

Simplifier les traitements non pharmacologiques de la douleur chronique : la thérapie cognitivo-comportementale

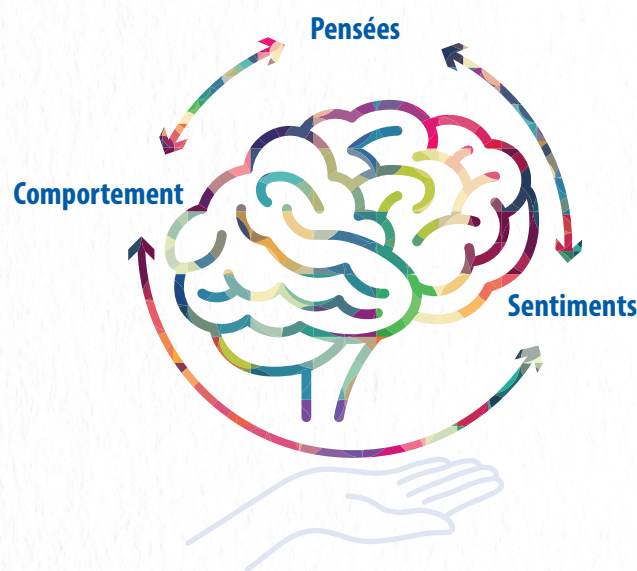
Pour les patients qui souffrent de douleur chronique, voici en quoi consiste la thérapie cognitivo-comportementale (TCC)¹:

- La TCC est axée sur l'idée que les schémas de pensée et les croyances profondes à propos de soi et du monde environnant déterminent l'expérience de chaque personne.
- Elle aide à évaluer la validité des pensées et croyances négatives (distorsions cognitives).
- Elle détourne l'attention de la douleur pour permettre de se concentrer sur des aspects plus positifs de la vie afin de modifier la façon dont le corps réagit à la douleur et au stress anticipés.

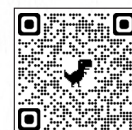
Les cinq étapes de la TCC

Les médecins de famille peuvent guider leurs patients dans la TCC à l'aide des cinq étapes suivantes¹:

1. Cerner un problème	<p>Décrivez quelque chose que vous voulez faire, arrêter de faire ou éviter de faire.</p> <ul style="list-style-type: none"> • J'annule souvent des sorties avec des amis à cause de la douleur.
2. Relever les sentiments et les émotions	<p>Notez ce que vous ressentez.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Colère, tristesse, frustration, abandon, dépression.
3. Reconnaître les croyances qui sous-tendent vos pensées	<p>Dressez la liste de vos distorsions cognitives, par exemple les absolus et les limites que vous vous imposez.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Je ne serai jamais capable de faire ce que font mes amis. • Je dois être un(e) très mauvais(e) ami(e).
4. Trouver de nouveaux comportements positifs	<p>Formulez des réactions positives et rationnelles basées sur vos expériences. La pratique est essentielle. Songez aux questions suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quelles sorties puis-je faire lorsque c'est un bon jour ? • Combien de temps peut durer la sortie avant que la douleur ne s'intensifie ? • Où puis-je aller en tout confort ?
5. Évaluer votre approche	<p>Réévaluez vos sentiments et vos croyances. Songez aux questions suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Que s'est-il passé lors d'une brève sortie avec des amis ? • Est-ce que je me suis senti(e) mieux ? • Que pourrais-je faire différemment pour rendre mon expérience encore plus positive la prochaine fois ?



Vous aimeriez en savoir plus ? Visitez le <https://cfpclearn.ca/> pour consulter la série de quatre webinaires et balados du Collège des médecins de famille du Canada (CMFC) sur les traitements non pharmacologiques de la douleur chronique (en anglais seulement). Le CMFC a certifié cette série d'Autoapprentissage, qui donne droit à jusqu'à quatre crédits Mainpro+^{MD}.



Scannez le code QR avec votre téléphone intelligent pour consulter <https://cfpclearn.ca>.

¹ Centre de toxicomanie et de santé mentale. La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) [site Web]. 2021. <https://www.camh.ca/fr/info-sante/index-sur-la-sante-mentale-et-la-dependance/la-therapie-cognitivo-comportementale>. Date de consultation : le 23 mars 2021.