



## LA PRISE EN CHARGE DE LA DOULEUR PAR LES THÉRAPEUTIQUES NON MÉDICAMENTEUSES : APPROCHE GÉNÉRALE ET TRAITEMENT PAR LA LA SOPHROLOGIE ET LA MÉDITATION 2 JOURS

SOINS

Réf. SO 019

Mise à jour le 22/04/2024

### CONTEXTE

La prise en charge de la douleur nécessite non seulement une connaissance des mécanismes, de l'évaluation et du traitement de la douleur, mais également une connaissance des différentes dimensions. Le rôle de chaque professionnel contribue à une mise en œuvre de soins personnalisés et adaptés à chaque personne, en vue de prévenir et de soulager le cas échéant. L'objectif de cette formation est d'identifier les techniques non médicamenteuses comme traitement à part entière dans la gestion de la douleur.

### OBJECTIFS

- Consolider ses connaissances sur les dimensions de la douleur pour mieux la prendre en charge
- Identifier les techniques non médicamenteuses dans le cadre de la douleur
- 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

#### Programme jour 1

##### Jour 1 Matin (3 heures 30)

- La Douleur, consolider ses connaissances sur les différentes dimensions de la douleur pour mieux la prendre en charge
  - o La dimension émotionnelle
  - o La dimension cognitive
- La douleur induite par les soins et prévention
- La place des soignants dans les techniques non médicamenteuses
- Rôle de l'infirmier
- Rôle des autres paramédicaux

La douleur varie selon 4 composantes :

- Sensitive, valeur d'alerte (nociception)
- Affective et émotionnelle (contexte de la douleur)
- Cognitive : processus centraux tels que l'éducation et la culture
- Comportementale : toutes manifestations physiques observables : physiques, verbales, sociales

##### Jour 1 Après-midi (3 heures 30)

- L'accompagnement individualisé et l'éducation thérapeutique du patient
- Les techniques non médicamenteuses :
- Les recommandations HAS
- Les techniques cognitivo-comportementales
- Les pratiques psychocorporelles
- Méthodes de prévention, anticipation
- Focus sur les techniques de rééducation et de réadaptation

#### Programme jour 2

##### 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

- Durée : 1 jour (7heures) ■ Horaires : 9h00 - 17h00 ■ Participants : 12

### PUBLIC

- Infirmier diplômé d'Etat (IDE)

### INTERVENANTS

Cadre supérieure de santé en EHPAD  
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

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 : APPROCHE GÉNÉRALE ET TRAITEMENT PAR LA LA SOPHROLOGIE ET LA MÉDITATION 2 JOURS

SOINS

Réf. SO 019

Mise à jour le 22/04/2024

### • 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

### MÉTHODOLOGIE

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

### MODALITES D'EVALUATION

QCM d'évaluation des connaissances en début et fin de formation.

Tour de table à la fin de chaque item

■ Durée : 1 jour (7heures) ■ Horaires : 9h00 - 17h00 ■ Participants : 12

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 : APPROCHE GÉNÉRALE ET TRAITEMENT PAR LA LA SOPHROLOGIE ET LA MÉDITATION 2 JOURS

SOINS

Réf. SO 019

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 : 12

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)