊTRE POUR LES JEUNES YOUTH WELLNESS PROGRAM!



QUAND ET OÙ ? WHEN AND WHERE? ?

Les dates des ateliers varient. Pour connaître la date du prochain atelier et le lieu, écrivez à nathalie.myara@muhc.mcgill.ca.

Workshop dates varies. To know when and where is the next workshop, write to nathalie.myara@muhc.mcgill.ca.

QUE SE PASSE-T-IL APRÈS L'ATELIER ? WHAT HAPPENS AFTER THE WORKSHOP ?

Un suivi individuel. Le suivi individuel du comprend une à quatre séances d'intervention psychoéducative personnalisées pour le patient.

Individual follow-up. The individual follow-up includes one to four personalized psychoeducational intervention sessions for the patient.

