



Le CBSM

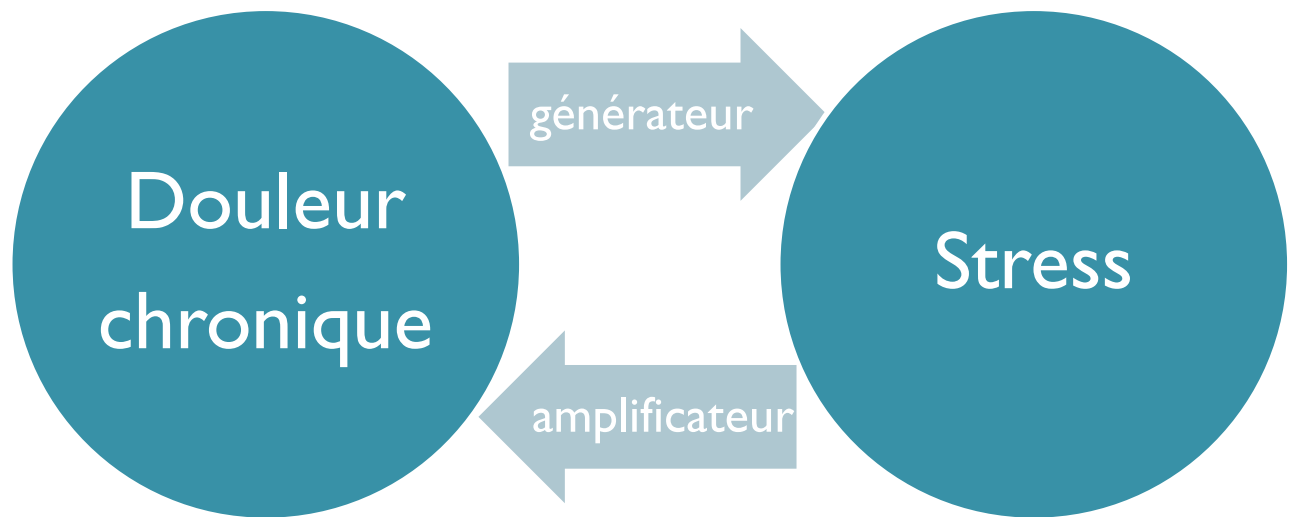
(Cognitive Behavioral Stress Management)

