

Les Thérapies Comportementales et Cognitives (TCC) comme approche de travail face à la douleur.

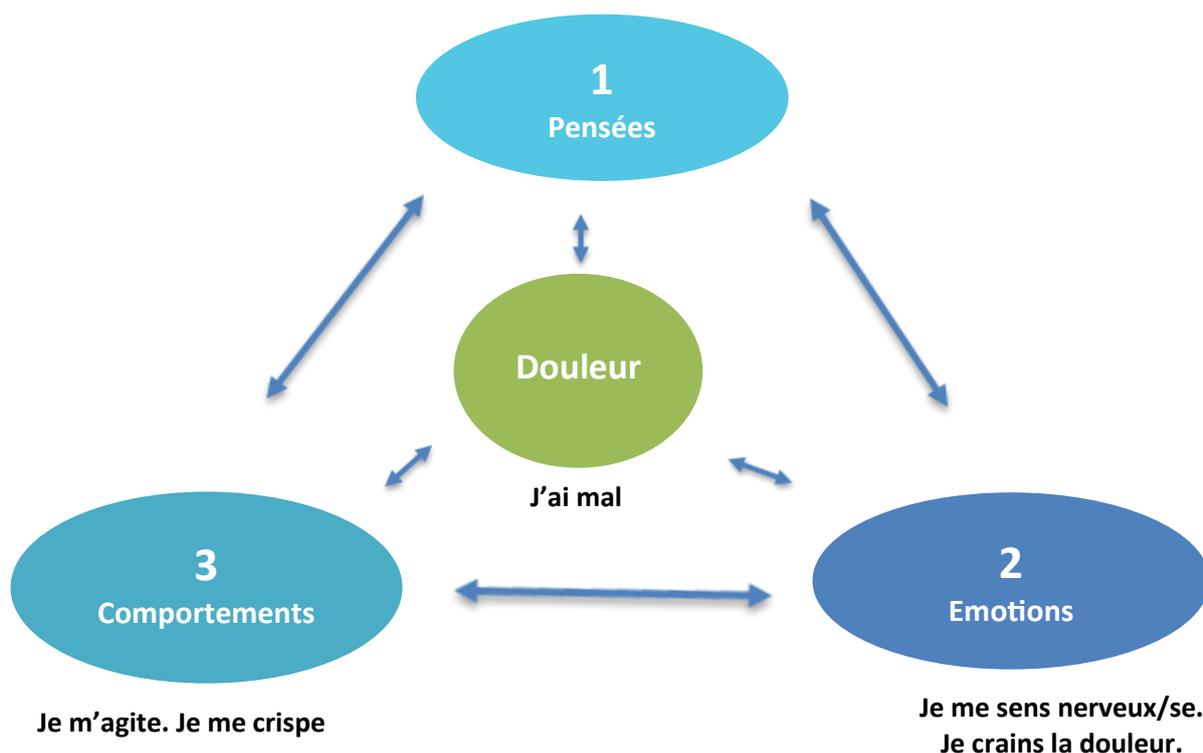
Rédigé par l'équipe algologique
Hôpital de Libramont-Vivalia



Les TCC constituent une approche active qui vise à travailler concrètement sur les pensées, les émotions et les comportements.

Je suis dans un embouteillage depuis une heure déjà !

Mes douleurs ne vont pas s'arranger.



Par conséquent, en travaillant sur ces **3 composantes** qui s'influencent l'une l'autre, on peut ainsi moduler le ressenti douloureux.

1 → Les pensées, les croyances

Ce n'est pas normal cette douleur,
ça doit être grave...

Ce n'est jamais la situation elle-même qui génère les émotions (stress/inquiétude) mais plutôt la perception et l'interprétation de la situation (cognitions=pensées).

Travail des cognitions :

- Questionner ce que pense la personne vis-à-vis de ses douleurs (intégration de la douleur /de ses conséquences, compréhension de la douleur, attentes,...).
- Détecter certains facteurs cognitifs tels que la focalisation attentionnelle, l'hypervigilance, la peur de la douleur, le catastrophisme qui sont susceptibles de majorer la douleur.
- Evaluer le sentiment d'auto-efficacité (« suis-je capable de... ») qui joue un rôle dans la capacité à faire face.
- Considérer l'impact des douleurs sur l'environnement social/familial/ professionnel.
- ...

2 → Les émotions

Ça m'énerve, il ne comprend pas
que j'en fasse si peu.

La dimension émotionnelle est importante car l'on sait avec certitude que celle-ci a une incidence sur le ressenti douloureux. Il est donc important d'aider à mettre des mots sur les maux (anxiété, colère, sentiment d'impuissance, dépression,...).

Emotions souvent rencontrées :

- Anxiété/colère face au futur, à la gestion du quotidien, à la situation médicale,...
- Kinésiophobie : la peur du mouvement et de la douleur constitue un cercle vicieux qui amène à l'évitement ainsi qu'à la majoration des douleurs.
- Colère et/ou sentiment d'injustice que peut rencontrer une personne face à un conflit judiciaire (accident de travail, erreur médicale,...) et qui n'aide pas dans le processus de soulagement des douleurs.
- ...

3 → Les comportements

Aujourd'hui je ne fais rien
pour éviter de me faire mal.

L'attitude de la personne dans son quotidien influence le ressenti douloureux.

- Identifier les comportements qui peuvent déclencher et maintenir les douleurs : hyperactivité, perfectionnisme, jusqu'aboutisme (incapacité de s'arrêter avant la fin de la tâche), ignorance de la douleur, immobilisme excessif, ...
- Encourager aux comportements adéquats tels que le pacing (adaptation du rythme des activités par le fractionnement), l'activité physique régulière, la distraction, la relaxation, le relativisme, ...
- ...

Ce type de thérapie encourage le patient à l'expérimentation dont l'objectif recherché sera finalement toujours une amélioration de la qualité de vie.