

THÈME : [LA DOULEUR](#) DURÉE

2 journées

 OBJECTIFS

- Comprendre les phénomènes douloureux et leurs mécanismes
- Connaître les différentes méthodes d'évaluation de la douleur
- Connaître les thérapeutiques non médicamenteuses
- Comprendre les enjeux du toucher relationnel dans la relation de soins, dans la prévention et le soulagement de la douleur
- Découvrir et acquérir des techniques simples, utilisables dans son quotidien professionnel
- Apporter confort, soutien, apaisement au patient tout en veillant à prévenir et soulager la douleur tant physique que psychologique

 PROGRAMME

### Définition et composantes de la douleur

### Mécanismes et physiologie de la douleur

- Douleurs nociceptives, neuropathiques, psychogènes, idiopathiques
- Douleurs induites par les soins : comprendre et adapter le soin
- Douleur et impact psychologique : anxiété, angoisse, dépression, insomnies

### Thérapeutiques non médicamenteuses : Relation d'aide, toucher relationnel, hypnose, TCC, relaxation...

### Créer du lien pour soulager

- Distances relationnelles et professionnelles : la proxémie, les espaces de communication
- Mécanismes de défense psychologique, les résistances dans la relation « soigné-soignant »
- Habilités professionnelles : qualité d'écoute, empathie, disponibilité physique et psychologique, relation d'aide selon Carl Rogers, bienveillance

## Écouter son corps

- Comprendre et décoder ce que nous dit notre corps
- Corps et tabou
- Importance du toucher et du contact corporel comme outils de médiation

## Le toucher relationnel pour améliorer le confort du patient et soulager les douleurs

- Concepts de base et manœuvres élémentaires
- Le travail de la main : représentation de la main, précautions à prendre
- Techniques de toucher relationnel : tête, dos, membres supérieurs, main, massage abdominale, pied
- Créer une ambiance : sonorisation, musique, parfums, essences aromatiques, huiles

## Les bienfaits du toucher relationnel

- Effets généraux; lymphatiques, circulatoires, dermatologiques, neurologiques et psychiques
- Effet antalgique, effet sur le schéma corporel (réappropriation du corps)
- Régulation du stress (techniques de respiration, de relaxation dynamique, exercices de visualisation positive)

### Mises en pratique :

- Analyse de pratiques professionnelles et de situations vécues
- Ateliers pratiques de toucher relationnel (prévoir tables capitonnées ou lits, fauteuils)
- Échanges sur le ressenti lors des ateliers (point de vue « donneur » et « receveur »)
- Remise de livrets pédagogiques

## PUBLIC CONCERNÉ

Personnel encadrant, infirmiers, aides soignants

## PROFIL FORMATEUR


Consultant formateur titulaire d'un DU douleur, formé au massage sensitif (méthode Camilli)

## CONTACT



Prévenir et prendre en charge la douleur par le  
toucher relationnel

 [formation@mqs-formation.com](mailto:formation@mqs-formation.com)

 02 99 05 96 42