**outil éducatif intégré
pour une participation active
du patient douloureux chronique
à sa prise en charge**

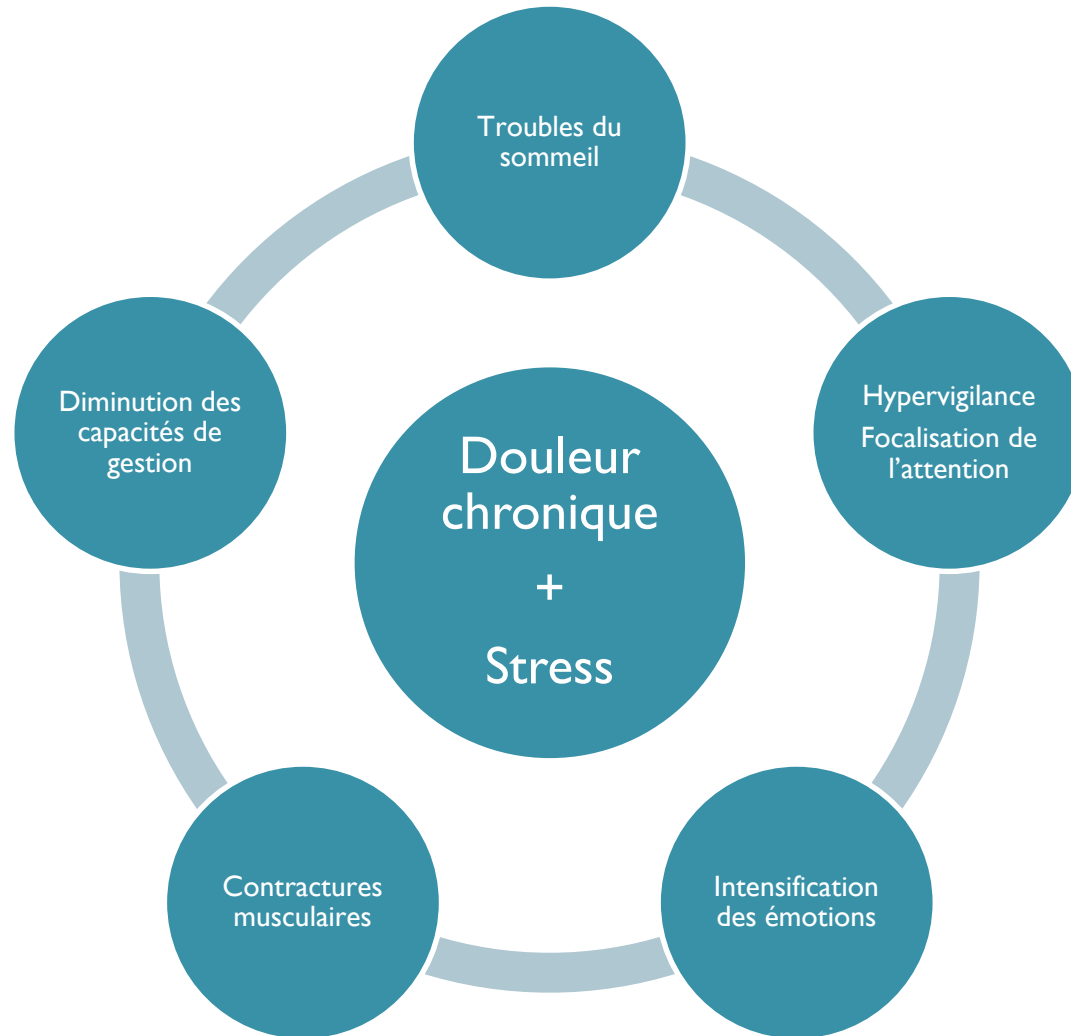
Dominique GILLET - Sophie HERITIER
Unité d'Evaluation et de Traitement de la Douleur
Centre Hospitalier de Voiron (Isère)

CBSM et douleur chronique

- Douleur chronique et Stress sont intimement liés



Douleur chronique + Stress



CBSM / Projet de soin du patient

Repérage en consultation médicale, infirmière ou psycho

Identification des facteurs d'inclusion : (ressources, distorsion cognitive, comportement d'évitement, catastrophisme, état de stress non perçu, ...)

Discussion et décision pluriprofessionnelle

Validation par le patient

Inclusion du patient

Le **CBSM** : apprentissage de la gestion du stress et des émotions basé sur les méthodes cognitivo-comportementales et éducatives

- **ANTONI & CARVER**, Université de Miami, 2003

Programme de prise en charge en groupe adapté à des pathologies variées (initialement : cancer du sein, VIH)

- **Aurélie GAUCHET**, Université de Grenoble, 2012 :

Etude d'efficacité au long cours évaluée auprès de patients douloureux chroniques pris en charge en unité ou centre pluridisciplinaire

CBSM : participation active du patient

- Travail individuel *ET* collectif
- En groupe,
 - A partir de situations décrites par les participants
 - Appropriation des méthodes d'identification des situations pertinentes et de leur gestion
 - Exercices
- Individuellement, à domicile
 - Identification des situations
 - Exercices

Groupe **CBSM** : 10 séances de 2 heures

Contenu des séances

1. Bases de la gestion du stress
2. Prise de conscience de la place du stress et de ses conséquences
3. Pensées automatiques et inadaptées concernant douleur/stress
4. Identification et appropriation de pensées adaptées
5. Stratégies de coping (1)
6. Stratégies de coping (2)
7. Place du lien social
8. Gestion de la colère
9. Affirmation de soi
10. Synthèse

Séance I : gestion du stress

- Notions sur le stress : *qu'est-ce que c'est ?*
- Notions d'auto-prise en charge du stress : *c'est possible*
- *Stresseurs* : évènements / ressentis
- *Dimensions liées au stress*
 - cognitive : pensées anxiogènes
 - émotionnelle : inquiétude, irritabilité, colère, ...
 - comportementale : évitements, conflits relationnels, ...
 - physique : tensions musculaires, réactions neuro-végétatives, ...
 - sociale : isolement, conflits, ...

