

Douleur chronique

et thérapies
comportementales
et cognitives (TCC)

Fondements, efficacité, cas cliniques

Sous la direction de

Françoise LAROCHE
et **Philippe ROUSSEL**

2^e édition réactualisée

• EDITIONS IN PRESS •

**Douleur chronique
et thérapies comportementales
et cognitives**

Fondements, efficacité, cas cliniques

2^e édition actualisée

Douleur chronique et thérapies comportementales et cognitives

Fondements, efficacité, cas cliniques

2^e édition actualisée

sous la direction de

Françoise LAROCHE, Philippe ROUSSEL



ÉDITIONS IN PRESS

74, boulevard de l'Hôpital – 75013 Paris

Tél. : 097077 11 48

www.inpress.fr

**DOULEUR CHRONIQUE ET THÉRAPIES
COMPORTEMENTALES ET COGNITIVES – 2^e ÉDITION ACTUALISÉE.**

ISBN 978-284835-708-9

© 2021 ÉDITIONS IN PRESS

Couverture : Fanny Weiss

Mise en page : Anna Calvière

Toute représentation ou reproduction, intégrale ou partielle, faite sans le consentement des auteurs, ou de leurs ayants droit ou ayants cause, est illicite (loi du 11 mars 1957, alinéa 1^{er} de l'article 40). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code Pénal.

Sommaire

Les auteurs	7
--------------------------	---

Préface

<i>Charly Cungi</i>	11
---------------------------	----

Avant-propos

<i>Françoise Laroche et Philippe Roussel</i>	15
--	----

PARTIE 1. LES THÉRAPIES COMPORTEMENTALES ET COGNITIVES : HISTOIRE ET FONDEMENTS THÉORIQUES

CHAPITRE 1

Histoire des thérapies cognitives et comportementales
de la douleur : les modèles

<i>Éric Serra et Jean-Louis Monestès</i>	19
--	----

CHAPITRE 2

Psychologie de la santé et traitement cognitivo-comportemental
de la douleur chronique

<i>Colette Aguerre et Franck Henry</i>	31
--	----

CHAPITRE 3

Le profil cognitivo-comportemental de patients douloureux
chroniques dans un centre de la douleur chronique

<i>Lionel Dany</i>	49
--------------------------	----

CHAPITRE 4

La peur de la douleur dans les douleurs chroniques

Johan W. S. Vlaeyen, Stephen Morley, Katja Boersma,

<i>Jeroen De Jong, Steven Linton</i>	61
--	----

PARTIE 2. ÉTUDES D'EFFICACITÉ DANS CINQ SITUATIONS DOULOUREUSES

CHAPITRE 5

Mindfulness-Based Intervention (MBI).

La troisième vague des TCC en douleur chronique

<i>Anne Masselin-Dubois</i>	79
-----------------------------------	----

CHAPITRE 6

Approches cognitives, émotionnelles et comportementales
de la fibromyalgie. Études d'efficacité

Françoise Laroche 97

CHAPITRE 7

Efficacité des thérapies comportementales et cognitives
dans le traitement des céphalées

Françoise Radat 107

CHAPITRE 8

Efficacité des thérapies cognitives et comportementales
dans le traitement des douleurs neuropathiques

Philippe Roussel et Nathalie Dossetto 117

CHAPITRE 9

Efficacité des thérapies cognitives et comportementales
chez l'enfant

Valérie Guillouf 129

PARTIE 3. CAS CLINIQUES

CHAPITRE 10

Thérapie cognitivo-comportementale d'une lombalgie
post-opératoire

Sylvia Law de Lauriston et Lizet F. Jammet 143

CHAPITRE 11

Douleur neuropathique : modèle cognitif de gestion de crise

Nathalie Dossetto et Philippe Roussel 169

CHAPITRE 12

Céphalées chroniques avec abus médicamenteux.
Modèle de dépendance

Françoise Radat et Michèle Koleck 203

CHAPITRE 13

Thérapie comportementale et cognitive de groupe – Fibromyalgie

Lizet F. Jammet et Françoise Laroche 225

CHAPITRE 14

Céphalées chroniques chez l'enfant

Rémy Amouroux 253

Les auteurs

AGUERRE Colette, psychologue clinicienne, psychothérapeute, docteur en psychopathologie clinique, maître de conférences en psychopathologie clinique, membre titulaire du laboratoire de recherche EE 1901 « Qualité de vie et santé Psychologique » (QualiPsy), responsable pédagogique du Diplôme Universitaire (DU) « Psychologie positive santé, bien-être et qualité de vie », Université de Tours, Département de Psychologie, vice-présidente de l'Association française et francophone de Psychologie Positive (AffPP).

