



# GÉRER LA DOULEUR COMPLEXE

MAJ le 12.04.2026

## PROGRAMME

Modalité et méthode HAS : Formation présentielle

### CONTEXTE DE L'ACTION

À l'issue de cette formation, le professionnel sera en mesure d'avoir une vue d'ensemble sur la manière d'aborder les prises en charge non médicamenteuse physique et rééducative de la douleur chronique ou à risque de chronicisation chez les patients ayant des douleurs complexes, telles que les douleurs disséminées.

Il sera capable d'élaborer une prise en charge non médicamenteuse de la douleur chronique ou à risque de chronicisation patient-centrée et multifactorielle intégrant la dimension cognitivo-comportementale.

Il acquerra un raisonnement clinique lui permettant d'assurer un diagnostic kinésithérapique en lien avec le projet du patient et notamment ses attentes et objectifs. Il apprendra à évaluer les déficiences fonctionnelles du système sensoriel et de la douleur impliquées et la condition physique du patient. Pour son traitement, il intégrera les effets des traitements physiques et manuels pour assurer l'antalgie à la fois de court et de long terme avec une emphase particulière sur quand cibler des objectifs d'amélioration de la fonction.

D'autres techniques de rééducation à visée antalgiques telles que l'imagerie motrice, faisant partie des recommandations internationales dans la prise en soin des patients ayant des syndromes douloureux régionaux complexes et ayant également montré une efficacité dans la prise en soin de la lombalgie chronique sont intégrées à la liste d'outils thérapeutiques.

Il y apprendra également des outils de communication permettant la modification cognitivo-comportementale nécessaire à la conception, planification et pratique d'une activité physique adaptée ainsi que d'autres comportements salutaires, toujours dans l'optique de bien intégrer la dimension cognitivo-comportementale du patient dans son traitement.

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

1. Actualiser ses connaissances en neurophysiologie de la douleur
2. Développer un raisonnement clinique adapté aux douleurs complexes
3. Intégrer une approche biopsychosociale dans la pratique quotidienne
4. Maîtriser des outils thérapeutiques non médicamenteux validés

## LISTE DES PUBLICS CIBLES

Kinésithérapeute

## PRÉ-REQUIS

Il n’y a pas d’autre prérequis pour s’inscrire à cette formation que d’être professionnel dans l’une des professions ciblées

## DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D’ORGANISATION

La durée de la formation : 21 heures

Sur 3 journées

Effectif max : 20 pers

## PROFIL DU(DES) FORMATEUR(S)

**Anthony Halimi**, kinésithérapeute, voir CV

## PROGRAMME DE LA FORMATION

### Jour 1

Horaire	Thème	Élément de contenu	Objectif spécifique	Modalité d'évaluation
9h00 – 9h30 (30 minutes)	Présentation et objectifs	Discussions et présentations	Recueil des attentes et mise en place des bases théoriques à posséder	Non sujet à évaluation
9h30 – 11h00 (1 h 30 minutes)	Les perceptions	Diaporama sur l'évolution des théories de la douleur jusqu'à la neuromatrice, discussion de l'implication pour les contractures, visionnage d'une expérience sur la douleur induite psychologiquement	Comprendre l'aspect multifactoriel de la perception douloureuse et esquisser quelques clés pratiques dissociées de la nociception	Quiz control/neuromatrice
11h00 – 12h30 (1 h 30 minutes)	Codage prédictif	3 expériences de modification de perception, diaporama sur la manière d'influencer la perception de la douleur chronique dans des recherches expérimentales, atelier de discours placebo sur les résultats d'imagerie, débat sur l'équilibre entre composante sensorielle et émotionnelle dans nos traitements	Apprendre que chaque aspect de la séance peut influencer la perception, du discours à la manière de poser les mains dans l'utilisation de la thérapie manuelle	Hétéro-évaluation en trinôme
12h30 – 13h30 (1 heure)	Pause déjeuner			

