

L'Algorithme ECF simplifié

Membres GT interprofessionnel : LEITE ALVES Catarina Inês ; GARNIER Anne ; VERNIER Eugénie ; DREZET-MUNCH Nathalie ; DELBERT Maxime ; VENTURELLI Pablo ; GROZ Alexandra ; CHYTAS Vasileios ; VAYNE-BOSSERT Petra ; XHYMSHITI Laura ; PAPORÉ Anne-Charlotte ; BOEGLI Monique ; NOUMA Nadia ; BESSON Marie ; GARCIA Vincent ; REHBERG-KLUG Benno ; PALLERON Corinne ; WERNLI Nathalie ; GUEDRI Souriya ; AMANZOU Karima/ Document validé le 24.3.2026

7 Principes de base pour l'utilisation de l'algorithme

1. **Seuil d'intervention** : impact $\geq 4/10$ sur une dimension — à valider en priorité avec le patient (souhait d'intervention)
2. **Approche multimodale** : privilégier la combinaison d'interventions non médicamenteuses et médicamenteuses
3. **Principe cumulatif (poupées russes)** : les interventions se cumulent du niveau faible → modéré → fort (on ajoute, on ne remplace pas)
4. **Choix des interventions guidé par** : le niveau de compétence/formation disponible dans l'unité ET le niveau d'évidence de l'intervention
5. **Partenariat patient** : toute intervention est proposée et décidée avec le patient selon ses besoins et préférences
6. **Réévaluation** : documenter l'impact (ECF partie 2) après chaque intervention et ajuster le plan de soins
7. **Notice ECF** : se référer à la notice ECF pour les modalités d'administration, la fréquence d'évaluation et la documentation dans le DPI

Évaluation ECF Partie 2
(Activités, Sommeil, Humeur,
Stress)

Score partie 1 \geq 4/10 ?

Surveillance
Réévaluation régulière

Identifier dimension(s) perturbée(s)

ACTIVITÉS

SOMMEIL

HUMEUR

STRESS

Évaluer le niveau d'interférence

Impact FAIBLE
(1-4)

- Éducation thérapeutique
- Réassurance
- Non-médicamenteux privilégié

Impact MODÉRÉ
(5-6)

- Approches combinées
- Coordination interpro
- Réserves antalgiques si besoin

Impact FORT
(7-10)

- Prise en charge intensive
- Équipe douleur/spécialistes
- Antalgie multimodale

💡 Principe clé : Seuil d'intervention \geq 4/10 - à définir avec le patient - Approche multimodale et interprofessionnelle

ACTIVITÉS (ECF-A)

Interventions se cumulent

IMPACT FAIBLE (1-4)

NON MÉDICAMENTEUX

- Réassurance, discours positif
- Stimuler/Maintenir les AVQ en autonomie
- Positionnement ergonomique
- Retrait des stimulations zones allodyniques

- ETP : Éducation Thérapeutique du Patient
- Physiothérapie active
- Ergothérapie (ex. maintien équilibre occupationnel)
- Explain Pain

MÉDICAMENTEUX

- Aucune en systématique
- Paracétamol ± AINS si besoin

IMPACT MODÉRÉ (5-6)

NON MÉDICAMENTEUX

- Coordination infirmière / PPS
- Encourager le fractionnement des activités
- Application de froid (aigu) ou chaud (chronique)

- Physiothérapie adaptée (ex. exercices progressifs)
- Ergothérapie (ex. Aménagement de l'environnement)
- Entretien motivationnel, hypnose, méditation

MÉDICAMENTEUX

- Réserve AVANT mobilisation
- Paracétamol + AINS
- Antalgie palier 2 si besoin

IMPACT FORT (7-10)

NON MÉDICAMENTEUX

- Coordination médico-soignante: pacing
- Aide mobilisation (assistance modérée à totale)
- Protection zone algique

- Consultation douleur multidisciplinaire
- Hypnose formelle
- Physiothérapie passive (ex. TENS en complément du mouvement)
- Ergothérapie (ex. adaptation sur-mesure)

MÉDICAMENTEUX

- Antalgie + réserve systématique
- Opiacés palier 3, titration
- Antalgie multimodale, Anesthésie loco-régionale (si indiquée)

💡 Seuil d'intervention impact $\geq 4/10$ - à définir avec le patient - Privilégier approche multimodale

SOMMEIL (ECF-S)

Interventions se cumulent

IMPACT FAIBLE (1-4)

NON MÉDICAMENTEUX

- Hygiène du sommeil et environnement calme
- Rituel endormissement
- Relaxation, respiration
- Cohérence cardiaque
- Installation confortable

NON MÉDICAMENTEUX

- Approches corporelles (ex. toucher massage, stimulation basale)
- Rituel endormissement (musique boules quies, masque, rythme régulier)
- Méditation avec App sur téléphone

