

Cours d'autoapprentissage en douleur chronique

NOTE : Plusieurs modules de formation sont disponibles gratuitement sur le site *Gérer ma douleur*, lorsque les professionnel(le)s de la santé sont inscrits : <https://gerermadouleur.ca/formations-offertes/>. Chaque module contient un résumé, des références, des ressources et un questionnaire. Pour valider un module, vous devez réussir le questionnaire avec une note supérieure à 80%.

PLAN				
Nom du module Durée de la capsule (elle ne comprend pas le questionnaire)	Objectifs apprentissages <i>Au terme de cette formation, la participante ou le participant sera en mesure de :</i>	Contenus	Activités d'apprentissage <i>Ex. : exposés interactifs, discussions en équipe, démonstrations, études de cas, etc.</i>	Autres informations jugées pertinentes
Module 1 : « Le SDRC : épidémiologie, physiopathologie et diagnostic. » Durée : 21 min	1. Discuter de l'incidence de la pathologie. 2. Identifier les facteurs de risque. 3. Expliquer les différents mécanismes physiopathologiques impliqués. 4. Classifier les sous-types du SDRC. 5. Définir les critères diagnostiques. 6. Discuter des éléments de mauvais pronostic. 7. Reconnaître l'impact et les conséquences dans la pathologie.	Trois sujets sur le SDRC présenté dans cette capsule : • L'épidémiologie; • La psychopathologie; • Les critères diagnostiques du SDRC.	Capsule narrée (support PowerPoint et enregistrement audio).	Lien vers la capsule 1 du module de formation : https://gerermadouleur.ca/courses/le-syndrome-douloureux-regionale-complexe-sdrc/

Module 2 : « Le SDRC : prise en charge et traitement. » <u>Durée</u> : 18 min	1. Discuter du traitement non pharmacologique. 2. Choisir le traitement pharmacologique approprié. 3. Identifier les indications de référer en clinique de la douleur.	Deux sujets sur le SDRC présenté dans cette capsule : • La prise en charge; • Le traitement.	Capsule narrée (support PowerPoint et enregistrement audio).	Lien vers la capsule 2 du module de formation: https://gerermado.uleur.ca/courses/e-sdrc-prise-en-charge-et-traitement/
Module 3 : « Facteurs de risque de chronicisation d'une lombalgie aiguë » <u>Durée</u> : 19 min	1. Mesurer la contribution relative des cinq domaines du modèle théorique de prévention et de prise en charge de la douleur et de l'invalidité chez un patient avec une lombalgie. 2. Identifier les individus atteints d'une lombalgie à risque de chronicisation. 3. Individualiser et optimiser la prise en charge d'un patient à risque de développer une lombalgie chronique.	Explication de la contribution de facteurs de vulnérabilité dans la transition de la lombalgie aiguë à la lombalgie chronique.	Capsule narrée (support PowerPoint et enregistrement audio).	Lien vers la capsule 4 de formation : https://gerermado.uleur.ca/courses/facteurs-de-risque-de-chronicisation-d-une-lombalgie-aigue/
Module 4 : « Qu'est-ce que la douleur ? » <u>Durée</u> : 9 min	1. Décrire la différence entre la douleur et la nociception. 2. Se rappeler les différences entre la douleur aiguë et chronique. 3. Distinguer la douleur chronique primaire de la douleur chronique secondaire.	Les sujets abordés sont les suivants : • Définition de la douleur; • Facteurs qui influencent la perception de la douleur; • Interprétation de la douleur; • Définition de la nociception;	Capsule narrée (support PowerPoint et enregistrement audio).	Lien vers la capsule 1 du module de formation : https://gerermado.uleur.ca/courses/capsule-1-physiologie-quest-ce-que-la-douleur/