13h30 – 15h30 (2 heures)	Les mouvements douloureux	<p>Diaporama le conditionnement et l'importance de l'évitement. Evocation de stratégies de violations des attentes.</p> <p>Emphase importante sur le consentement lors de ce genre de pratiques et mise en situation sur un cas précis avec réponse collégiale.</p> <p>Questionnement socratique aux participants des différentes stratégies de gestion des patients ayant des douleurs évoquées par les mouvements.</p> <p>Mise en pratique en binôme sur 6 cas cliniques.</p>	<p>Obtenir un savoir-faire pratique sur le consentement pour permettre la remise en mouvement.</p> <p>Diminuer les croyances de peur-évitement des participants pour leur permettre de proposer des exercices douloureux dans les options possibles de traitement.</p> <p>Porter attention au discours et pas seulement à l'action.</p>	Hétéro-évaluation en binôme.
15h30 – 16h45 (1h15 minutes)	La physiologie	<p>Diaporama sur les différents réseaux neuronaux impliqués dans la douleur et l'implication pratique de leur présence et connectivité.</p> <p>Diaporama sur la physiologie qui sous-tend plusieurs phénomènes cliniques (hyperalgésies, sommation temporelle, modulation conditionnée de la douleur...).</p>	Dissocier complètement le traitement des patients présentant des douleurs complexes du traitement de la nociception	Jeu de rôle
16h45 – 17h00	Temps d'échange sur la journée	Retours sur la mindmap et les points abordés, informations et conseils pour l'apprentissage.	Favoriser la rétention des informations de la journée par des techniques EB	Non sujet à évaluation
<b>Total (sans les pauses) : 7 heures (minimum)</b>				

## Jour 2

Horaire	Thème	Élément de contenu	Objectif spécifique	Modalité d'évaluation
9h00 – 10h00 (1 heure)	Le physiologie	Cas cliniques pratiques avec jeu de rôles pour apprendre à repérer les différents éléments physiologiques en cliniques avec les subtiles différences de présentation lors de leur expression	Fixer la rétention de la physiologie. Apprendre à repérer certains mécanismes en clinique qui peuvent avoir une influence sur les raisonnements et les plans de traitement.	Jeu de rôle
10h00 – 11h15 (1 h 15 minutes)	La douleur nociplastique	Diaporama sur la sensibilisation centrale et la faiblesse de l'approche mécanistique en pratique clinique	Comprendre l'aspect multifactoriel de la perception douloureuse et esquisser quelques clés pratiques dissociées de la nociception	Quiz gate control/neuromatrice
11h15 – 12h30 (1 h 15 minutes)	Communication	<p>Repérer les attentes et leur rôle dans l'évolution par des enregistrements audios.</p> <p>Pratique du questionnement socratique et de l'entretien épistémique pour bien comprendre et composer avec les attentes et croyances des patients</p>	Avoir des stratégies de communication permettant une éducation tout en respectant l'opinion de la personne en face.	Hétéro-évaluation en binôme.
12h30 – 13h30 (1 heure)	Pause déjeuner			
13h30 – 14h30 (1 h 15 minutes)	L'imagerie mentale	<p>Expérimentations de l'imagerie mentale en binôme.</p> <p>Travail socio-constructiviste en quatuor sur le champ lexical à employer pour 2 cas cliniques différents avec des objectifs différents.</p>	Apprendre à utiliser les techniques d'imagerie mentale en soin et dans quelles situations elles sont pertinentes.	Évaluation lors de l'atelier modulation de symptômes.
14h30 – 15h15 (45 minutes)	La modulation	Ateliers de modulation de symptômes entre camarades.	Maîtriser les stratégies générales, les distractions et	Hétéro-évaluation en binôme.

		Débat collégial sur l'utilisation de la modulation, ses bénéfices et risques selon les modalités.	les effets d'amorce permettant de moduler la sensibilité des patients.	
15h15 – 16h00 (45 minutes)	Facteurs sensibilisants	Diaporama présentant les facteurs biologiques et psychologiques et sociaux impliqués dans l'intensité de la douleur et l'incapacité et comment les influencer par la pratique d'activité	Apprendre à influencer les facteurs multiples biopsychosociaux dans la prise en charge de la douleur chronique et à risque de chronicisation	Recherche des facteurs présents et oubliés dans l'enregistrement vocal d'un cas
16h00 – 16h45 (45 minutes)	Inflammation et axe hypothalamo-hypophysaire	Diaporama inflammation, cellules gliales et sensibilisation périphérique	Influencer les mécanismes de l'inflammation par la prise en charge physique	Evaluation lors des cas cliniques
16h45 – 17h00 (15 minutes)	Résumé de la journée	Retours sur la journée	Favoriser la rétention d'information des apprenants, répondre aux interrogations	Non évaluée
<b>Total (sans les pauses) : 7 heures (minimum)</b>				

