

## Module e-learning : TCC de la douleur chronique



**Concepteur** Charly Cungi

**Durée de validité** 4 mois

**Tarif** Financement personnel : 110 € | Financement établissement : 165 €

*À partir de 3 modules commandés simultanément, bénéficiez d'une durée de validité supérieure et d'une remise tarifaire pouvant aller jusqu'à -25 %.*

### Contenu du module

Une centaine d'écrans dynamiques, accompagnés par une voix off, sur les syndromes douloureux chroniques pour découvrir ou s'approprier les définitions, l'épidémiologie, les critères diagnostiques, les modèles explicatifs, l'alliance thérapeutique, l'analyse fonctionnelle et le travail thérapeutique, effectué selon les préconisations de la Haute Autorité de Santé (HAS) : "la prise en charge de la douleur chronique est d'abord centrée sur le patient". Trois techniques de relaxation notamment sont présentées et illustrées d'une vidéo.

Après avoir rappelé ce que sont la douleur aiguë et la douleur chronique, ce module présente les données récentes officielles sur le syndrome douloureux chronique.

À l'aide de schémas animés, il rappelle les voies biologiques de la douleur ainsi que le contrôle qui se fait au niveau de la moelle épinière, du tronc cérébral et des noyaux gris centraux. Différentes échelles d'évaluation de la douleur sont présentées et téléchargeables, dont le Questionnaire de Saint-Antoine (QDSA). Les méthodes thérapeutiques sont longuement présentées : totalement en phase avec les préconisations de la HAS ("La prise en charge de la douleur chronique est d'abord centrée sur le patient"), elles améliorent considérablement l'intensité de la douleur, le vécu douloureux et les conséquences sur l'activité et les relations avec les autres.

Les TCC s'appuient notamment sur des techniques de relaxation : 3 films présentent la relaxation rapide, la relaxation différentielle et la relaxation profonde. 7 autres vidéos illustrent l'alliance thérapeutique, l'analyse fonctionnelle synchronique, la gestion des antalgiques, la restructuration cognitive et une méthode de prévention des rechutes, en s'appuyant sur le cas clinique d'une patiente souffrant de lombalgies invalidantes.

Pendant la durée de validité de consultation, il est possible de se connecter autant de fois que souhaité pour revisiter tout ou partie du module.

### Ressources du module

10 interventions vidéo du Dr Charly Cungi, 10 petits films illustrant des moments clés du travail thérapeutique (durée totale : 30 min), des photos, illustrations et schémas dynamiques, des exercices récapitulatifs autocorrectifs pour chaque chapitre, un glossaire.

### Documents téléchargeables (PDF)

Fiche « crise de calme » – Echelle de satisfaction de vie (Diener) – Fiche d'enregistrement quotidien des pensées automatiques – SDC retenus par l'HAS – QDSA - Echelle d'évaluation des stressseurs et du stress (Cungi) – Relevé quotidien des douleurs – Analyse fonctionnelle : cercle vicieux – Synthèse du module.