IMPACT FORT (7-10)

NON MÉDICAMENTEUX

- Présence rassurante (soignante / famille)
- Environnement calme et sécurisant

Transversal

Spécifique

- Physiothérapie (ex : fango)
- Activités physiques adaptées
- Explain Pain

- Physiothérapie (ex : TENS)
- Ergothérapie (ex. positionnement et équilibre occupationnel)
- TCC - Insomnie ou approche brève
- Entretien motivationnel, hypnose, méditation
- Casque VR-H, Snoezelen

- TCC - Insomnie + hypnose/mindfulness
- Consultation sommeil

MÉDICAMENTEUX

- Traiter douleur AVANT insomnie (Réévaluer efficacité de l'antalgie)
- Phytothérapie si souhaitée
- Mélatonine

MÉDICAMENTEUX

- Majorer antalgie du soir
- Somnifère réserve

MÉDICAMENTEUX

- Somnifère systématique
- Traitement fond sédatif

💡 Seuil d'intervention impact $\geq 4/10$ - à définir avec le patient - Privilégier approche multimodale

Humeur (ECF – H)

Interventions se cumulent

IMPACT FAIBLE (1-4)

NON MÉDICAMENTEUX

- Dépistage (ex. échelle HADS)
- Écoute active, validation
- Psychoéducation
- Ressources personnelles
- Approches corporelles (soins esthétiques)

Transversal

- Ergothérapie (ex. mobilisation des ressources sur des activités valorisantes)
- Physiothérapie (ex : exercices infradouloureux)
- Activités physiques adaptées
- Explain Pain

Spécifique

MÉDICAMENTEUX

- Pas en systématique
- Phytothérapie si dépression légère
- ⚠ Ne pas confondre douleur et trouble psy

IMPACT MODÉRÉ (5-6)

NON MÉDICAMENTEUX

- Soutien relationnel renforcé
- Informations claires et uniformes

- Ergothérapie (ex. stratégie ou compensation pour maintien d'un équilibre occupationnel)
- Thérapie Assistée par l'Animal (TAA)
- Musicothérapie, art-thérapie, VR-H
- TCC/ACT*, psychothérapie indiv./groupe
- Entretien motivationnel, hypnose, méditation

MÉDICAMENTEUX

- Psychotropes à effet antalgique
- Réévaluation 1h après réserve

IMPACT FORT (7-10)

NON MÉDICAMENTEUX

- Présence structurante
- Écoute, validation émotions
- Stratégies individualisées

- Prise en charge coordonnée psychologue/psychiatre
- Physiothérapie (ex. thérapies manuelles passives)

MÉDICAMENTEUX

- Antidépresseur
- Réévaluation schéma global

STRESS (ECF-ST)

Interventions se cumulent

IMPACT FAIBLE (1-4)

NON MÉDICAMENTEUX

- Auto-apaisement (respiration)
- Anticiper soins douloureux
- Valorisation des progrès et définition d'objectifs réalistes
- Informations claires et uniformes

- Psychoéducation stress-douleur
- Explain Pain
- Ergothérapie (ex. mobilisation des ressources et des activités significatives)
- Physiothérapie (ex : exercices infradouloureux)
- Activités physiques adaptées

MÉDICAMENTEUX

- Pas en systématique
- Phytothérapie si anxiété légère

IMPACT MODÉRÉ (5-6)

NON MÉDICAMENTEUX

- Mindfulness, Yoga, Tai-chi
- Body scan, relaxation
- Méditation avec App sur téléphone
- Réassurance, stratégies d'adaptation
- Temps de parole dédié

- Ergothérapie (ex. stratégie ou compensation pour maintien d'un équilibre occupationnel)
- Thérapie Assistée par l'Animal (TAA)
- Musicothérapie, art-thérapie
- Entretien motivationnel, hypnose
- Casque VR-H, réflexologie

MÉDICAMENTEUX

- Prémédication avant soins
- MEOPA si possible
- Anxiolytique de réserve

IMPACT FORT (7-10)

NON MÉDICAMENTEUX

- Présence continue
- Réduction stimulations
- Intervention famille
- Valorisation des progrès, objectifs réalistes

- PEC psychologique intensive
- Consultation équipe douleur / psy

MÉDICAMENTEUX

- Anxiolytique fixe
- Anti-épileptiques but anxiolytique (Prégabaline)
- Antidépresseurs
- Réévaluer efficacité antalgie

💡 Seuil d'intervention impact $\geq 4/10$ - à définir avec le patient - Privilégier approche multimodale

Abréviation / Terme	Signification complète	Définition
ACT	Acceptance and Commitment Therapy	Thérapie qui aide à accepter ses pensées et émotions difficiles au lieu de lutter contre elles, et à agir en accord avec ses valeurs personnelles.
App. corporelles	Approches corporelles	Techniques (toucher-massage, réflexologie...) utilisant le toucher pour apporter détente mentale et physique.
Body scan	Balayage corporel	Exercice de pleine conscience consistant à porter son attention sur chaque partie du corps, de la tête aux pieds, pour observer les sensations physiques sans jugement.
CC	Cohérence cardiaque	Technique de respiration lente et régulière visant à synchroniser le rythme cardiaque et la respiration afin de réguler le stress et d'équilibrer le système nerveux autonome.

