

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 à 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 les 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 : aucun




## PROFIL FORMATEUR

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



 CONTACT

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

 02 99 05 96 42