**TCC et douleur chronique**

***Objectifs de l'atelier*** : les syndromes douloureux chroniques ont des retentissements multiples et envahissants aussi bien au niveau affectif (ex : dépression fréquente), comportemental (ex : addictions, réduction des activités plaisir par peur de la douleur), relationnel (ex : repli sur soi, agressivité), cognitif (ex : représentation de la douleur, biais cognitif de catastrophisme) et professionnel (ex : arrêts de travail fréquents). Les TCC constituent une approche pertinente, dont l’efficacité a été prouvée, pour accompagner les patients présentant un syndrome douloureux chronique. Les différents outils spécifiques de cette approche permettent d’amener le patient à développer des stratégies pour gérer sa douleur, sortir de l’état de dépression et réinvestir les différentes sphères de sa vie en retrouvant du plaisir et des centres d’intérêt. Lors de cet atelier, l’objectif est de permettre au participant de comprendre les différents processus, biologiques et psychologiques, qui sous-tendent les syndromes douloureux chroniques et de s’approprier les différents outils thérapeutiques permettant de prendre en charge ces syndromes, au niveau émotionnel, cognitif et comportemental.

***Méthode Pédagogique*** : alternance de données théoriques issues de la littérature et d’illustrations cliniques issues de mon expérience clinique

***Supports*** (ce dont vous auriez besoin en terme de matériel) : projecteur, tableau et crayons pour le tableau

***Programme de la formation***

1. Définitions
2. Epidémiologie
3. Classification
4. Les voies de la douleur
5. Illustration clinique : les névralgies pudendales
6. Analyse fonctionnelle
7. Evaluation
8. Stratégies thérapeutiques (présentées en détail et illustrées de manière clinique) : psycho-éducation, méthodes comportementales, physiologiques (relaxation), cognitives et émotionnelles
9. Bénéfices de l’approche TCC
10. Eclairage sur les situations cliniques rencontrées par les participants en lien avec la douleur

***Lectures conseillées***

Contrôler votre douleur, François Boureau

Cognitive therapy for chronic pain, Beverly E. Thorn

Cognitive-Behavioral Therapy for chronic pain in children and adolescents, Tonya M. Palermo