



# Classe Virtuelle : Mindfulness et le patient douloureux chronique

N°240097022

## FORMAT

Classe Virtuelle 2h30

## PUBLIC CONCERNÉ

Médecin : Toutes spécialités

## FINANCEMENT

FAF-PM

Financement personnel

## RÉSUMÉ

La méditation de pleine conscience (mindfulness), issue de la troisième vague des thérapies cognitivo-comportementales (TCC), constitue un outil complémentaire dans la prise en charge des patients souffrant de douleurs chroniques, souvent associées à l'anxiété et à la dépression.

Elle favorise la régulation des émotions, la prise de distance face aux pensées négatives et la réduction des ruminations, contribuant ainsi à une meilleure gestion de la douleur et de la détresse liée à la maladie chronique.

Ce programme en classe virtuelle vise à permettre aux participants de comprendre les mécanismes de la mindfulness, d'en maîtriser les techniques fondamentales et de les intégrer à leur pratique thérapeutique auprès des patients douloureux chroniques.



## Objectifs de formation

### **Séquence 1 – Les bases de la pleine conscience**

- Définition et principes de la mindfulness
- Données générales et fondements
- Fonctionnement des émotions
- Échanges autour des émotions douloureuses

### **Séquence 2 – Mindfulness et douleur chronique**

- Mécanismes d'action de la pleine conscience
- Régulation cognitive et émotionnelle
- Intérêt de la mindfulness dans la prise en charge de la douleur chronique
- Gestion des ruminations et de la détresse liée à la maladie chronique
- Échanges et questions-réponses

### **Séquence 3 – Indications et application clinique**

- Identification des patients douloureux chroniques éligibles
- Indications et limites de la pratique
- Règles éthiques et déontologiques
- Analyse de cas cliniques en sous-groupes
- Détermination des indications et proposition d'un protocole adapté
- Restitution des travaux et échanges avec l'expert

### **Séquence 4 – Synthèse et évaluation**

- Synthèse des notions essentielles
- Questions-réponses
- Évaluation des connaissances acquises
- Évaluation de la satisfaction des participants

## Prérequis

Aucun

## Méthodes pédagogiques

Méthode affirmative  
Méthode interrogative  
Etude de cas clinique

## Méthodes d'évaluation



Pré-test/Post-test  
Mise en situation  
Quizz