### Jour 3

Horaire	Thème	Élément de contenu	Objectif spécifique	Modalité d'évaluation
9h00 – 10h30 (1 h 30 minutes)	L'anamnèse	Identification des facteurs présents lors de l'écoute d'un enregistrement ou d'une anamnèse en direct	Apprendre les techniques de relance de discours et repérage des facteurs sensibilisants impliqués ainsi que les drapeaux rouges.  Différencier les mécanismes selon le caractère de la douleur	Evaluation directe par feuille de bilan.
10h30 – 12h30 (2 heures)	Examen physique	Diaporama facteurs médiateurs de l'amélioration et ceux ne médiant pas. Atelier de mise en situation patient ayant des douleurs d'épaule.	Être en mesure de produire un examen physique permettant de rediriger pour des pathologies ne relevant pas de la kiné. Pouvoir identifier certains mécanismes contribuant à la douleur.	Examen lors de l'atelier
12h30 – 13h30 (1 heure)	Pause déjeuner			
13h30 – 16h30 (3 heures)	Plan de traitements	Atelier de prescription d'exercices thérapeutiques. Atelier pour repérer les points des traitements pas encore explorés qui empêchent l'évolution. Atelier jeu de rôles avec les cas pour aller du recueil d'informations jusqu'à la mise en place du traitement.	Rassembler tous les savoirs acquis au cours de la formation et les transformer en un plan concret.	Évaluation du résultat du jeu de rôle.
16h30 – 17h00 (30 minutes)	Résumé de la formation	Retours sur la formation, consultation de la mindmap et éclaircissements sur les points d'ombre.	Favoriser la rétention d'information des apprenants, répondre aux interrogations, offrir les moyens de chercher plus loin	Non évaluée
<b>Total (sans les pauses) : 7 heures (minimum)</b>				

## MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Remise d'un pré-questionnaire à remplir par les stagiaires en début de session, collecté par l'organisme de formation permettant d'évaluer les connaissances et compétences concernant le thème de la formation
- Méthodes affirmatives : le formateur transmet son savoir au travers d'un diaporama sous forme de cours magistral et d'échanges, pendant 5 heures, selon les points du programme indiqués ci-dessus.
- Méthodes interrogatives et actives : mise en pratique et échanges avec les stagiaires, pendant 9h, selon les points du programme indiqués ci-dessus.
- Remise d'un post-questionnaire (idem au pré questionnaire) à remplir par les stagiaires en fin de session, collecté par l'organisme de formation permettant d'évaluer les connaissances et compétences acquises sur le thème de la formation
- Remise d'un questionnaire d'évaluation de la formation, en fin de session, collecté par l'organisme de formation permettant d'évaluer le degré de satisfaction des stagiaires et les points à améliorer.

## MOYENS TECHNIQUES

Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation (accès handicapé).

Plateau technique adapté à la formation : tables d'examen cliniques, pièces anatomiques, instruments de mesure, matériels nécessaires à la réalisation de la formation.

Documents supports de formation projetés (Diaporama).

Support de cours remis en version papier à chaque participant.

Exposés théoriques.

Mise en situation : démonstration par l'intervenant, pratique en binôme encadrée et évaluée par l'intervenant.

Etude de cas concrets : Échange avec les stagiaires sur les examens cliniques, les propositions thérapeutiques, l'adéquation entre pathologies, dysfonctions et traitements et l'évaluation des traitements.

Mise en commun des problématiques rencontrées en cabinet et des actions d'amélioration.

Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

1. Un « questionnaire de préformation » est adressé à chaque participant, en amont de la formation sur lequel il doit indiquer :
  - Son degré de motivation
  - L'impact que doit avoir cette formation dans sa pratique
  - S'il a des motivations précises qui l'ont poussé à s'y inscrire
  - Une auto-évaluation en amont sur chacun des objectifs du programme de la formationCe questionnaire est adressé au formateur en amont de la formation.
  
2. Pré / post test : Questionnaire sur le contenu de la formation (en pré questionnaire en début de session et en post questionnaire en fin de session) permettant d'évaluer les connaissances et compétences acquises.  
Les résultats du questionnaire sont transmis au formateur au début et à la fin de la formation.
  
3. Remise d'une grille d'évaluation « à chaud », en fin de formation, concernant l'appréciation de l'organisation et du contenu de la formation.  
Ce questionnaire est adressé au formateur après la formation.
  
4. **Attestation de fin de formation, avec évaluation des acquis de la formation par rapport aux objectifs**