

# TECHNIQUES NON-MEDICAMENTEUSES DANS LE TRAITEMENT DE LA DOULEUR



LES MOYENS D'AGIR : RELAXATION, MASSAGE, SOPHROLOGIE

## Personnes concernées

Tous les professionnels de la santé souhaitant contribuer au soulagement de la douleur par des moyens à leur portée.

## Objectifs

- approfondir ses connaissances sur les mécanismes de la douleur
- établir une communication appropriée avec la personne souffrante
- s'initier à des moyens de soulagement de la douleur par la relaxation, le massage, la sophrologie

## Méthodes d'intervention

- prise en compte des attentes de chaque participant par un questionnaire rempli en amont de la formation
- analyse et résolution de situations dans lesquelles les participants ont rencontré des difficultés
- apports théoriques sur les mécanismes de la douleur et sur les moyens de la soulager
- pistes d'action, conseils et recommandations individuels pour permettre à chacun de construire ses nouvelles compétences
- exercices pratiques : pendant cette formation, les participants seront acteurs, tenue décontractée souhaitée
- élaboration de contrats personnels d'évolution

**DUREE SOUHAITEE** : 4 jours en discontinu

## Points clefs

- **PHYSIOLOGIE DE LA DOULEUR**
  - rappel des mécanismes générateurs de la douleur
- **LA SOPHROLOGIE : SES APPLICATIONS, SES LIMITES**
  - les bases de la relaxation : états et niveaux de conscience, les deux hémisphères cérébraux, le schéma corporel, la respiration
  - les techniques sophroniques : l'observation et l'écoute, les effets physiologiques de la visualisation
  - la sophronisation de base : déroulement d'une séance
- **COMPRENDRE LE TOUCHER POUR MIEUX AIDER LE PATIENT**
  - analyse des limites, des blocages et des difficultés rencontrés par chacun
  - les apports du toucher massage dans la relation soignant-soigné
  - le lien indissociable entre toucher physique et toucher affectif
  - l'accompagnement du toucher par la parole (quand ? comment ?)
- **L'IMPORTANCE DU TOUCHER THERAPEUTIQUE DANS LA PRATIQUE SOIGNANTE**
  - par rapport au vécu de la personne soignée : trouver le juste milieu entre distance froide et proximité intrusive ; l'approche du corps dans le respect total de l'intimité et des appréhensions du patient
  - par rapport au vécu du soignant : comportement et résonance émotionnelle, verbalisation de son ressenti
- **LES TECHNIQUES DU TOUCHER MASSAGE**
  - les différents types de toucher et les techniques de pression
  - la réflexologie
  - l'automassage



**Claudine Heslouin Consultants**

16 rue Boileau - 92120 Montrouge - Tél. 01 42 53 82 36 - Fax. 01 42 53 63 02

e-mail : chc.consultants@gmail.com / site : www.ch-consultants.com