

SHAKE UP

46 boulevard Joseph GARNIER
06000 NICE
contact@shake-up.org



Pratique des TCC en douleur chronique

Cette formation s'inscrit dans le cadre de la découverte et de la mise en application des TCC dans la gestion de la douleur chronique.

Après avoir développé l'importance de la relation thérapeutique, les participants découvriront en expérimentant comment les différentes vagues des thérapies cognitives et comportementales peuvent aider les patients à mieux gérer leurs douleurs et à modifier certains comportements problématiques.

Durée: 21.00 heures (3.00 jours)

Profils des stagiaires

- Kinésithérapeutes
- Ostéopathes
- Podologues
- Ergothérapeutes
- Psychomotriciens

Prérequis

- La formation est ouverte à toute personne répondant aux critères exposés ci-dessus, sans autre prérequis spécifique. Un justificatif professionnel est obligatoire pour valider l'inscription : copie du diplôme, copie de carte professionnelle, preuve d'inscription au tableau de l'Ordre, preuve d'enregistrement au répertoire ADELI, ou feuille de soins barrée.

Délai d'accès : 1 semaine

Programme mis à jour le : 05/02/2024

Objectifs pédagogiques

- Identifier les facteurs de maintien de la douleur chronique
- Maîtriser les composantes de l'alliance thérapeutique
- Maîtriser les outils communicationnels
- Aborder l'éducation à la douleur par le prisme des TCC
- Savoir encourager l'auto-observation
- Comprendre les éléments renforçateurs d'une situation problème
- Savoir établir les objectifs en fonction des valeurs du patient

Contenu de la formation

- Auto-observation
 - Développement d'outils d'auto-observation
 - Analyse de la posture du thérapeute TCC
 - Réflexions autour du modèle de patient/partenaire
- Communication et alliance thérapeutique
 - Développement d'outils communicationnels

SHAKE UP

46 boulevard Joseph GARNIER

06000 NICE

contact@shake-up.org



- Travail métacognitif sur l'alliance thérapeutique
- Raisonnement clinique
 - Analyse du cadre multidimensionnel de compréhension clinique
 - Physiopathologie de la douleur et taxonomie
 - Jeux de rôles avec phénotypage des patients
 - Intérêt de l'approche transdiagnostique en douleur
 - Découverte des processus psychologiques en lien avec la douleur
- Thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT)
 - Intérêt de l'ACT dans la douleur à travers les preuves scientifiques
 - Mise en application de l'ACT dans une pratique personnelle
 - Mise en place de la matrice de l'ACT
- Education à la douleur
 - Neurophysiologie de la douleur
 - Analyse critique de l'éducation aux neurosciences de la douleur
 - Apport des TCC dans l'éducation à la douleur
- Mise en application des TCC et de l'ACT pour faire face aux ruminations, au catastrophisme, à la perte d'estime de soi et à la dépression

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Elsa IMHOFF est psychologue clinicienne, titulaire d'un Master en psychologie de la santé dont les mémoires de recherche ont porté sur la fibromyalgie. Elle est enseignante du DU TCC de la douleur chronique. Elsa est membre de l'Association Française de Thérapie Cognitive et Comportementale (AFTCC) et de son GIE douleur, ainsi que de la Société Française d'Étude et de Traitement de la Douleur (SFETD).

Rémy OLIER est kinésithérapeute, titulaire du DU TCC de la douleur chronique et du DU TCC. Il est enseignant en IFMK, en formation continue dans le domaine de la douleur, et au sein du DU TCC de la douleur chronique. Il réalise le podcast "Trajectoires de santé" qui promeut l'interdisciplinarité.

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Quiz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaires d'évaluation de la formation.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.

