

La TCC avec les patients souffrant de douleur chronique, au cœur des questions existentielles.

Christine Favre, psychologue psychothérapeute
Clinique romande de réadaptation, Sion, Suisse

La douleur chronique s'accompagne de nombreux retentissements psychologiques et émotionnels allant des soucis, à la tristesse face aux pertes, à l'impuissance ou encore à la colère. Elle impose des limitations, des changements de style de vie et fait souvent douter de soi. Vivre avec la douleur demande, en plus de capacités pour la gérer, d'«accepter» les changements et les pertes et de «lutter» pour s'engager dans la vie quotidienne et reconstruire une vie qui a du sens.

Nous mettrons l'accent sur la démarche et les étapes du travail psychothérapeutique ainsi que sur l'adaptation des stratégies cognitives et comportementales avec ces patients. Nous verrons comment motiver le patient à s'engager dans un travail psychologique, comment aborder la conceptualisation du cas et identifier sa problématique psychologique dominante. Parmi les problématiques, celle l'activité occupe une place centrale. L'activité, comme on le sait, est intimement liée à l'humeur. Elle est aussi un levier thérapeutique essentiel pour restaurer l'estime de soi et redonner du sens à la vie. Mais le patient douloureux bute souvent face à l'activité. Il s'agit alors d'identifier les obstacles et de l'aider à apprendre à faire autrement. La colère est une autre problématique fréquente chez le patient douloureux qui peut bloquer le patient et interférer avec les ressources adaptatives.

Exemples cliniques, vidéos, exercices et jeux de rôle illustreront la façon d'utiliser les stratégies cognitives et comportementales et serviront de base à la réflexion sur les choix et décisions thérapeutiques.

Références bibliographiques

Cole F, Macdonald H, Carus C & Howden-Leach H (2008, traduction française).
Réussir à surmonter la douleur chronique.

Favre C. (2019). Chapitres : 8-1 Stratégies cognitives et comportementales (TCC) et douleur ; 8-2 Comment engager le patient douloureux en réadaptation ? ; 8-3 Les techniques de reprise progressive des activités ; 8-4 Les techniques d'exposition (avec B Bender) ; 8-5 Les techniques de résolution de problèmes ; 8-6 Les techniques de restructuration cognitive. In M Morel Fatio & B Leroy (Eds) : *Réadaptation du handicap douloureux chronique*. Paris :Elsevier Masson, collection MediGuides.

Laroche F & Roussel P. (2012). Douleur chronique et thérapies comportementales et cognitives, Cas cliniques. Ed In Press.

Vlaeyen JWS, Morley SJ, Linton SJ & al. 2012 Pain-related fear: Exposure-based treatment. IASP Press Seattle.