



APPROCHE NON MÉDICAMENTEUSE DE LA DOULEUR PHYSIQUE ET PSYCHIQUE



Public

Professionnel de soins et
d'accompagnement



Pré-requis

Aucun



Modalités

Présentiel



Durée

3 jours - 21 heures

DATES & LIEUX



A définir dans vos locaux

INTERVENANTS



Océane TORILLON
Formatrice en douleur, soins palliatifs,
transmissions ciblées et soins au défunt

VALIDATION



Certificat de réalisation
Attestation de fin de formation

TARIFS



Nous consulter

PROGRAMME

LE CONCEPT DE LA DOULEUR TOTALE

- Introduction générale sur la douleur
 - Cadre réglementaire
 - Les composantes et fonctions de la douleur
- Ecouter et identifier la douleur
 - La qualité de l'écoute : savoir valider la plainte auprès de la personne, le verbal et non verbal, la reformulation, la présence
 - La souffrance psychique, émotionnelle, existentielle : les troubles émotionnels, la peur, l'angoisse, l'anxiété, la dépendance, la vulnérabilité, les deuils, l'impuissance...
- Repérer la douleur quand la personne ne s'exprime pas
 - L'observation : le facies, la respiration, les attitudes antalgiques, le non verbal
 - Le changement de comportement : le désintérêt, le repli sur soi, l'agitation...
 - Les conséquences physiques : l'asthénie, la perte d'appétit, la réduction de la mobilité...

S'INITIER AUX MÉTHODES NON MÉDICAMENTEUSES ET ANALYSER SA PRATIQUE

- L'approche alternative : le « prendre soin » dans une approche holistique
 - Ou comment accompagner différemment la personne algique ? Comment installer la détente physique : lâcher les tensions musculaires ? Comment arrêter de focaliser sur la douleur ? Comment adapter l'environnement direct pour réduire la sensation de souffrance ? Comment identifier et gérer son état émotionnel ? ...
- Utiliser le ressenti du corps
 - Apprendre à sentir les sensations de détente : musculaire, fluidité de la respiration, « vider sa tête »
 - Remettre de la douceur dans le corps douloureux
- Les 5 sens au service de l'approche alternative
 - Le regard, fondateur du lien, l'odorat qui réveille des mémoires ...
- Les techniques de relaxation, l'intentionnalité du souffle, le schéma corporel
- Le Toucher relationnel : le toucher « juste » pour la détente physique et psychique
- Aborder l'aromathérapie : l'utilisation relaxante, les limites et le contexte

RÉSULTATS ATTENDUS

- S'initier aux pratiques favorisant l'approche non médicamenteuse de la prise en charge de la douleur

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Appréhender la complexité de la douleur : physique, psychique, sociale et existentielle
- Accompagner la plainte douloureuse : la validation de la plainte, l'analyse, l'écoute
- Connaître des outils non médicamenteux : s'initier et expérimenter

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Méthode active et participative
- Exercices pratiques corporels
- Etude de cas
- Approche réflexive par des temps ciblés d'analyse des pratiques
- Remise d'un livret pédagogique

ACCESSIBILITÉ



Lieux aménagés et modalités adaptées pour faciliter l'accès et l'usage aux personnes en situation de handicap