



# Expliquer la douleur - Explain Pain

23-25-30 juin-02 juil 2025 + Q/R 01sept 25 | en ligne | Marie Bacelon

Dans un monde confronté à une épidémie de douleur chronique et à une multiplication des preuves d'échec des drogues de synthèse ; des outils éducatifs simples mais extrêmement puissants peuvent cibler efficacement les systèmes naturels de traitement de la douleur, que nous possédons tous.

La connaissance c'est le pouvoir. Dans la nouvelle série de cours *Expliquer la douleur*, proposée par les équipes du NOI à travers le monde, des données scientifiques de pointe sur la douleur sont rendues accessibles et compréhensibles par tous. Les participants seront guidés à travers les connaissances récentes sur les tissus, les nerfs, le cerveau, et les effets du stress sur la douleur et le mouvement.

Expliquer les neurosciences actuelles aux patients est une stratégie fondée sur les preuves qui peut modifier la douleur et les comportements liés au stress. Expliquer la douleur est un processus à double sens – les schémas, métaphores et histoires de la douleur du point de vue du patient nécessitent une analyse raisonnée et ils sont essentiels pour comprendre le vécu des patients.

Les dix dernières années ont apporté plus de connaissances en matière de douleur que le siècle précédent. Nous avons de plus en plus de réponses à « pourquoi j'ai mal de cette façon-là » et à « que puis-je y faire ». Cette connaissance est applicable aux jeunes comme aux plus âgés, depuis la lombalgie jusqu'à l'hémiplégie, la douleur généralisée ou encore les complexités de la douleur fantôme et du syndrome douloureux régional complexe.

Des décennies de recherche et d'expérience clinique ont été synthétisées dans cette nouvelle étape de la révolution *Expliquer la douleur* : le Protectomètre, manuel destiné aux patients, qui permet à une personne et à son thérapeute de cartographier son expérience douloureuse, de comprendre tous les facteurs qui l'influencent, et de développer un programme personnalisé d'éducation thérapeutique et de traitement.

Cette thérapie marche – il n'y a pas d'effets secondaires, elle est disponible 24/24, elle ne cesse de s'améliorer et vous pouvez la partager avec d'autres. Ce sont des moments passionnants pour les neurosciences, mais nous devons les rendre passionnants pour les patients aussi.

Ne ratez pas cette occasion unique. Les formations *Expliquer la douleur* du NOI sont ludiques, intellectuellement stimulantes,

basées sur les preuves, toujours exigeantes ; et grâce au Protectomètre, vous en sortirez avec l'outil thérapeutique le plus impressionnant jamais proposé.

### HORAIRES DU COURS (Heure Paris UTC +2)

Lundi 23 juin : 13h30 - 18h00 – Mercredi 25 : 14h00 - 17h00  
Lundi 30 : 14h00 - 18h00 – Mercredi 02 juil : 14h00 - 17h00  
Mentorat Q/R Lundi 01 septembre 14h00-16h00

### POUR S'INSCRIRE

Contact : Marie Bacelon

Email: [marie@abcdouleur.fr](mailto:marie@abcdouleur.fr)

### LIEU DE FORMATION

En ligne via zoom

### OBJECTIFS DU COURS

1. Présenter les connaissances actuelles en matière de douleur et de biologie liée au stress, dans un climat sain d'apprentissage collectif
2. Proposer un cadre d'éducation à la santé basé sur la théorie et la pratique du changement conceptuel
3. Positionner *Expliquer la douleur* comme un fondement basé sur les preuves du traitement de la douleur
4. Introduire les récits d'*Expliquer la douleur* et le processus de raisonnement clinique pour une application ciblée
5. Enseigner des stratégies novatrices raisonnées de traitement éducatif et multimodal, basées sur le Protectomètre
6. Inspirer et susciter des espoirs réalistes chez les professionnels de santé, leurs patients et tous les parties prenantes concernant de meilleurs résultats dans le traitement de la douleur

**Prérequis :** Toute personne concernée par la gestion du stress et/ou des douleurs (ex : professionnels de santé, patients partenaires)

### FORMATEUR

**Marie Bacelon MSc, MKDE, France**



Marie est kinésithérapeute libérale à Pau. Elle a fondé ABC Douleur qui propose des formations et accompagnements pour les patients douloureux ainsi que pour les professionnels de santé. Membre actif de la Société Française de Physiothérapie, Marie a lancé en 2013 et a été pilote jusqu'en 2018 du groupe d'intérêt sur la douleur.

Ces différentes implications ont été enrichies par des études pour un master sur la prise en charge clinique de la douleur avec l'université d'Edimbourg.



# Expliquer la douleur - Explain Pain

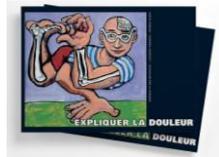
23-25-30 juin-02 juil 2025 + Q/R 01sept 25 | en ligne | Marie Bachelon

## RESSOURCES

### Expliquer la douleur - Explain Pain

Pour les patients douloureux, leurs thérapeutes et tous ceux qui sont intéressés par la douleur.

