



## LA PRISE EN CHARGE DE LA DOULEUR PAR LES THÉRAPEUTIQUES NON MÉDICAMENTEUSES : LA SOPHROLOGIE ET LA MÉDITATION

SOINS

Réf. SO 017

Mise à jour le 22/04/2024

### OBJECTIFS

- Identifier les croyances récurrentes liées à la douleur
- comprendre le fonctionnement des techniques non médicamenteuses
- découvrir les bienfaits de la sophrologie et de la méditation dans le traitement de la douleur.

### PROGRAMME

#### I-Qu'est-ce qui influence la douleur ?(1h30)

- Les croyances récurrentes liées à la douleur
- Différentes mémoires : visuelle, auditive, kinesthésique, synthétique, mémoire des chiffres
- Le rôle de la douleur passée
- La préparation à la douleur future

#### II- Qu'est-ce qu'une technique non médicamenteuse ?(1h30)

- Définition de la technique non médicamenteuse et focus sur les différentes approches
- Les bienfaits de la respiration
- Comment utiliser la respiration dans la gestion de la douleur ?
- Les bénéfices de la relaxation
- Comment utiliser les différentes techniques de relaxation dans la gestion de la douleur ?

#### III- Quel accompagnement ?(1h30)

- L'écoute et la présence à l'autre
- La communication verbale, para verbale et non verbale
- Le toucher relationnel

#### IV- La sophrologie et la gestion de la douleur(1h30)

- Découvrir les principes de la sophrologie
- Comprendre les principales techniques dans la gestion de la douleur
- Expérimenter la défocalisation de la douleur

#### V- La méditation et la gestion de la douleur (1h)

- Découvrir les principes de la méditation de pleine conscience
- Comprendre les principales techniques dans la gestion de la douleur
- Expérimenter une séance type de méditation

### POUR QUI ?

Toute personne souhaitant optimiser ses compétences professionnelles.

### MÉTHODOLOGIE

Des exercices créatifs permettent de favoriser les échanges, des travaux en atelier libérant une réflexion pratique.

### PUBLIC

- Infirmier diplômé d'Etat (IDE)

### INTERVENANT

Sophrologue Consultante  
formatrice

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Formations alternant apports théoriques et discussion pratique
- Evaluation individuelle de l'acquisition des connaissances (QCM)
- Remise d'un support de cours

### PRÉREQUIS

- Aucun

- Durée : 1 jour (7heures) ■ Horaires : 9h00 - 17h00 ■ Participants :

CETTE FORMATION EST ÉGALEMENT DISPONIBLE EN INTRA À LA PÉRIODE QUE VOUS SOUHAITEZ. CONTACTEZ NOUS !

CONTACT  
INSCRIPTION

Compétences Santé Développement  
50 avenue du Dr.Aurientis, 13100 Aix-en-Provence  
[www.compétences-sd.fr](http://www.compétences-sd.fr)

Tél : 04 42 16 99 46  
[formation@competences-sd.fr](mailto:formation@competences-sd.fr)



## LA PRISE EN CHARGE DE LA DOULEUR PAR LES THÉRAPEUTIQUES NON MÉDICAMENTEUSES : LA SOPHROLOGIE ET LA MÉDITATION

SOINS

Réf. SO 017

Mise à jour le 22/04/2024

### Informations à destination du participant

#### DÉBUT DE FORMATION

- Informations des conditions relatives au déroulement de la prestation de formation
- Signature du règlement intérieur de notre organisme
- Analyse du besoin : Recueil des attentes individuelles
- Identification des objectifs : Méthode de positionnement : Fiche d'auto-positionnement
- Programme détaillé de la formation
- Outils d'évaluation des connaissances : QCM-QUIZ d'évaluation des connaissances à l'entrée de la formation

#### FIN DE FORMATION

- QCM-QUIZ d'évaluation des connaissances à la fin de la formation
- Processus d'évaluation des objectifs de la formation
- Evaluation à chaud : enquête satisfaction formation/formateur/organisme de formation
- Remise d'un support de cours reprenant l'intégralité de la formation
- Remise d'une attestation de fin de formation-attestation d'assiduité
- Information de l'envoi par mail de l'évaluation à froid (j+1 mois)

■ Durée : 1 jour (7heures) ■ Horaires : 9h00 - 17h00 ■ Participants :

CETTE FORMATION EST ÉGALEMENT DISPONIBLE EN INTRA À LA PÉRIODE QUE VOUS SOUHAITEZ. CONTACTEZ NOUS !

**CONTACT**  
**INSCRIPTION**

**Compétences Santé Développement**  
50 avenue du Dr.Aurientis, 13100 Aix-en-Provence  
[www.compétences-sd.fr](http://www.compétences-sd.fr)

Tél : 04 42 16 99 46  
[formation@competences-sd.fr](mailto:formation@competences-sd.fr)