



Guide des ressources pour les personnes avec douleur persistante – Sherbrooke

Ressources	Pour qui?	Coordonnées
Communautaires		
Centre de réadaptation de l'Estrie (Groupe Fibromyalgie)	Personne avec diagnostic de Fibromyalgie	300 Rue King E, Bureau 200, Sherbrooke, QC J1G 1B1 Téléphone: (819) 346-8411
Service physiothérapie du CHUS (Programme PASSAGE Lombalgie)	Personne avec diagnostic de Lombalgie* *Avec référence médicale	3001 12e Avenue N, Sherbrooke, QC J1H 5H3 Téléphone: (819) 821-8000; poste 14286
CLSC - Accueil Psycho-Social	Tous	50, rue Camirand, Sherbrooke, QC J1H 4J5 Téléphone: (819) 780-2222 https://www.santeestrie.qc.ca/soins-services/theme/sante-mentale-dependance/sante-mentale#c4798
Centre de méditation de l'Estrie	Tous	900, rue King Ouest, Sherbrooke, QC J1H 1S2 (Local 101) Téléphone: (819) 791-6595 Courriel: info@meditationAsherbrooke.org https://meditationasherbrooke.org
L'Autre Rive (Gestion d'anxiété et de trouble psychosocial)	Tous	999, rue du Conseil, Sherbrooke QC J1G 1M1 (Porte 4) Téléphone: (819) 564-0676 Courriel: info@autre-rive.ca https://autre-rive.ca
Info-Santé / Info-Social 811	Tous	811, option 1: Info-Santé pour des conseils en santé 811, option 2: Info-Social pour des conseils psychosociaux
Informationnelles/Éducationnelles		
Gérer ma douleur (Programme Agir pour moi)	Tous	https://www.gerermadouleur.ca
Programme Agir sur sa Santé	Tous	https://www.santeestrie.qc.ca/soins-services/theme/maladies-chroniques/programme-agir-sur-sa-sante
Association québécoise de la douleur chronique (AQDC)	Tous	https://aqdc.info
Réseau québécois de recherche sur la douleur (RQRD)	Tous	https://qprn.ca/fr/
Association de la Fibromyalgie de l'Estrie (AFE)	Tous	https://fibromyalgie.ca
Société québécoise de la fibromyalgie (SQF)	Tous	https://sqf.quebec
Société de l'Arthrite	Tous	https://arthrite.ca
Retrain Pain Foundation (outil disponible en français, et en plusieurs langues)	Tous	https://www.retrainpain.org
Chronic Pain Association of Canada (Anglais)	Tous	https://chronicpaincanada.com
LivePlanBe (Anglais)	Tous	https://www.liveplanbe.ca
TAPMI (Anglais)	Tous	https://tapmipain.ca/patient/
Activités		
Sercovie	50 ans et +	300 Rue du Conseil, Sherbrooke, QC J1G 1J4 https://sercovie.org
FADOQ	50 ans et +	2050 Rue King O #020, Sherbrooke, QC J1J 2E8 https://www.fadoq.ca/reseau/
Club de marche	Tous	Sercovie, FADOQ
Vidéos d'entraînement gratuit M.O.V.E	Tous	http://move50plus.ca/

Ressources	Pour qui?	Coordonnées
Activités à Sherbrooke	Tous	https://www.sherbrooke.ca/fr/culture-sports-et-loisirs/calendrier-des-activites
Complémentaires		
Bien tomber - Benoît Séguin (Enseignement prévention et protection contre les chutes)	Tous	Téléphone: (819) 563-4832 Courriel: bseguin@bientomber.ca
Centre des femmes – La Parolière	Tous (Femmes)	217 Rue Belvédère N, Sherbrooke, QC J1H 5W2 Téléphone: (819) 569-0140 Courriel: info@laparoliere.org https://laparoliere.org
Indemnisation des victimes d'actes criminels (IVAQ)	Tous	Téléphone: 1 800 561-4822 https://www.ivac.qc.ca/
Arrimage Estrie	Tous	740 Rue Galt O suite 110, Sherbrooke, QC J1H 1Z3 Téléphone: (819) 564-7885 Courriel: info@arrimageestrie.com https://arrimageestrie.com/
La Cordée - Ressource alternative en santé mentale	Tous	305 Rue Dufferin, Sherbrooke, QC J1H 4M5 Téléphone: (819) 565-1225 (Demande d'accueil et intervention); (819) 565-1226 (Administration) Courriel: lacordee@lacordeerasm.org https://lacordeerasm.org/
Groupe d'Entraide pour un Mieux-Être	Tous	1085 Chemin du Coteau-Rouge, Bureau 232, Longueuil, QC J4K 1W7 Téléphone: 1 (866) 443-4363 Courriel: info@groupegeme.com https://www.groupegeme.com/
Rayon De Soleil de l'Estrie	50 ans et +	235 Rue Morris, Sherbrooke, QC J1J 2M4 Téléphone: (819) 565-5487 Courriel: rdse@rayonsoleilestrie.com https://www.rayonsoleilestrie.com/

Applications
Petit Bambou (Méditation)
RespiRelax (Cohérence cardiaque)
iSmart (Gestion du stress)
MindShift (Gestion de l'anxiété)
Inpowr (Évaluation du bien-être et plan d'action)
Mes outils (Prévention du suicide)
Multimédias (CD, livres)
Sabourin, M.& Blanchet, J.-J., Techniques de Relaxation. BMG MUSIQUE
Bordeleau Nicole (CDs de relaxation et de méditation). CDs disponibles ou écoute sur le web (Spotify, YouTube)
Douleur Chronique (Édition 2023) – Cahier thématique sur Biblio-Sante.ca (version anglaise aussi disponible) https://bibliosante.ca/fr/information_sante/douleur_chronique.php
Explain Pain - David S. Butler & G. Lorimer Moseley (2013); ISBN: 9780987342669

**
À

noter que plusieurs autres associations, non répertoriées dans ce tableau, existent en fonction des différentes conditions de santé**