Abréviation / Terme	Signification complète	Définition
Eq. occ.	Équilibre occupationnel	Répartition harmonieuse des activités de la vie quotidienne (travail, loisirs, repos, soins), favorisant la santé et le bien-être global de la personne.
ETP	Éducation Thérapeutique du Patient	Démarche de soin qui vise à aider la personne à comprendre sa maladie et à mieux la gérer au quotidien, en développant ses compétences d'auto-soin.
Explain Pain (EP)	Pain Neuroscience Education (ou éducation à la neurophysiologie de la douleur en français)	Explain Pain est une approche éducative qui consiste à expliquer au patient comment fonctionne la douleur, notamment que c'est le cerveau qui la produit, et non forcément le signe d'une lésion. Comprendre ces mécanismes permet de réduire la menace perçue et, souvent, de diminuer l'intensité douloureuse et les comportements d'évitement.
Fango	Fangothérapie	Thérapie thermique utilisant des boues minérales chaudes, aux propriétés anti-inflammatoires et analgésiques, appliquées localement sur les zones douloureuses.
HADS	Hospital Anxiety and Depression Scale	Questionnaire d'auto-évaluation utilisé pour dépister l'anxiété et la dépression, notamment en milieu hospitalier ou en médecine générale.
Hyp. conv.	Hypnose conversationnelle	Technique d'hypnose intégrée naturellement dans la communication soignante, sans induction formelle, pour réduire la douleur et l'anxiété lors des soins.
Hyp. formelle	Hypnose formelle	Séance d'hypnose structurée avec induction formelle, réalisée par un professionnel formé, pour la gestion de la douleur chronique ou aiguë.

Abréviation / Terme	Signification complète	Définition
Masque VR/ VRH	Masque de Réalité Virtuelle / Virtual Reality Hypnosis	Casque de réalité virtuelle utilisé en combinaison avec l'hypnose ou des stimulations sensorielles pour la distraction et la gestion de la douleur lors de soins.
MBSR	Mindfulness-Based Stress Reduction	Programme structuré de réduction du stress basé sur la pleine conscience, incluant méditation, yoga doux et body scan, sur 8 semaines.
MEOPA	Mélange Équimolaire Oxygène – Protoxyde d'Azote	Gaz médical (50 % O ₂ + 50 % N ₂ O) utilisé pour soulager la douleur et l'anxiété lors de soins ou procédures médicales. Effet rapide et réversible.
Mindfulness	Pleine conscience	Pratique qui consiste à porter son attention de manière intentionnelle, au moment présent, et sans jugement, sur ses pensées, émotions et sensations corporelles.
Musico.	Musicothérapie	Usage thérapeutique de la musique et du son pour améliorer la santé physique, émotionnelle ou mentale d'une personne, en individuel ou en groupe.
Pacing	Gestion rythmée de l'activité	Stratégie de gestion de la douleur chronique consistant à fractionner les efforts et à alterner activité et repos pour éviter les pics de douleur et le déconditionnement.

Abréviation / Terme	Signification complète	Définition
EM	Entretien Motivationnel	Méthode de communication centrée sur la personne qui aide à explorer et renforcer sa motivation intrinsèque au changement, sans confrontation ni jugement.
Rééduc. sensitive	Rééducation sensitive	Programme de rééducation somato-sensorielle visant à restaurer une sensibilité normale dans les zones présentant des atteintes sensitives périphériques et centrales (allodynie, névralgie) , par des stimulations tactiles spécifiques.
Snoezelen	Snoezelen (Multi-Sensory Environment)	Approche d'accompagnement sensoriel riche et apaisante, conçue pour favoriser la détente et le bien-être via des stimulations visuelles, auditives, tactiles et olfactives.
Soutien rel.	Soutien relationnel	Présence soignante renforcée, écoute active, validation émotionnelle et communication thérapeutique visant à réduire l'isolement et renforcer les ressources du patient.
TCC	Thérapies Cognitivo-Comportementales	Thérapies structurées aidant à identifier et modifier les pensées négatives et comportements inadaptés liés à la douleur, afin d'améliorer le fonctionnement quotidien.
TENS	Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation	Méthode non médicamenteuse de soulagement de la douleur par courant électrique de faible intensité via électrodes cutanées, masquant la transmission des signaux de douleur dans le cerveau.