Séance 2 : stress et conscience

- Initier et consolider la *prise de conscience*

Situation	Perception	Pensée	Emotion	Physique
Une personne me fait une queue-de-poisson dans la circulation	Cette personne m'a fait une queue-de-poisson !	C'est un conducteur irrespectueux et dangereux	Colère	Rougeur du visage, tensions musculaires

- *Processus d'évaluation* : le monde (série d'évènements) => *pensées/évaluation* (interprétation des évènements, dialogue intérieur) => *ressentis* (sentiments créés par les pensées et NON par les évènements).

Séance 3 : pensées automatiques

- Repérer le *dialogue intérieur*
- *Comprendre les distorsions cognitives*
 - mode de pensée en « tout ou rien »
 - généralisation
 - exagération
 - dévalorisation
 - négation
 - attribution : représentation causale
- *Comprendre les attributions à la place de l'autre*
 - fausses prédictions
 - comportements attendus

Séance 4 : prise de conscience des pensées alternatives

- *Modifier le dialogue intérieur (restructuration cognitive)*
 - identifier d'emblée les pensées exagérément négatives ou positives
 - réfléchir aux pensées alternatives possibles
 - s'approprier des pensées permissives et alternatives
 - rationaliser le décours de la pensée causale
- *Exemple : « Je me rends compte que je tiens beaucoup trop compte du regard des autres. »*

Séance 5 : stratégies de coping I

- Introduction au **coping** : *efforts d'un individu pour gérer des demandes considérées comme « supérieures » aux ressources disponibles pour y répondre (Lazarus & Folkman, 1984)*
- Dimensions du **coping** :
 - contrôlable / incontrôlable
 - centré sur le problème / centré sur l'émotion
 - approche active / approche passive

Séance 6 : stratégies de coping 2

- Adapter la stratégie de **coping** aux divers stressseurs
 - identifier *d'emblée* les stressseurs
 - choix d'une stratégie *plus adéquate*
 - évitement
 - confrontation
 - ré-évaluation cognitive
 - « lâcher prise »
 - engagement d'une action
 -
 -

Séance 7 : soutien social

- Types de soutien
 - psychologique
 - émotionnel
 - informationnel
 - matériel
 -
- Soutien perçu / Soutien reçu
- Stratégies d'amélioration du soutien