		• Différence entre la douleur aiguë et chronique; • Définition de la douleur chronique et de ses deux catégories (primaires et secondaires).		
Module 5 : « Types de douleur » <u>Durée</u> : 7 min	1. Expliquer et classifier les différents types de douleur : nociceptive, neuropathique et nociplastique. 2. Définir l'hyperesthésie et ses deux sous-types.	Les sujets abordés sont les suivants : • Définition des trois types de douleur (nociceptive, neuropathique et nociplastique); • Définition de l'hyperesthésie .	Capsule narrée (support PowerPoint et enregistrement audio).	Lien vers la capsule 2 du module de formation : https://gerermadoulleur.ca/courses/capsule-2-physiologie/
Module 6 : « Chronicisation de la douleur » <u>Durée</u> : 10 min	1. Définir la chronicisation de la douleur. 2. Reconnaître que des réorganisations neuronales peuvent survenir au niveau des mécanismes endogènes d'inhibition de la nociception et contribuer à la chronicisation de la douleur. 3. Distinguer et décrire les concepts de sensibilisation centrale et périphérique.	Les sujets abordés sont les suivants : • Comment la douleur devient-elle chronique ? • Les mécanismes de chronicisation; • Les deux types de sensibilisation.	Capsule narrée (support PowerPoint et enregistrement audio).	Lien vers la capsule 3 du module de formation : https://gerermadoulleur.ca/courses/capsule-3-introduction-a-la-chronicisation-de-la-douleur/

Module 7 : « Voie de la douleur » Durée : 12 min	1. Identifier les ordres de neurones impliqués dans la nociception. 2. Décrire les différentes étapes de la nociception.	Le sujet abordé porte sur les différentes voies de la douleur.	Capsule narrée (support PowerPoint et enregistrement audio).	Lien vers la capsule 4 du module de formation : https://gerermado.uleur.ca/courses/capsule-4-voies-de-la-douleur/
Module 8 : « Théorie du portillon » Durée : 11 min	1. Décrire la théorie du portillon dans ses propres mots. 2. Énumérer les avantages de connaître cette théorie dans un contexte clinique.	Les sujets abordés sont les suivants : • Définition de la théorie du portillon; • Mise en contexte clinique de cette théorie	Capsule animée (logiciel Videoscribe).	Lien vers la capsule 5 du module de formation : https://gerermado.uleur.ca/courses/capsule-5-theorie-du-portillon/
Module 9 : « La relation entre tabagisme et douleur chronique » Durée : 11 min	1. Étudier la relation bidirectionnelle entre le tabac et la douleur. 2. Aborder les cofacteurs qui jouent un rôle dans la relation entre le tabac et la douleur. 3. Aborder les éléments à considérer lors de l'arrêt tabagique des patients souffrant de douleur chronique.	Les sujets abordés sont les suivants : • Effet du tabagisme sur la douleur chronique; • Effet de la douleur chronique sur le tabagisme; • Facteurs jouant un rôle dans la relation entre le tabagisme et la douleur; • Conseils et ressources pour les professionnel(le)s	Capsule animée (logiciel Videoscribe).	Lien vers la capsule du module de formation : https://gerermado.uleur.ca/courses/capsule-1-la-relation-entre-tabagisme-et-douleur-chronique/

		de la santé pour soutenir les patients dans l'arrêt tabagique.		
Module 10 : « Douleur neuropathique : généralité. » <u>Durée</u> : 7 min	4. Définir la douleur neuropathique, ses impacts et les maladies qui y sont associées.	Deux sujets sont abordés dans cette capsule : - Épidémiologie de la douleur neuropathique (DN); - Étiologies de la DN.	Capsule animée (logiciel <i>Videoscribe</i>)	Lien vers la capsule 1 du module de formation : https://gerermado.uleur.ca/courses/capsule-1-douleur-neuropathique-generalite/
Module 11 : « Douleur neuropathique et ses traitements » <u>Durée</u> : 14 min	5. Décrire les stratégies disponibles pour une gestion optimale d'un patient souffrant de douleur neuropathique.	- Le sujet principal de cette capsule concerne les avenues de traitement selon les recommandations du guide canadien. - Approches pharmacologiques et non pharmacologiques sont discutées.	Capsule animée (logiciel <i>Videoscribe</i>)	Lien vers la capsule 3 du module de formation : https://gerermado.uleur.ca/courses/capsule-3-douleur-neuropathique-et-ses-traitements/
Module 12 : « L'utilisation des anti-inflammatoires dans la gestion de la douleur chronique. » <u>Durée</u> : 20 min	1. Réviser les molécules, les noms génériques et commerciaux. 2. Expliquer les mécanismes d'actions des différents composés. 3. Reconnaître les effets indésirables. 4. Identifier les indications, les contre-indications et les précautions à prendre.	Les sujets abordés sont les suivants : - Historique des AINS; - Présentation des molécules; - Mécanismes d'action; - Effets indésirables, - Indications;	Capsule interactive (logiciel <i>Articulate</i>)	Lien vers la capsule du module de formation : https://gerermado.uleur.ca/courses/capsule-1-l'utilisation-des-anti-inflammatoires-