AMOUROUX Rémy, professeur de psychologie clinique, Université de Lausanne, Institut de Psychologie, FADO.

BOERSMA Katja, psychologue, enseignant au Centre de Santé et de Psychologie Médicale, Université d'Örebro, Suède.

DANY Lionel, professeur de psychologie sociale de la santé, membre du laboratoire de psychologie sociale de l'Université d'Aix-Marseille (LPS, UR849) et du service d'oncologie médicale du CHU de la Timone (AP-HM, Marseille).

DE JONG Jeroen, chercheur en TCC au Centre de rééducation, Hôpital universitaire de Maastricht, Les Pays-Bas.

DOSSETTO Nathalie, psychologue clinicienne, TCC de la douleur chronique (50 rue Marx Dormoy, 13004 Marseille).

GUILLOUF Valérie, pédopsychiatre, praticien hospitalier, Centre d'Évaluation et de Traitement de la Douleur, Centre hospitalier régional et universitaire de Caen.

HENRY Franck, psychologue clinicien, psychothérapeute, CHU Dupuytren 2, Centre de la douleur chronique et service de rhumatologie à Limoges, doctorant en psychologie à l'Université de Tours, membre associé du laboratoire de recherche EE 1901 « Qualité de vie et santé Psychologique » (QualiPsy).

JAMMET Lizet F., docteur en psychologie et psychopathologie clinique, psychothérapeute cognitivo-comportementale, activité libérale, enseignante à l'Association Française de Thérapie Comportementale et Cognitive (AFTCC) et à la Faculté de médecine Sorbonne Université (DU TCC de la douleur chronique). Responsable du Groupe d'Intérêt et d'étude « Gestion de la douleur chronique » de l'AFTCC.

KOLECK Michèle, maître de conférences en psychologie différentielle de la santé, Laboratoire de Psychologie, Santé et Qualité de Vie, EA 4139, Université Bordeaux 2.

LAROCHE Françoise, rhumatologue, professeure associé douleur, MD - PHD, responsable du Centre d'Évaluation et de traitement de la douleur à l'Hôpital Saint-Antoine à Paris, responsable du Diplôme Universitaire Thérapies Comportementales et Cognitives de la douleur chronique à l'Université Sorbonne, présidente du Collège national des enseignants de médecine de la douleur (CEMD).

LAW DE LAURISTON Sylvia, psychomotricienne DE, présidente de l'Association Française des Psychomotriciens Intervenant en Douleur Chronique, Consultation de la Douleur, CHG de Soissons.

LINTON Steven, professeur de psychologie clinique au Centre de Santé et de Psychologie Médicale, Université d'Örebro, Suède.

MASSELIN-DUBOIS Anne, PhD, psychologue clinicienne, Centre d'Évaluation et de Traitement de la Douleur, Hôpital Saint-Antoine, Paris, maître de conférences en psychologie clinique et psychopathologie, laboratoire Psy-DREPI EA-7458 « Psychologie : Dynamiques relationnelles et processus identitaires », Université de Bourgogne, co-responsable GIE-Gestion de la douleur chronique AFTCC.

MONESTÈS Jean-Louis, docteur en psychologie, psychothérapeute, coordinateur Recherche et Enseignement, Pôle de Santé Mentale, CHU de La Réunion.

† **MORLEY Stephen**, psychologue, professeur de psychologie clinique, Université de Leeds, Royaume-Uni.

RADAT Françoise, psychiatre libéral, Bordeaux.

ROUSSEL Philippe, ancien PH de l'APHM (CETD Hôpital d'Adulte la Timone Marseille), consultant, douleur chronique, Clinique Mutualiste Malartic à Ollioules (Var).

SERRA Éric, psychiatre, Centre d'Évaluation et de Traitement de la Douleur, CHU Amiens Picardie.

VLAEYEN Johan W. S., psychologue, Département de psychologie, groupe de recherche sur la psychologie de la santé, Université de Leuven, Belgique.

Préface

Charly Cungi

François Boureau nous a fait l'honneur et l'amitié d'animer en Haute-Savoie, il y a des années maintenant, deux ateliers consacrés à la thérapie comportementale et cognitive (TCC) de la douleur.

Nous en avons gardé un souvenir précis et précieux, à tel point que son enseignement – une approche méthodique, collaborative, centrée sur la personne et son contexte, taillée sur mesure en fonction d'une analyse fonctionnelle fouillée – nous est toujours aussi utile. Son ouvrage, *Contrôlez votre douleur*¹, reste un manuel pratique que je partage souvent avec les patients et les étudiants.

