
Douleur chronique : comprendre pour ne plus banaliser

Programme mis à jour le 5 mars 2026

Objectifs opérationnels

1. Expliquer les mécanismes neurophysiologiques de la douleur chronique et les processus de chronicisation.
2. Identifier les facteurs psychologiques, cognitifs et comportementaux susceptibles d'influencer la perception et l'évolution de la douleur.
3. Réaliser une évaluation globale de la douleur chronique en intégrant ses dimensions physiques, psychologiques et sociales.
4. Adapter l'information et l'éducation du patient afin de favoriser sa compréhension de la douleur et son implication dans la prise en charge.
5. Identifier les principales stratégies thérapeutiques médicamenteuses et non médicamenteuses mobilisables dans la prise en charge de la douleur chronique.

Formatrice

Fleuriane Almodovar



Public visé

Infirmiers diplômés d'état



Prérequis

Exercer auprès de patients présentant des douleurs chroniques



Durée

7 heures réparties en 1 journée



Modalités pédagogiques

Apports théoriques, Cas cliniques, Analyse de pratiques, Échanges interactifs



Méthodes d'évaluation

Evaluation continue : une évaluation écrite est formalisée par un quiz de fin de session.



Modalités et délai d'accès

Inscription par mail à boiteaform@gmail.com

Réponse dans les 10 jours

Formation prévue selon calendrier sur le site internet : www.boiteaform.fr ou sur demande



Contact

Inscription par mail boiteaform@gmail.com

 Prix

199 euros TTC
(166 euros HT)

 Accessibilité handicap

Vous êtes en situation de handicap ? N'hésitez pas à nous contacter afin de trouver ensemble des solutions
: boiteaform@gmail.com



Programme détaillé

1. Comprendre la douleur chronique (2h)

- Définitions et classifications
- Douleur aiguë vs douleur chronique
- Types de douleur : nociceptive, neuropathique, nociplastique
- Sensibilisation périphérique et centrale
- Mécanismes de chronicisation
- Explication pédagogique de la douleur au patient

2. Facteurs psychologiques et croyances autour de la douleur (1h30)

- Modèle biopsychosocial
- Rôle des émotions (anxiété, dépression, stress)
- Hypervigilance corporelle, catastrophisme, évitement
- Mémoire de la douleur
- Croyances fréquentes autour de la douleur et des traitements
- Notion de seuil et tolérance à la douleur

3. Évaluation globale et repérage des besoins du patient (1h)

- Évaluation multidimensionnelle de la douleur
- Entretien clinique douleur
- Repérage du retentissement fonctionnel, émotionnel et social
- Identification des besoins éducatifs du patient

4. Stratégies thérapeutiques : médicamenteuses et non médicamenteuses (2h30)

Traitements médicamenteux

- Principes généraux des antalgiques
- Bénéfices et limites
- Tolérance, dépendance et addiction

Prise en charge non médicamenteuse

- Approches éducatives et auto-gestion
- Activité physique adaptée

- Approches psychocorporelles
- Techniques cognitives et comportementales (principes)
- Organisation du quotidien avec douleur chronique