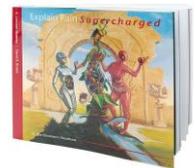
*Niveau scientifique intermédiaire*



### Explain Pain Supercharged

Pour les cliniciens et pour les patients douloureux intéressés.

*Beaucoup d'éléments scientifiques.*



### Explain Pain handbook: Protectometer

Pour les patients douloureux en utilisation autonome ou accompagnés de leurs thérapeutes.

*Peu de jargon scientifique.*



Disponibles sur <https://www.edu-k.shop/page-de-produit/expliquer-la-douleur>, [www.noiukshop.com](http://www.noiukshop.com) ou [www.noigroup.com](http://www.noigroup.com)

## PROGRAMME DETAILLE

### Jour 1

- 13.30 – 14.00 : Accueil des participants (rmq: 10mn de pause à chaque heure)
- 14.00 – 14.30 : Mise en place du décor : approche biopsychosociale et changement de paradigme
- 14.40 – 15.40 : Mise en place du décor : problématique de la douleur et concepts pédagogiques
- 15.50 – 16.50 : Mise en place du décor : apprentissage et programme éducatif
- 17.00 – 18.00 : Mise en place du décor : équilibre danger/ sécurité, changement conceptuel

### Jour 2

- 14.00 – 15.00 : Résumé, Q/R, exercice de transmission pédagogique/ pépite (rmq: 10mn de pause à chaque heure)
- 15.10 – 16.00 : Paradigmes de la douleur
- 16.10 – 17.00 : Cerveau : cartographie et modifications neuro-immunitaires dans la douleur

### Jour 3

- 14.00 – 15.00 : Résumé, Q/R, exercice de transmission pédagogique/ métaphore (rmq: 10mn de pause à chaque heure)
- 15.10 – 15.40 : Moëlle épinière : représentations, fonctionnement
- 15.50 – 16.50 : Moëlle épinière : modulations, adaptations et abords cliniques
- 17.00 – 18.00 : Tissus : différenciation des douleurs nociceptives, inflammatoires, neuropathiques et abords cliniques

### Jour 4

- 14.00 – 15.00 : Résumé, Q/R, Systèmes et mécanismes de protection dans la douleur (rmq: 10mn de pause à chaque heure)
- 15.10 – 15.40 : Le Protectomètre, bilan éducatif, curriculum, techniques pédagogiques et argumentaire scientifique
- 15.50 – 17.00 : Mise en pratique du protectomètre et abords cliniques

## **Moyens pédagogiques :**

Plateforme Zoom de visio avec répartitions en mini-salles pour exercices de groupe, partages d'écran et de document ou liens, et outils interactifs zoom

Vidéo-projection d'un diaporama en partage d'écran via zoom

Support pédagogique numérique pdf remis aux participants

## **Objectifs principaux pour l'apprenant**

A la fin de la formation, le participant devrait être capable de

- comprendre les implications biopsychosociales chez le patient douloureux (Objectif 1)
- prendre la mesure de l'efficacité validée de l'éducation thérapeutique aux neurosciences en tant que traitement des patients douloureux (Obj. 2)
- traduire des connaissances sur la douleur à travers des récits thérapeutiques adaptés à chaque patient (Obj. 3)
- identifier et appliquer les étapes de mise en place d'un programme éducatif (Obj. 4)
- o appliquer des stratégies de traitement non médicamenteuses du patient douloureux basées sur le Protectomètre (Obj. 5)

Programme détaillé

Type d'action (Présentielle, Non-Présentielle)	Partie – Durée	Objectifs pédagogiques	Méthode pédagogique	Méthode d'évaluation
P – Jour 1	Introduction (~45mn)	<p>Connaitre les parcours et biais de l'intervenant</p> <p>Se présenter et découvrir les autres participants</p> <p>Faire le point sur ses connaissances et expliciter ses attentes par rapport au cours</p>	<p>Méthode affirmative expositive</p> <p>Méthode interrogative orale et écrite</p>	<p>Questionnaire individuel qui sera reproduit et débriefé en fin de formation</p>
P – J1	Définition de la douleur (~1h)	<p>Réfléchir à sa vision de la douleur</p> <p>Découvrir et discuter des visions différentes de la douleur</p> <p>Citer plusieurs paramètres influençant l'expérience douloureuse (Obj. 1)</p> <p>Prendre conscience du langage utilisé et de son poids sur le vécu douloureux (Obj. 5)</p>	<p>Atelier d'échange</p> <p>Méthode interrogative orale</p>	<p>Partage, débrief, discussion (permet de cerner la réflexion et la conceptualisation de la douleur par les participants)</p>
P – J1	Problématiques de la douleur (~30mn)	<p>Connaitre des chiffres clefs de la douleur chronique</p> <p>Avoir des notions sur la littérature en matière de santé et de douleur</p> <p>Connaitre les concepts cibles pertinents pour une intervention éducative en matière de douleur (Obj. 4)</p> <p>Connaitre le niveau de preuve d'interventions éducatives en matière de douleur (Obj. 2)</p>	<p>Méthode affirmative expositive</p>	