	5. Considérer les différents aspects liés aux traitements. 6.	• Considérations avant de débiter un traitement; • Choix de la molécule; • Dosage; • Surveillance; • Essai thérapeutique; • Arrêt du traitement; • Contre-indications et précautions; • Cas clinique.		dans-la-gestion-de-la-douleur-chronique/
Module 13 : « L'utilisation des antidépresseurs dans la gestion de la douleur chronique. » <u>Durée</u> : 16 min	1. Réviser les molécules, les noms génériques et commerciaux. 2. Expliquer les effets et les mécanismes d'actions des différents composés. 3. Reconnaître les effets indésirables pour une meilleure gestion de ceux-ci. 4. Identifier les indications, les contre-indications et les précautions à prendre. 7. Choisir les options en cas d'échec ou d'arrêt du traitement.	Les sujets abordés sont les suivants : • Historique des ATD; • Présentation des molécules; • Mécanismes d'action; • Utilisation clinique; • Objectifs de traitements et principes d'utilisation; • Effets indésirables, • Initiation de la thérapie; • Contre-indications et précautions; • Échec au traitement; • Combinaison avec d'autres molécules; • Changement de molécule; • Arrêt des ATD;	Capsule interactive (logiciel <i>Articulate</i>)	Lien vers la capsule du module de formation : https://gerermadoulleur.ca/courses/capsule-1-lutilisation-des-antidepresseurs-tricycliques-dans-la-gestion-de-la-douleur-chronique/

		• Populations particulières; • Cas clinique.		
Module 14 : « Les cannabinoïdes » <u>Durée</u> : 20 à 25 min	5. Aborder la définition d'un cannabinoïde, de leur mécanisme d'action et de leur rôle thérapeutique.	Les sujets abordés sont les suivants : • Définition; • Types de cannabinoïdes; • Effets du CBD et THC; • Indications; • Contre-indications; • Effets secondaires; • Effets à long terme; • Guide et lignes directrices.	Capsule interactive (logiciel <i>Articulate</i>) et animée (logiciel <i>Videoscribe</i>).	Lien vers la capsule 1 du module de formation : https://gerermado.uleur.ca/courses/es-cannabinoïdes/
Module 15 : « Les cannabinoïdes : mythes et réalités. » <u>Durée</u> : 10 min	Adresser les dix mythes et réalités concernant les cannabinoïdes. 6.	Capsule sous forme de « vrai ou faux » pour discuter des 10 mythes et réalités concernant les cannabinoïdes. Des réponses détaillées sont présentées pour chacun des sujets adressés.	Capsule interactive (logiciel <i>Articulate</i>)	Lien vers la capsule 2 du module de formation : https://gerermado.uleur.ca/courses/es-cannabinoïdes-mythes-et-realites/
Module 16 : « Sevrage des opioïdes : Comment s'y prendre ? » <u>Durée</u> : 16 min	1. Cibler les patients pouvant bénéficier d'un sevrage de leur opioïde. 2. Identifier les obstacles pouvant être rencontrés lors d'un sevrage et les moyens pour y faire face. 7. Déterminer les étapes d'un plan de sevrage d'opioïde.	Les sujets abordés sont les suivants : • Les raisons envisager un sevrage d'opioïdes; • Les obstacles au sevrage; • Les conditions gagnantes;	Capsule narrée (avec PowerPoint et enregistrement audio).	Lien vers la capsule 1 du module de formation : https://gerermado.uleur.ca/courses/capsule-1-sevrage-des-opioides-

