

Apprivoiser la douleur chronique avec l'ACT

La douleur chronique est une problématique clinique fréquente avec des enjeux de santé publique majeurs.

La thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT, Acceptance and Commitment Therapy; Hayes, Strosahl, et Wilson, 2012) propose des stratégies thérapeutiques originales et efficaces pour améliorer la qualité de vie des gens souffrant de cette problématique. L'objectif de l'ACT n'est pas de modifier les symptômes, mais de faire évoluer le rapport du patient à leur égard, de la lutte vers l'acceptation active de la douleur, et l'engagement dans des activités en cohérence avec ses valeurs personnelles et sa qualité de vie.

L'ACT est une approche probante dans l'intervention auprès de personnes souffrant de douleur chronique selon l'Association américaine de psychologie.

La douleur chronique pose plusieurs défis cliniques et personnels pour le clinicien.

Cette formation vise à enseigner au clinicien à appliquer le Guide de pratique en 10 modules de Dionne et Veillette (2021) basée sur l'ACT.

Ce guide de pratique pour la douleur chronique est novateur à plusieurs égards :

- il est basé sur le modèle de la flexibilité psychologique, un modèle unificateur en TCC dans la compréhension de la douleur chronique.*
- il offre un algorithme d'intervention à la fois souple et systématique qui s'adapte bien à un contexte d'intervention de court à moyen terme. • il permet d'intégrer des méthodes de pleine conscience et d'autocompassion aux interventions ACT.*
- il propose des lignes directrices afin d'intégrer des interventions de bibliothérapie (Dionne, 2014) pour bonifier l'efficacité thérapeutique.*

Durée: heures (jours)

Profils des stagiaires

- Kinésithérapeutes
- Psychologues
- Ergothérapeutes
- Psychomotriciens
- Podologues
- Ostéopathes
- Chiropracteurs

Prérequis

Délai d'accès

1 semaine

Programme mis à jour le : 29/03/2024

Objectifs pédagogiques

SHAKE UP

28 avenue Alfred BORRIGLIONE

06100 NICE

contact@shake-up.org



- Évaluer et comprendre la douleur chronique selon le modèle de la flexibilité psychologique
- Utiliser un guide de pratique en 10 modules basé sur l'ACT
- Disposer de plusieurs méthodes probantes utilisées en thérapie ACT
- Intégrer les méthodes de pleine conscience et d'autocompassion aux interventions ACT

Contenu de la formation

- Introduction
 - Les modèles comportementaux et cognitifs de la douleur chronique : de la première à la troisième vague
 - Le modèle de la flexibilité psychologique
 - L'établissement de l'alliance thérapeutique
 - L'évaluation de la douleur chronique
- Guide de pratique par module
 - Structure générale des séances et fonctionnement du guide de pratique
 - Module 1 : Évaluer la douleur chronique
 - Module 2 : Communiquer notre compréhension au client
 - Module 3 : Expérimenter le désespoir créatif
 - Module 4 : Connaître les valeurs
 - Module 5 : Engager dans l'action
 - Module 6 : Enseigner la pleine conscience
 - Module 7 : Favoriser l'acceptation des ressentis difficiles
 - Module 8 : Créer de la défusion face aux pensées
 - Module 9 : Développer le soi contexte et bienveillant
 - Module 10 : Bilan du suivi et prévention de la rechute

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Dr Frédérick Dionne (Ph. D) est psychologue clinicien, professeur titulaire au département de psychologie de l'Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR) et chercheur régulier pour le Réseau québécois de recherche sur la douleur chronique (RQRD). Il est également directeur de l'Institut de formation en thérapie comportementale et cognitive (IFTCC) et formateur ACT reconnu par l'Association for Contextual and Behavioral Science (ACBS Peer Reviewed ACT Trainer).

Le Dr Dionne est auteur des livres *Libérez de la douleur par la méditation et l'ACT* aux Éditions Payot (2014, 2017), *Déjouer la procrastination pour réussir et survivre à vos études* aux Presses de l'Université du Québec (Dionne, Gagnon, et Raymond, 2020) et, plus récemment, *Apprivoiser la douleur chronique avec l'ACT : Guide de pratique en 10 modules* aux Éditions Dunod (Dionne et Veillette, 2021).

Moyens pédagogiques et techniques

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

SHAKE UP

28 avenue Alfred BORRIGLIONE

06100 NICE

contact@shake-up.org





Apprivoiser la douleur chronique avec l'ACT

Durée : 2 jours / 14h

Intervenants :
Frédéric DIONNE
Rémy OLIER

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			
8h30 - 9h00	Présentation des intervenants, des participants, de la formation et de son cadre	Frédéric DIONNE Rémy OLIER	Echanges
9h00 - 9h45	Ampleur et complexité de la douleur	Frédéric DIONNE Rémy OLIER	Cours magistral
9h45 - 10h15	Les modèles comportementaux et cognitifs de la douleur chronique	Frédéric DIONNE Rémy OLIER	Cours magistral
10h15 - 10h30	Pause		
10h30 - 11h00	Le modèle de la flexibilité psychologique	Frédéric DIONNE Rémy OLIER	Cours magistral
11h00 - 11h30	L'établissement de l'alliance thérapeutique	Frédéric DIONNE Rémy OLIER	Cours magistral
11h30 - 12h00	L'évaluation de la douleur chronique	Frédéric DIONNE Rémy OLIER	Cours magistral
12h00 - 13h00	Pause déjeuner		
13h00 - 14h15	Évaluer la douleur chronique	Frédéric DIONNE Rémy OLIER	Cours magistral + Travail en groupe de 3
14h15 - 15h30	Communiquer notre compréhension au patient	Frédéric DIONNE Rémy OLIER	Cours magistral + Travail en groupe de 3
15h30 - 15h45	Pause		
15h45 - 17h00	Expérimenter le désespoir créatif	Frédéric DIONNE Rémy OLIER	Cours magistral + Travail en groupe de 3
Total jour 1 : 7h			

Jour 2			
8h30 - 9h50	Connaître les valeurs	Frédéric DIONNE Rémy OLIER	Cours magistral + Travail en groupe de 3
9h50 - 11h10	Engager dans l'action	Frédéric DIONNE Rémy OLIER	Cours magistral + Travail en groupe de 3
11h10 - 11h25	Pause	Frédéric DIONNE Rémy OLIER	
11h25 - 12h00	Enseigner la pleine conscience	Frédéric DIONNE Rémy OLIER	Cours magistral + Travail en groupe de 3
12h00 - 13h00	Pause déjeuner	Frédéric DIONNE Rémy OLIER	
13h00 - 14h15	Favoriser l'acceptation des ressentis difficiles	Frédéric DIONNE Rémy OLIER	Cours magistral + Travail en groupe de 3
14h15 - 15h30	Créer de la défusion face aux pensées	Frédéric DIONNE Rémy OLIER	Cours magistral + Travail en groupe de 3
15h30 - 15h45	Pause	Frédéric DIONNE Rémy OLIER	
15h45 - 17h00	Développer le soi contexte et bienveillant	Frédéric DIONNE Rémy OLIER	Cours magistral + Travail en groupe de 3
Total jour 2 : 7h			

TOTAL : 14h