Les équipes de l'hôpital Saint-Antoine à Paris et de La Timone à Marseille ont poursuivi son œuvre et son action. C'est donc un plaisir immense de rédiger la préface de ce livre qui présente à la fois un état des lieux scientifique de la thérapie comportementale et cognitive des syndromes douloureux chroniques et les applications pratiques chez l'adulte et chez l'enfant, sous la forme de cas cliniques bien détaillés.

Une douleur chronique, ce sont des années de souffrance, avec le plus souvent une dégradation du mode de vie dans les domaines privés et intimes, la nécessité de renoncer à des activités parfois fortement investies et des conséquences familiales et sociales considérables. Ce n'est pas un phénomène rare : 12 millions de personnes en France sont concernées par un syndrome douloureux chronique, et près de 70 % de ces personnes ne bénéficient pas d'un traitement adapté².

1. F. Boureau, *Contrôlez votre douleur*, Payot, 2004.

2. SFETD, *Livre blanc de la douleur*, Éditions Med-Line, 2017.

30 à 35 % de la population générale est concernée à des niveaux différents¹.

La douleur est dans ces cas généralement centrale dans les préoccupations et, même durant les accalmies, la crainte d'un nouvel épisode est envahissante, à tel point que le sujet devient « un douloureux chronique » et non plus une personne qui souffre d'une douleur.

La thérapie, multimodale et plurifocale, vise la collaboration active des patients et souvent des proches, le partage de l'information, le développement du sentiment d'efficacité avec la mise en place de méthodes d'évaluation, d'exposition, de contrôle et des techniques cognitives.

Les formats thérapeutiques associent fréquemment les entretiens individuels, les entretiens de couple et familiaux et les groupes. Cela montre à quel point l'approche est complexe et nécessite de bonnes connaissances scientifiques ainsi que des compétences techniques importantes.

La pratique des TCC n'a finalement pas considérablement évolué depuis le travail de François Boureau. L'acceptation qui apparaît centrale dans le traitement n'est pas un concept nouveau, indispensable en TCC, elle est déjà clairement définie par Elisabeth Kübler-Ross² dans ses ouvrages sur le deuil. Les méthodes de pleine conscience, dont l'efficacité pour la prévention des rechutes dépressives est bien établie³, apparaissent utiles dans les domaines du stress⁴ et des dépendances⁵, mais certainement aussi dans les troubles douloureux. Il reste à mettre en place les études qui en apportent la preuve. La pleine conscience insiste également sur l'acceptation comme un des facteurs thérapeutiques les plus puissants.

1. Données de la Haute Autorité de Santé/Service des bonnes pratiques professionnelles, décembre 2008, p. 20.

2. E. Kübler-Ross, D. Kessler, *On grief and grieving*, Scribner, 2004.

3. Z. V. Segal, J. M. G. Williams, J. D. Teasdale, *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*, Guilford Press, 2002.

4. J. Kabat-Zinn, *Full Catastrophe Living*, Delta book, Bantam Dell, 1990-2009.

5. S. Bowen, N. Chawla, G. A. Marlatt, *Mindfulness-Based Relapse Prevention for Addictive Behaviors*, Guilford Press, 2011.

La méditation Vipassana⁶ et les méthodes de Yoga⁷ dont elle est issue sont utilisées depuis fort longtemps !

Les méthodes de relaxation sont également anciennes et les plus connues – le *training autogène de Schultz*⁸ et la *relaxation de Jacobson*⁹ – ont fait la preuve de leur efficacité quand elles sont correctement indiquées et enseignées. Herbert Benson, cardiologue resté célèbre, a démontré dès 1976¹⁰ que les différentes techniques centrées sur le contrôle des émotions, mêmes quand elles ne recherchent pas la relaxation, ce qui est le cas des méditations, aboutissent à une « réponse de relaxation » identique.

Cela me fait souvent penser que la troisième vague des TCC, particulièrement intéressante et utile en pratique, évoque considérablement l'avant-première vague... Tant mieux si l'approche psychothérapique peut être enrichie par ces « vieilles méthodes » qui nous rappellent notre jeunesse. Tout ce qui est ancien n'est pas toujours dépassé et revient parfois sous une forme ou une autre avec des habits tout neufs... c'est le cas aussi de l'hypnose, de la maïeutique, des approches corporelles, etc.

La première et la deuxième partie de l'ouvrage regroupent des textes présentant d'une part l'intéressante *histoire des thérapies comportementales et cognitives de la douleur* par Éric Serra et Jean Louis Monestès et d'autre part l'état de la recherche dans ce domaine. Colette Aguerre et Franck Henry, dans leur article *Psychologie de la santé et traitement cognitivo-comportemental de la douleur chronique*, insistent sur le modèle du stress et du *coping* de Richard Lazarus et Susan Folkman. Lionel Dany définit *le profil cognitivo-comportemental de patients souffrant de douleurs chroniques* : à savoir plutôt une femme de 50 ans, avec des douleurs depuis environ huit ans, sans emploi, avec une intensité moyenne de souffrance.