SHAKE UP

46 boulevard Joseph GARNIER

06000 NICE

contact@shake-up.org





Pratique des TCC en douleur chronique musculo-squelettique

Durée : 3 jours / 21h

Intervenants :

Rémy OLIER
Elsa IMHOFF

PROGRAMME

*Les horaires ci-dessous sont donnés à titre indicatif.
Les durées exactes de chaque séquence sont susceptibles d'être adaptées
Selon les attentes et les besoins du groupe de participants, sans modification de la durée totale du programme.
L'heure de début de formation (1er jour) sera confirmé sur la convocation.*

Jour 1	Contenu	Méthode pédagogique	Intervenants	Objectifs	Compétences
8h30 - 9h00	Accueil des participants				
9h00 -9h15	Présentation des objectifs et du déroulé de la formation Mise en place du cadre de l'enseignement Discussion autour des attentes des participants.	Méthode expositive (diaporama commenté)	Rémy Olier & Elsa Imhoff	Instaurer un climat de confiance pour la prise de parole	- Compétences en éducation à la santé du patient

9h15 - 10h30	Présentations des apprenants et des formateurs par utilisation de métaphores thérapeutiques	Méthode active (réflexions individuelles puis partage et échange commun)	Rémy Olier & Elsa Imhoff	<ul style="list-style-type: none"> - Stimuler la prise de parole de chacun - Discussion de l'intérêt de ces présentations et de la puissance des métaphores - Interrogation autour de leur utilisation en éducation thérapeutique individuelle ou en groupe. 	<ul style="list-style-type: none"> - Compétences en éducation à la santé du patient - Compétences en éducation thérapeutique
10h30 - 11h15	Les étapes d'une prise en charge Bio-Psycho-Sociale (BPS) d'un patient ayant des douleurs chroniques musculo-squelettiques Définition de la Pratique Informée par la Psychologie	Méthode expositive (diaporama commenté)	Rémy Olier & Elsa Imhoff	<ul style="list-style-type: none"> - Comprendre les difficultés de mises en application de l'approche BPS - Cerner les différentes solutions que propose la pratique informée par la psychologie pour améliorer la prise en charge BPS. 	<ul style="list-style-type: none"> - Compétences en éducation à la santé du patient - Intégration des TCC en pratique de rééducation
11h15 - 11h30	Pause				
11h30 - 13h00	Les facteurs de maintien de la douleur chronique musculo-squelettique : comment les découvrir comment les utiliser	Méthode active (réflexions en petits groupes sur des cas cliniques et partage en commun)	Rémy Olier & Elsa Imhoff	<ul style="list-style-type: none"> - Comprendre l'importance de l'ensemble des facteurs influençant l'évolution de la douleur - Savoir utiliser les différents outils qui permettent de mettre en évidence la présence de ces facteurs pour chaque patient 	<ul style="list-style-type: none"> - Compétences en éducation à la santé du patient - Compétences communicationnelles - compétences psychosociales
13h00 - 14h00	Pause déjeuner				
13h15 - 13h45	Les étapes du changement et modèle théorique de Prochaska et Di-Clemente. Influence de ces étapes sur la rééducation.	Méthode expositive (diaporama commenté) Méthode active (réflexions en petits groupes sur des cas cliniques et partage en commun)	Rémy Olier & Elsa Imhoff	<ul style="list-style-type: none"> - Savoir repérer le stade de changement dans lequel le patient se situe - Comprendre pourquoi les patients ont du mal à faire ce qui pourrait les aider - Comprendre le lien entre ces stades et la difficulté à maintenir l'alliance thérapeutique 	<ul style="list-style-type: none"> - Compétences en raisonnement clinique - Compétences en éducation à la santé du patient