Séance 8 : gestion de la colère

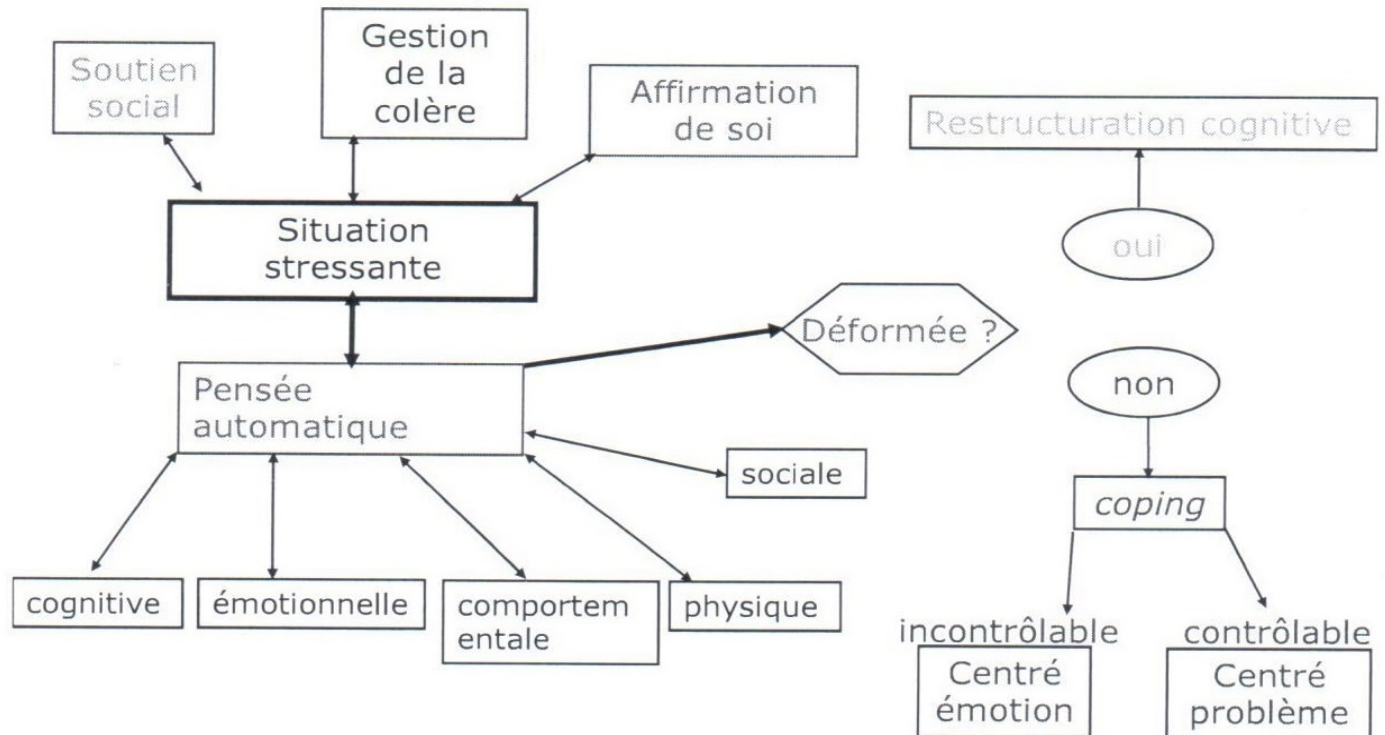
- Prise de conscience de la **colère**
- Compréhension de la place de la **colère**
 - cause
 - sens
 - conséquences
- Repérage de la dynamique de la situation (des facteurs favorisant et provoquant d'origine externe ou interne, du déroulement, ...)
- Adaptation de l'*expression* de la colère

Séance 9 : affirmation de soi

- Obstacles communs à l'affirmation de soi
 - peur du rejet
 - sentiment d'incapacité
- Éléments d'une communication affirmative
 - langagiers : « je », « je veux », « je me sens »
 - cognitifs : « j'ai le droit », « je peux »
 - comportementaux : *j'agis, je fais*

Séance 10 : synthèse

CBSM (*Cognitive Behavioral Stress Management*)



Références

- Antoni MH, Wimberly SH, Lechner SC, Kazi A, Sifre T, Urcuyo KR, Phillips K. (2006). Reduction of cancer-specific thought intrusions and anxiety symptoms with a stress management intervention among women undergoing treatment for breast cancer. *American Journal Psychiatry*. 163:1791-1797.
- Antoni MH, Cruess DG, Klimas N, Maher K, Cruess S, Kumar M, Lutgendorf S, Ironson, G, Schneiderman N, Fletcher MA. (2002). Stress management and immune system reconstitution in symptomatic HIV-infected gay men over time: effects on transitional naïve T cells. *American Journal Psychiatry*. 159: 143-145.
- Gauchet, A., Shankland, R., Dantzer, C., Pellissier, S., Aguerre, C. (2012). Applications cliniques en psychologie de la santé. *Psychologie Française*, 57, 131-142.



Merci de votre attention !