Non-Pharmacological Intervention Society

Le Référentiel des Interventions Non Médicamenteuses

Notice : Thérapie cognitivo-comportementale pour la fibromyalgie

Problème de santé : Douleurs chroniques



Psychosociales

Code de la fiche
NPIS-0000000117

Désignation

Thérapie cognitivo-comportementale pour la fibromyalgie

Abréviation

TCC-Fibromyalgie

Catégorie

Psychosociale

Indication principale

Réduction de la douleur et de la détresse psychologique dans la fibromyalgie

Comment ça se passe ?

- Réduction significative de la douleur
- Amélioration du fonctionnement émotionnel et diminution de la détresse psychologique
- Efficacité démontrée en présentiel et en ligne
- Meilleurs résultats qu'avec les médicaments

Autres bénéfices santé

- Amélioration de la qualité du sommeil.
- Réduction de la fatigue.
- Augmentation de la gestion de la douleur et du stress en autonomie .
- Amélioration de l'autonomie.

Risques directs

Intensification temporaire de la douleur perçue dans la phase de thérapie ou la personne est exposée progressivement au symptôme.

Risques d'interaction

Aucun constaté avec les médicaments prescrits habituellement pour la fibromyalgie.

Public cible

- Adultes avec fibromyalgie diagnostiquée et douleur chronique persistante. Possible aussi chez les jeunes de 11 à 18 ans
- Le principal facteur prédictif de réussite est l'intensité de la douleur ressentie. D'autres peuvent aussi entrer en ligne de compte, la dépression, les troubles anxieux, le syndrome du côlon irritable, les troubles de somatisation, l'hypocondrie, les symptômes médicalement inexpliqués et les crises dissociatives.

Contre-indications

- Troubles psychotiques non stabilisés.
- Troubles cognitifs sévères empêchant la participation active à la thérapie.

Durée

8 semaines

Nombre de séances par semaine

1 séance par semaine (1 heure à à 1h30).

Dispositifs règlementaires prévus

Pratique réservée aux psychologues cliniciens et psychiatres formés à cette thérapie.

Initiateur principal

Aaron T. Beck, Université de Pennsylvanie, États-Unis.

Qualification requise

La pratique isolée sans formation documentée à la TCC de la douleur chronique est contre-indiquée.

Auteur(s) de la fiche

NPIS (comité scientifique)

Date de création : **04/05/2026**
Date de révision : **11/05/2026**
Version : **V01**

Thérapie cognitivo-comportementale pour la fibromyalgie, Référentiel NPIS des INM, Fiche code NPIS-0000000117, Version V01, 2026.

Lien vers la fiche online : cliquez-ici.

Suggérez une amélioration : Rendez-vous sur sa fiche numérique de la plateforme du Référentiel NPIS des INM en cliquant-ici.

Contacter la NPIS

5, rue des Reculettes, 75013 Paris - France
Tél. : +33 (0)1 56 79 17 91
Non Pharmacological Intervention Society - Société savante d'intérêt général à but non lucratif

Nos soutiens

Nos partenaires

Information réglementaire et précaution :

Toute exploitation ou reproduction nécessite une autorisation préalable de la NPIS. Toute référence et toute citation doit faire mention du Référentiel NPIS des INM.

Le lecteur reconnait utiliser ces informations sous sa responsabilité exclusive.

La NPIS n'a pas vocation à répondre à des questions sur un cas personnel ou celui d'un proche. Celles-ci doivent être posées à un professionnel de santé. Rien ne remplace la consultation d'un médecin.

La fiche INM contient des liens bibliographiques vers d'autres sources dont la NPIS décline toute responsabilité quant à leur contenu.

Tous droits réservés © 2026 NPIS