13h45 –14h45	La relation thérapeutique, le partenariat-patient : inventaire des différents styles relationnels et de leurs conséquences	Méthode expositive (diaporama commenté) Méthode expérientielle (jeu de rôle en trinôme Patient/ thérapeute/observateur)	Rémy Olier & Elsa Imhoff	<ul style="list-style-type: none"> - Comprendre le rôle clef de la relation thérapeutique - Savoir établir une relation de partenariat avec le patient - Savoir stimuler le sentiment d'auto-efficacité des patients 	<ul style="list-style-type: none"> - Compétences en éducation à la santé du patient - Compétences relationnels
14h45 - 15h45	Communication thérapeutique en douleur chronique musculo-squelettique : Les 4R et le petit vélo de Charly Cungi Les questions ouvertes	Méthode expositive (diaporama commenté) Méthode expérientielle (jeu de rôle en trinôme Patient/ thérapeute/observateur)	Rémy Olier & Elsa Imhoff	<ul style="list-style-type: none"> - Maitriser les outils qui améliorent la relation thérapeutique - Intégrer la métacognition dans le processus communicationnel 	<ul style="list-style-type: none"> - Compétences communicationnelles face à la douleur chronique musculo-squelettique - Compétences en éducation à la santé du patient
15h45 - 16h00	Pause				
15h45 - 16h45	Analyse comportementale des situations problématiques rencontrées en douleur chronique musculo-squelettique : Le modèle peur-évitement, comment le repérer, comment l'aborder avec le patient et comment s'en éloigner	Méthode expérientielle (jeu de rôle en trinôme Patient/ thérapeute/observateur) Méthode active (réflexions en petits groupes sur des cas cliniques et partage en commun) Méthode expositive (diaporama commenté)	Rémy Olier & Elsa Imhoff	<ul style="list-style-type: none"> - Repérer les pensées, émotions et comportements caractéristiques du modèle peur/évitement - Savoir l'évaluer de façon objective - Savoir proposer un comportement alternatif au patient sans entrainer de résistances. 	<ul style="list-style-type: none"> - Compétences raisonnement clinique - Compétences en éducation à la santé du patient - Compétences communicationnelles face aux facteurs de maintien de la douleur chronique musculo-squelettique
16h45 - 17h15	L'interdisciplinarité en douleur chronique musculo-squelettique, pourquoi, quand et comment ? Intérêts de l'interdisciplinarité VS multidisciplinarité Utilisation d'outils de communication structurée	Méthode expositive (diaporama commenté) Méthode active (réflexions en petits groupes sur des cas cliniques et partage en commun)	Rémy Olier & Elsa Imhoff	<ul style="list-style-type: none"> - Savoir utiliser les outils de communication structurée - Savoir mettre en œuvre une véritable interdisciplinarité y compris en milieu libéral 	<ul style="list-style-type: none"> - Compétence en communication interprofessionnelle

17h15 - 17h30	Résumé de la journée, reprise des éléments clefs, questions/discussions/réponses	Méthode interrogative (discussion de groupe)	Rémy Olier & Elsa Imhoff	- Ancrer les notions essentielles à la prise en charge des douleurs chroniques musculo-squelettiques	
Sous-total (sans les pauses) : 7 h					

Jour 2	Contenu	Méthode pédagogique	Intervenants	Objectifs	Compétences
8h30 – 9h00	Résumé du jour 1	Méthode interrogative (discussion de groupe)	Rémy Olier & Elsa Imhoff	- Rappel des notions essentielles évoquées lors du premier jour pour la prise en charge des douleurs chroniques musculo-squelettiques	
9h00 - 11h00	Analyse comportementale des situations problématiques rencontrées en douleur chronique musculo-squelettique : Le modèle hyperactivité-évitement, comment le repérer, comment l'aborder avec le patient comment s'en éloigner	Méthode expérientielle (jeu de rôle en trinôme Patient/ thérapeute/observateur) Méthode active (réflexions en petits groupes sur des cas cliniques et partage en commun) Méthode expositive (diaporama commenté)	Rémy Olier & Elsa Imhoff	- Repérer les pensées, émotions et comportements caractéristiques du modèle hyperactivité-évitement - Savoir les évaluer de façon objective - Savoir proposer un comportement alternatif au patient sans entrainer de résistances.	- Compétences raisonnement clinique - Compétences en éducation à la santé du patient - Compétences communicationnelles face aux facteurs de maintien de la douleur chronique musculo-squelettique
11h00 –11h15	Pause				