		• L'établissement du plan de sevrage; • Les risques d'un sevrage; • Conseils pour les professionnel(le)s de la santé.		comment-sy-prendre/
Module 17 : « Les magistrales topiques en douleur chronique » Durée : 15 min	1. Évaluer les conditions pouvant bénéficier d'un traitement topique de la douleur. 2. Discuter des types de traitements topiques disponibles et leurs indications. 3. Guider les professionnel(le)s de la santé dans la prescription adéquate d'un traitement topique.	Les sujets abordés sont les suivants : • Définition; • Principe de base d'une magistrale; • Conditions essentielles à son usage; • Prescription; • Coût et remboursement; • Histoires de cas; • Conseils pour les patients; • Guides et références.	Capsule interactive (logiciel <i>Articulate</i>)	Lien vers la capsule 1 du module de formation : https://gerermadoulleur.ca/courses/es-magistrales-topiques-en-douleur-chronique/
Module 18 : « L'entretien motivationnel et la douleur chronique » Durée : 20 min	1. Découvrir les outils de l'entretien motivationnel (EM) nécessaire pour engager le changement de discours. 2. Identifier les éléments de l'entretien motivationnel pouvant faciliter la prise en charge de la douleur chronique. 3. Déterminer les applications cliniques de l'entretien motivationnel à la suite de	Cinq sujets sont abordés dans cette capsule : • Définition; • Les grands piliers de l'EM; • Le profil du patient; • Les stratégies de l'EM; • Mise en pratique.	Capsule interactive (logiciel <i>Articulate</i>)	Lien vers la capsule 1 du module de formation : https://gerermadoulleur.ca/courses/capsule-1-entretien-motivationnel/

	l'observation d'une entrevue simulée.			
Module 19 : « Dysfonction sexuelle et douleur chronique : de la sensibilisation à l'intervention. » <u>Durée</u> : 15 min	1. Sensibiliser le professionnel de la santé quant à l'importance de la problématique. 2. Reconnaître les dysfonctions sexuelles les plus courantes. 4. Outiller le professionnel de la santé afin qu'il intervienne efficacement.	Quatre sujets sont abordés dans cette capsule : • Comment outiller pour mieux intervenir ? • Comment reconnaître les dysfonctions sexuelles ? • Comment sensibiliser tôt ? • Comment intervenir adéquatement ?	Capsule interactive (logiciel <i>Articulate</i>)	Lien vers la capsule du module de formation : https://gerermado.uleur.ca/courses/capsule-1-dysfonction-sexuelle-et-douleur-chronique/
Module 20 : « Liens entre la dépression et la douleur chronique. » <u>Durée</u> : 8 min	1. Reconnaître les différents symptômes dépressifs chez les patients ayant de la douleur chronique et discuter de l'épidémiologie de la dépression. 3. Identifier les liens qui existent entre la douleur chronique et les symptômes de dépression.	Les sujets abordés sont les suivants : • Diagnostic et manifestations de la dépression; • Questionnaires de dépistage de la dépression; • Lien bidirectionnel entre dépression et douleur chronique; • Modèle biopsychosocial.	Capsule interactive (logiciel <i>Articulate</i>)	Lien vers la capsule 1 du module de formation : https://gerermado.uleur.ca/courses/capsule-1-liens-entre-la-depression-et-la-douleur-chronique/
Module 21 : « Douleur chronique et dépression :	1. Reconnaître les différentes avenues de traitement pour les patients composant avec de la douleur chronique et la dépression.	Les sujets abordés sont les suivants : • Présentations des traitements non pharmacologiques	Capsule interactive (logiciel <i>Articulate</i>)	Lien vers la capsule 2 du module de formation :

avenues de traitement et ressources. » <u>Durée</u> : 19 min	2. Aborder les défis et spécifier les dispositions professionnelles favorables dans la prise en charge de la douleur chronique comorbide à la dépression. 4. Identifier des ressources de soutien disponibles pour les patients ayant des symptômes dépressifs et de la douleur chronique.	(TCC, acupuncture, hypnose, etc.); • Bref rappel des traitements pharmacologiques (ATD); • Conseils pour les professionnel(le)s de la santé • Ressources pour les patients.		https://germado.uleur.ca/courses/capsule-2-douleur-chronique-et-depression-avenues-de-traitement-et-ressources/
--	--	---	--	---