



**Centre de Formation Continue**  
Espace André

401 B chemin des Plantades, 83130 LA GARDE

**Téléphone** 04 94 58 58 22 - 04 94 14 64 08

**Messagerie** formationcontinue@ifpvps.fr

**Internet** www.ifpvps.fr/formation-continue



Le Centre de Formation Continue de l'IFPVPS  
répond aux exigences DataDock



**Institut de Formation Public Varois des Professions de Santé**

N° de déclaration d'activité 93.83.04918.83  
*Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat*

## Approche non médicamenteuse de la douleur

La recherche en neuroscience nous montre qu'il est possible de diminuer l'activation des circuits de la douleur et de neutraliser certaines zones du cerveau grâce à des techniques à médiation corporelle. Un patient souffrant de douleur chronique se trouve comme envahi par ses effets nociceptifs et réagit par une lutte contre elle pour la mettre à distance. Des médiations corporelles peuvent se révéler une aide précieuse pour les soignants. Ces techniques peuvent apporter au patient une sensation de détente par le relâchement des tensions musculaires en lien avec le stress, l'anxiété, l'angoisse et lui offrent un espace et un temps où il pourra se poser, ressentir ce qui l'habite et faire des liens avec sa souffrance.



**FORMATION CONTINUE**



## Objectifs

- Différencier douleur physique et souffrance psychique
- Comprendre les fonctionnements de la pensée, les mécanismes mentaux automatiques et les habitudes comportementales
- Analyser les modes de fonctionnement en jeu dans la relation soignant-soigné
- Soulager la douleur et ses composantes associées par l'utilisation de médiations corporelles
- Différencier et utiliser les techniques : toucher relationnel, EFT, Techniques de Libération Emotionnelle, Méditation de Pleine Conscience

## Contenus de la formation

### Douleur et souffrance

- Représentations des soignants de la douleur et de la souffrance
- Comprendre le rôle de la douleur dans l'économie psychique du sujet, ses modes relationnels et son contexte socioprofessionnel
- Entendre la souffrance derrière la plainte douloureuse et passer d'une approche symptomatique à une approche globale
- Réflexion sur l'approche thérapeutique par les médiations corporelles dans la prise en charge de la douleur :
  - ◇ Apporter des effets antalgiques, anxiolytiques et améliorer un état dépressif
  - ◇ Faciliter l'expression des émotions
  - ◇ Améliorer la qualité de vie

### La qualité relationnelle dans le soin

- Impact de l'attitude du soignant sur le patient et l'impact de l'attitude du patient sur le soignant
- Définir son système de valeur
- Apprendre à se poser et à se rendre disponible pour une réponse soignante ajustée
- Techniques pour se préparer au contact :
  - ◇ Respiration, techniques de centrage.
  - ◇ Technique de libération des émotions (EFT) pour le soignant
  - ◇ Le do-in, automassages



## Public visé

Tout professionnels soignants

# Approche non médicamenteuse de la douleur (réf. 0514)

### Les différentes approches relationnelles

- Le toucher
- L'EFT
- La méditation de pleine conscience

### Intégration des médiations corporelles dans sa pratique de soin : quelle approche, pour qui, à quel moment

- Analyse de situations cliniques en lien avec les ateliers pratiques

**Durée** 21 heures (2 jours consécutifs + 1 jour à distance)

**Tarif** Nous consulter

**Calendrier** Dates à programmer

**Intervenants** Sylvie CARAYON

Masseur kinésithérapeute DE

Thérapeute Psycho Corporel

### Méthodes et moyens

- Apports théoriques et méthodologiques articulés à l'analyse de la pratique
- Ateliers pratiques avec partage du vécu et analyse réflexive de l'expérience
- Jeux de rôle avec entretiens simulés et proposition de travail corporel
- Liens cliniques et analyse de situations cliniques apportées par les participants