Johan Vlaeyen, Stephen Morley et leurs collaborateurs montrent l'importance de *la peur anticipatoire dans le phénomène douloureux*

6. W. Hart, *The Art of living : Vipassana meditation*, HarperOne, 1987.

7. W. J. Broad, *The Science of Yoga*, Simon & Schuster, 2012.

8. J. H. Schultz, *Le training autogène*, PUF, 1958.

9. E. Jacobson, *Progressive relaxation*, University of Chicago Press, 1938.

10. H. Benson, M. Z. Klipper, *The relaxation response*, Reissue, 1976.

et l'intérêt des méthodes d'exposition. Anne Masselin Dubois fait le point sur la troisième vague des TCC. Françoise Laroche discute l'efficacité des TCC dans les cas complexes que sont *les fibromyalgies*. Françoise Radat met en évidence une *efficacité des TCC pour les céphalées*, modérée mais durable chez l'adulte et bonne chez l'enfant. Philippe Roussel et Nathalie Dossetto présentent les TCC dans le traitement des *douleurs neuropathiques*, pathologie sévère et difficile à traiter, pour lesquelles il serait intéressant de mieux développer la recherche. Enfin Valérie Guillouf aborde le sujet de *la douleur chez les enfants* et présente des méthodes originales comme l'utilisation d'Internet.

La troisième partie de l'ouvrage, pratique et précieuse pour les soignants, présente les cas cliniques. Elle détaille de manière complète les méthodes de traitement et d'évaluation employées, le contexte individuel, familial, en groupe des thérapies ainsi que les associations de méthodes et la richesse des applications. Les observations mettent bien en évidence que la rigueur technique n'exclut pas l'imagination et l'inventivité pour appliquer les techniques. Elles insistent également sur l'importance de la collaboration active avec les patients et souvent les proches. Chaque cas est un modèle de l'application des TCC.

Ce livre s'adresse au personnel soignant, aux thérapeutes mais également aux patients, à leur famille ainsi qu'aux proches afin de mieux comprendre la démarche thérapeutique et d'apprendre à appliquer les méthodes en cas de douleur chronique. Je souhaite que le lecteur y trouve des réponses à ses questions et, malgré la gravité du propos, ait du plaisir à le lire.

Dr Charly Cungi
Psychiatre, Centre de consultation pour les enfants,
les adolescents et les familles, Genève
Directeur de l'enseignement de l'IFFORTHECC

“ La douleur qui grandirait et rendrait plus fort, je n’y crois guère. J’ai plus souvent rencontré la douleur qui rabougrit, qui durcit, qui appauvrit la qualité de vie. Surtout lorsqu’il s’agit de douleurs chroniques. Les patients se sentent alors souvent orphelins, voire abandonnés ; ils peuvent éprouver du ressentiment envers les soignants et les non-dououreux ; ils risquent de se recroqueviller sur leurs souffrances, de s’y noyer.

Voilà pourquoi cet ouvrage est important. Les stratégies d’aide et d’accompagnement qui y sont présentées sont salvatrices : elles montrent aux soignants comment compléter efficacement l’action des traitements médicamenteux, qui restent indispensables mais peuvent être insuffisants. Elles sont aussi novatrices : le courant auquel elles appartiennent (les TCC) est encore jeune, et propose un véritable partenariat aux patients, dans le but de les aider à ce que la douleur ne soit plus le centre de leur existence, comme un soleil noir maléfique, mais un élément indésirable de leur quotidien, dont ils vont apprendre, peu à peu, à limiter l’influence. ”

Christophe André

Christophe André est médecin psychiatre à l’hôpital Sainte-Anne, Paris. Dernier ouvrage paru : *Abécédaire de la sagesse*, Éditions de L’Iconoclaste.

Ont participé à cet ouvrage : Colette AGUERRE, Rémy AMOUROUX, Katja BOERSMA, Lionel DANY, Jeroen DE JONG, Nathalie DOSSETTO, Valérie GUILLOUF, Franck HENRY, Lizet F. JAMMET, Michèle KOLECK, Françoise LAROCHE, Sylvia LAW DE LAURISTON, Steven LINTON, Anne MASSELIN-DUBOIS, Jean-Louis MONESTÈS, Stephen MORLEY, Françoise RADAT, Philippe ROUSSEL, Éric SERRA, Johan W. S. VLAEYEN.

ISBN : 978-2-84835-708-9



9 782848 357089

20 € TTC – France

www.inpress.fr

© Couverture adimas - Fotolia.com
Conception couverture : F. Weiss

• EDITIONS IN PRESS •