



THÈME : [LA DOULEUR](#)

DURÉE

14 heures - Présentiel

OBJECTIFS

- Comprendre les phénomènes douloureux et leurs mécanismes
- Connaître les différentes méthodes d'évaluation de la douleur
- Découvrir des 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, juste distance relationnelle
- 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 abdominal, 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... / Prérequis : aucuns



PROFIL FORMATEUR

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



Approches non médicamenteuses dans la prévention et la prise en charge de la douleur

CONTACT

 formation@mqs-formation.com

 02 99 05 96 42