

Abaque de Régnier : La douleur et moi

« L'Abaque de Régnier est une méthode originale de communication qui concerne l'information qualitative et permet à chaque participant d'exprimer son opinion par la visualisation de couleurs sur un thème donné. Elle est tout à la fois un outil de sondage, de diagnostic d'une situation par les acteurs de terrain et une aide à la prise de décision dans une démarche fondée sur la participation, la concertation et le consensus. »

→ Déroulement d'une séance avec l'Abaque de Régnier

Une animation avec l'Abaque de Régnier peut s'organiser avec un groupe restreint de 5 à 15 personnes. L'Abaque de Régnier présente trois fiches de couleurs différentes. L'animateur formule une affirmation ou une question, sur un thème donné ; chaque participant vote silencieusement en plaçant devant lui la couleur choisie :

- vert pour d'accord,

- rouge en désaccord,

- blanc pour s'abstenir par manque d'information ou par refus ;

Puis chacun argumente la couleur de son choix et l'animateur provoque un débat collectif.

L'animateur choisit 5 affirmations parmi les suivantes :

Affirmation :

- 1) Lorsque je suis stressé(e), la douleur est plus présente.
- 2) Je me sens démuni(e) lorsque la douleur est trop importante.
- 3) Mes douleurs se manifestent à des endroits fragiles/vulnérables de mon corps.
- 4) Mes douleurs me font appréhender de réaliser certains mouvements.
- 5) Mes relations sociales peuvent avoir un impact positif ou négatif sur mes sensations douloureuses.
- 6) Ma douleur m'isole des autres et cet isolement aggrave ma douleur.
- 7) Je suis responsable du fait que ces sensations douloureuses soient présentes aujourd'hui.
- 8) Je me sens capable d'apprendre à vivre plus sereinement avec mes douleurs.
- 9) Lorsque mon moral est moins bon, mes sensations douloureuses sont modifiées.
- 10) Autre :