P – J1	Théorie sur la pédagogie (~2h)	Enumérer les 4 questions d'un bilan éducatif (Obj. 4) Expérimenter des outils et récits éducatifs (Obj. 3 et 5)	Méthode affirmative expositive Groupe d'échange Méthode affirmative démonstrative sur l'abord et anamnèse du patient Atelier pratique d'expérimentation de l'outil du Protectomètre en binôme Méthode affirmative expositive Groupe d'échange sur les paramètres influençant la transmission d'un message	Evaluation informelle lors de l'atelier, retours et conseils en fin d'atelier  Evaluation informelle lors de l'atelier, retours et conseils en fin d'atelier
NP	~10mn	Objectifs de formation	Méthode interrogative écrite	Questionnaire réflexif sur les objectifs personnels
P – Jour 2	Récapitulatif (~5mn)	Répétition pédagogique et reformulation	Méthode affirmative expositive et méthode interrogative orale	Test des notions retenues (ex : 4 questions d'un bilan éducatif, exemples de paramètres influençant l'expérience douloureuse)
P – J2	Paradigmes de la douleur (~1h)	Connaitre et savoir identifier quelques paradigmes de douleur (Obj. 3)	Méthode affirmative expositive	Questions d'identification du paradigme utilisé sur la suite du contenu
P – J2	Notions cérébrales (~2h15)	Discuter des recherches en cartographie cérébrale	Méthode affirmative expositive et méthode interrogative orale  Méthode affirmative démonstrative Présentation individuelle et de groupe avec présentation du cadre éducatif puis de l'histoire	

		Adapter des connaissances sous forme de phrase-clef, métaphore ou histoire éducative (Obj. 3 et 4)		Evaluation informelle lors de l'atelier, retours et conseils en fin d'atelier
P – Jour 3	Récapitulatif (~5mn)	Répétition pédagogique et reformulation	Méthode affirmative expositive et méthode interrogative orale	Test des notions retenues (ex : paradigmes)
P – J3	Moelle et processus centraux (~1h20)	Adapter des connaissances sous forme de phrase-clef, métaphore, histoire éducative ou outil éducatif (ex : modèle des pics jumeaux) (Obj. 3 et 4)	Méthode affirmative expositive  Vidéo éducative Méthode affirmative démonstrative  Méthode interrogative écrite	
P – J3	Tissus et processus périphériques (~2h)	Adapter des connaissances sous forme de phrase-clef, métaphore ou histoire éducative (Obj. 3 et 4)	Méthode interrogative  Méthode affirmative démonstrative et expérimentation par les participants  Méthode affirmative expositive	
P – Jour 4	Récapitulatif (~10mn)	Répétition pédagogique et reformulation	Méthode affirmative expositive et méthode interrogative orale	Test des notions retenues
P – J4	Mécanismes biologiques d'adaptation (~1h)	Identifier les analogies entre stress et douleur (Obj. 1)  Adapter des connaissances sous forme de phrase-clef, métaphore ou histoire éducative (Obj. 3)	Méthode affirmative expositive  Méthode interrogative écrite et orale	
P – J4	Le protectomètre (~1h30)	Enumérer les 4 questions d'un bilan éducatif (Obj. 4)	Méthode affirmative démonstrative	

		<p>Connaitre les concepts cibles pertinents pour une intervention éducative en matière de douleur (Obj. 4)</p> <p>Identifier les facteurs de risque de chronicisation (Obj. 1)</p> <p>Appliquer un outil d'identification et de traitement des facteurs influençant l'expérience douloureuse (Obj. 5)</p>	Atelier de mise en situation pratique en binôme	Evaluation informelle lors de l'atelier, retours et conseils en fin d'atelier
P – J4	Conclusion (~20mn)	Faire le point sur ses connaissances	Méthode interrogative orale et écrite	Re-test du questionnaire individuel initial et débrief en commun
NP	~10mn	Retour à chaud	Méthode interrogative écrite	Questionnaire de satisfaction
NP	~15mn	Exercice réflexif à distance	Méthode interrogative écrite	Questionnaire réflexif

## Méthodes d'évaluation

Les participants sont évalués sur différents plans :

- Questionnaire en amont sur les besoins et obstacles rencontrés en pratique :
  
- Evaluations informelles tout au long des transmissions et partages en formation
  
- Questionnaire de satisfaction à chaud
  - sur la satisfaction des participants sur la session de formation
  - sur une auto-évaluation des compétences acquises et de l'impact prévu sur la pratique
  
- Questionnaire à un mois sur les modifications perceptuelles et de pratique
  - Questionnaire en ligne pour aider à la prise de conscience de modifications depuis la session de formation, sur les plans émotionnels, ex : confiance en soi en pratique face aux patients, sur l'aisance de communication y compris de concepts de neurophysiologie, sur la capacité à mieux appréhender le cas clinique d'un patient douloureux chronique, sur la mise en pratique d'outils (ex : métaphores, protectomètre...)
  -