11h15 –13h00	L'éducation à la douleur chronique musculo-squelettique : - historique et nouvelles perspectives - efficacité et taille d'effet	Méthode expositive (diaporama commenté) Méthode expérientielle (jeu de rôle en binôme Patient/ thérapeute)	Rémy Olier & Elsa Imhoff	- Comprendre l'évolution historique de l'éducation à la douleur - Savoir réaliser une éducation basée sur les principes des sciences de l'éducation et de l'apprentissage	- Compétences en éducation à la santé du patient - Compétences communicationnelles face aux facteurs de maintien de la douleur chronique musculo-squelettique
13h00 - 14h00	Pause déjeuner				
14h00 - 15h00	Analyse comportementale des situations problématiques rencontrées en douleur chronique musculo-squelettique : La non-acceptation Description clinique, Conséquences comportementales Conséquences sur la douleur comment l'aborder avec le patient comment s'en éloigner	Méthode expérientielle (jeu de rôle en trinôme Patient/ thérapeute/observateur) Méthode active (réflexions en petits groupes sur des cas cliniques et partage en commun) Méthode expositive (diaporama commenté)	Rémy Olier & Elsa Imhoff	- Repérer les pensées, émotions et comportements caractéristiques de la non-acceptation // évitement expérientiel - Savoir les évaluer de façon objective - Savoir proposer un comportement alternatif au patient sans entrainer de résistances.	- Compétences raisonnement clinique - Compétences en éducation à la santé du patient - Compétences communicationnelles face aux facteurs de maintien de la douleur chronique musculo-squelettique
15h00 - 16h00	Thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT), de la théorie à la pratique, Historique de cette approche thérapeutique Applications à la rééducation Efficacité sur la douleur chronique musculo-squelettique	Méthode expositive (diaporama commenté)	Rémy Olier & Elsa Imhoff	- Décrire l'intérêt de l'ACT pour faire face à la douleur chronique musculo-squelettique - Comprendre le schéma d'action comportemental de l'ACT - Décrire comment la mise en application de cette approche modifie la pratique des rééducateurs	- Compétences en éducation à la santé du patient - Intégration des TCC en pratique de rééducation
16h00 - 16h15	Pause				

16h15 - 17h15	Appliquer les principes de la pratique informée par la psychologie en clinique depuis l'anamnèse jusqu'à la rééducation Mise en place des différentes étapes de la pratique des TCC autour d'un cas clinique	Méthode active (réflexions en petits groupes sur des cas cliniques et partage en commun) Méthode expositive (diaporama commenté)	Rémy Olier & Elsa Imhoff	- Savoir intégrer les facteurs biopsychosociaux et les TCC dans une prise en charge de l'anamnèse jusqu'à la rééducation d'un patient atteint de douleurs chroniques musculo-squelettiques	- Compétences en éducation à la santé du patient - Intégration des TCC en pratique de rééducation
16h45 - 17h00	Résumé de la journée, questions/discussions/réponses	Méthode interrogative (discussion de groupe)	Rémy Olier & Elsa Imhoff	- Ancrer les notions essentielles à la prise en charge des douleurs chroniques musculo-squelettiques	
Sous-total (sans les pauses) : 7h					

