

## **Douleur : Comment la soulager par des méthodes non médicamenteuses ?**

En une journée

La douleur ne peut pas rester sans réponse. Parallèlement à l'utilisation d'antidouleurs, nous proposons au patient différents outils thérapeutiques qui vont l'aider à être plus confortable le temps qu'un médicament agisse ou lorsque la douleur se majore. La Pleine Conscience est à l'avant-plan. Elle a fait ses preuves au niveau scientifique dans la gestion de la douleur.

### **Public cible**

- Cette formation s'adresse aux soignants (médicaux, paramédicaux, ...) et aux volontaires/aidants proches en contact avec des patients présentant des douleurs et des symptômes d'inconfort.
- Les soignants y trouveront matière à compléter leur savoir, à échanger. Les non-soignants (volontaires/aidants proches) y trouveront les informations nécessaires à une meilleure compréhension de la douleur.

### **Objectifs**

- Placer le patient au centre de la gestion antalgique
- Observer, évaluer et soulager la douleur
- Donner des pistes alternatives pour la prise en charge thérapeutique
- Aider le soignant à soulager la douleur et à faire face à son impuissance si la douleur persiste.
- Associer les moyens allopathiques aux techniques alternatives
- Écouter les difficultés des soignants et les aider dans la communiquer avec les médecins

### **Contenu**

- Écouter la douleur comme moyen de la diagnostiquer et de la soulager
- Faire face à son impuissance à aider une personne souffrante
- Soignant/soigné, devenir co-acteurs de la gestion de la douleur
- Comment les émotions influencent-elles la douleur ?
- Gérer les émotions lorsque la douleur est présente.
- Manutention d'un patient douloureux
- Le toucher thérapeutique dans le soin infirmier
- Le massage crânio-sacré comme antalgique
- L'influence de la respiration sur la douleur et sur les émotions associées
- La pratique de la Pleine Conscience
- Les Fleurs de Bach dans la gestion de la douleur
- Les huiles essentielles qui soulagent.
- Douleur et dyspnée, comment les dissocier.



## Méthodologie

- Pédagogie active et participative adaptée aux situations vécues par les participants
- Approche diversifiée privilégiant la variété, le dynamisme et le concret dans l'apprentissage
- Apports théoriques
- Mises en situation et exercices pratiques
- Présentation d'outils
- Partage d'expériences professionnelles et exposés des situations difficiles où le soignant a été face à son impuissance
- Évaluation d'une douleur vécue par le soignant afin et comparaison avec les autres participants afin de mettre en avant le côté subjectif de la douleur.