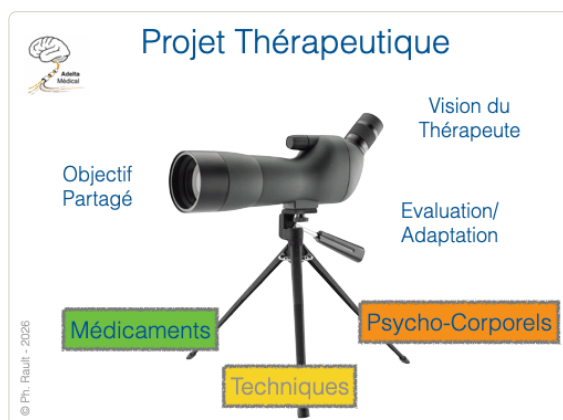


# Le trépied thérapeutique

Comment on traite la douleur chronique — une métaphore pour comprendre l'approche multimodale et la co-construction du projet thérapeutique.



## 1 — Pourquoi un trépied ?

Alors que la **douleur aiguë** est un symptôme (sensation) qui cède au traitement de la cause, la **douleur chronique** est une maladie (souffrance) aux nombreux déterminants, physiques comme psychologiques. La douleur elle-même est une expérience personnelle d'une *incroyable complexité* — il est donc logique que le traitement tente de se rapprocher de cette complexité.

Le **traitement multimodal** repose sur un trépied qui constitue le fondement du *projet thérapeutique* : médicaments, techniques, traitements psycho-corporels.

### 1 Les médicaments (chimie)

Les médicaments sont une partie importante de l'offre de traitement. Cependant, une partie des patients y répond mal ou insuffisamment. De plus, émerge régulièrement une demande de stopper les traitements médicamenteux, allant dans le sens d'une *quête du naturel* de plus en plus prégnante dans notre société.

*Donc les médicaments : oui, mais à leur juste place.*

### 2 Les techniques (physique)

Qu'elles soient chirurgicales ou non, ces techniques sont **indispensables** et doivent être associées aux médicaments :

- Infiltrations
- Dispositifs implantables (stimulation médullaire) ou non (stimulation transcutanée)
- Laser haute énergie (antalgique local et anti-inflammatoire)
- Abord musculaire direct par ponction (Dry Needling)
- Perfusion de kétamine
- Stimulation magnétique transcrânienne répétitive (rTMS)

### 3 Psycho-corporels (mental)

#### 3.1 — Tropisme psychologique

Toute technique de psychothérapie qui agit sur la part **émotionnelle, cognitive et comportementale** liée à une douleur qui dure. La douleur qui persiste bouleverse la vie personnelle, familiale, professionnelle et sociale ; ces facteurs psychologiques aggravent à leur tour le ressenti douloureux — un cercle qu'il faut savoir interrompre.

#### 3.2 — Tropisme physique

Toutes les techniques de **kinésithérapie, ostéopathie, activité physique**, avec deux objectifs : la récupération fonctionnelle d'une articulation ankylosée et, plus souvent, aider le patient à récupérer de la **kinésiophobie** qui s'installe sournoisement dans un corps qui souffre.

## 2 — Le projet thérapeutique

Issu de la **vision du thérapeute** sur la problématique de son patient. À partir de là, thérapeute et patient travaillent dans un **objectif partagé** qui assure la cohésion d'équipe.

*C'est le ciment de la thérapie.*

Le projet thérapeutique repose sur le trépied — **gage de stabilité** : médicaments (chimie), techniques (physique), traitements psycho-corporels (mental).

Sur cette base stable, **patient et thérapeutes co-construisent le projet** et mettent en place une *boîte à outils thérapeutique*.

*Aucun pied seul ne soutient le trépied.  
C'est leur **association** qui rend le projet thérapeutique stable et efficace.*