Jour 3	Contenu	Méthode pédagogique	Intervenants	Objectifs	Compétences
8h30 - 9h00	Résumé du jour 1&2	Méthode interrogative (discussion de groupe)	Rémy Olier & Elsa Imhoff	- Ancrer les notions essentielles à la prise en charge des douleurs chroniques musculo-squelettiques	
9h00 - 11h00	Analyse comportementale des situations problématiques rencontrées en douleur chronique musculo-squelettique : Stress / Anxiété / Dépression Description clinique, Conséquences comportementales Conséquences sur la douleur Comment aborder ces facteurs avec le patient Comment gérer ces facteurs avec le patient	Méthode expérientielle (jeu de rôle en trinôme Patient/ thérapeute/observateur) Méthode active (réflexions en petits groupes sur des cas cliniques et partage en commun) Méthode expositive (diaporama commenté)	Rémy Olier & Elsa Imhoff	- Savoir repérer et différencier le stress, l'anxiété et la dépression - Savoir les évaluer de façon subjective et objective - Connaître les conséquences de ces facteurs sur la douleur chronique - Savoir gérer ces facteurs dans le cadre d'une prise en charge en rééducation	- Intégration des TCC en pratique de rééducation - Compétences raisonnement clinique - Compétences en éducation à la santé du patient - Compétences communicationnelles face aux facteurs de maintien de la douleur chronique musculo-squelettique

11h00 –11h15		Pause			
11h15 –13h00	Thérapie d'acceptation et d'engagement : définir les objectifs SMART L'importance des valeurs au-delà des objectifs L'importance des ressources du patient pour augmenter le sentiment d'auto-efficacité	Méthode expositive (diaporama commenté) Méthode active (réflexions en petits groupes sur des cas cliniques et partage en commun)	Rémy Olier & Elsa Imhoff	- Savoir établir des objectifs selon le format SMART grâce à des outils communicationnels - Savoir utiliser des outils pour découvrir les valeurs des patients - Savoir utiliser les ressources du patient pour atteindre les objectifs	- Intégration des TCC en pratique de rééducation - Compétences raisonnement clinique - Compétences en éducation à la santé du patient
13h00 - 14h00		Pause déjeuner			
14h00 - 15h00	Thérapie d'acceptation et d'engagement : la gestion des pensées et des émotions non-aidantes ou catastrophistes ? La notion d'acceptation	Méthode expérientielle (jeu de rôle en trinôme Patient/ thérapeute/observateur) Méthode expositive (diaporama commenté)	Rémy Olier & Elsa Imhoff	- Savoir réagir face aux pensées et émotions pouvant augmenter l'expérience douloureuse - Avoir la capacité d'en discuter avec les patients et d'évoquer les conséquences de ces comportements (Analyse Fonctionnelle)	- Intégration des TCC en pratique de rééducation - Compétences raisonnement clinique - Compétences en éducation à la santé du patient - Compétences communicationnelles face aux facteurs de maintien de la douleur chronique musculo-squelettique
15h00 - 16h00	Evaluation et gestion de l'impact social de la douleur chronique musculo-squelettique. Concept de gradient de santé	Méthode expositive (diaporama commenté) Méthode active (réflexions en petits groupes sur des cas cliniques et partage en commun)	Rémy Olier & Elsa Imhoff	- Comprendre l'importance des facteurs sociaux (initiaux et de maintien) de la douleur chronique musculo-squelettique - Savoir évaluer de façon objective ces facteurs - Savoir quand et vers qui réorienter si besoin	- Raisonnement clinique - Compétences en éducation à la santé du patient
16h00 - 16h15		Pause			

16h15 - 17h15	Thérapie d'acceptation et d'engagement : diminuer la douleur ou amélioration de la fonction ? Les différents types de douleurs, leurs caractéristiques et les pronostics qui en découlent	Méthode active (réflexions en petits groupes sur des cas cliniques et partage en commun) Méthode expositive (diaporama commenté)	Rémy Olier & Elsa Imhoff	- Savoir repérer les différents types de douleurs - Apprendre à gérer les patients ayant des douleurs nociplastiques	- Raisonnement clinique - Compétences en éducation à la santé du patient
16h45 - 17h00	Résumé de la formation, questions/ discussions/réponses	Méthode interrogative (discussion de groupe) Tour de table	Rémy Olier & Elsa Imhoff	- Ancrer les notions essentielles à la prise en charge des douleurs chroniques musculo- squelettiques	
Sous-total (sans les pauses) : 7h					
TOTAL : 21h					