

## Programme de Formation

### Soulager la douleur par des méthodes alternatives Non médicamenteuses

#### Présentation :

De plus en plus d'établissements de santé ont recours aujourd'hui, en complément des médicaments contre la douleur, à d'autres méthodes alternatives : la communication thérapeutique, l'hypnose, la sophrologie, la relaxation, le toucher bien être, la neurostimulation, la musicothérapie, la physiothérapie....

Ces méthodes alternatives ont une place de mieux en mieux reconnue. En effet, toutes les recommandation françaises, européennes et mondiales de prise en charge des douleurs préconisent l'association du traitement médicamenteux et de traitements non pharmacologiques.

Ces méthodes ont des effets très bénéfiques sur la douleur aiguë ou chronique, sur l'anxiété, et par conséquent, sur le bien être moral et la qualité de vie des patients.

Elles permettent parfois de diminuer le dosage des médicaments antalgiques et/ou leurs effets secondaires.

L'expérience des patients révèle qu'elles apportent une aide au quotidien pour soulager le corps, se détendre moralement, faire une pause pour mieux rebondir ou contrôler certaines douleurs.

---

#### Objectifs pédagogiques, aptitudes et compétences professionnelles visés :

- Être capable d'évaluer la douleur avec les outils reconnus, validés et adaptés
- Repérer, identifier, décrire les situations douloureuses
- Savoir accueillir le patient douloureux et mobiliser ses ressources
- Connaître les différentes possibilités thérapeutiques de lutte contre la douleur et les champs d'application

---

**Public Visé :** Personnel soignant, personnel médical

**Intervenant :** Sylvie Werschner, infirmière, Cadre de santé

**Prérequis :** diplôme d'IDE, AS

**Organisation de la formation :** 2 journées

**Horaires :** 9h à 12h30 et 13h30 à 17h00

**Durée de la formation :** 14 heures `

**Effectif :** 6 personnes au minimum et 12 personnes au maximum

**PSH :** accessibilité des locaux pour les personnes à mobilité réduite

#### Tarif :

**Formation Intra :** Contactez-nous

**Formation Inter :** 220€ TTC net de Taxe par jour et participant soit 440€

**SAINTBIOSE Sasu – 3 Allée de l'économie 67370 WIWERSHEIM**

**Tél : 06 51 15 91 22 E-mail : [saintbiose@yahoo.com](mailto:saintbiose@yahoo.com) - [www.saintbiose.com](http://www.saintbiose.com) -**

**SIRET : 822 795 308 00029 Code APE 8690 F**

**Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro : 44 67 05867 67 auprès du Préfet de la région GRAND EST  
Référencement DATADOCK et Certification QUALIOPi**

## Programme de Formation

### Soulager la douleur par des méthodes alternatives Non médicamenteuses

---

#### Programme de la formation :

Cette action de formation est animée en présentiel ou en FOAD "formation ouverte et/ou à distance"

#### JOUR 1 :

##### Matin :

- ❖ **Accueil des participants**, recueil de leurs attentes et présentation du programme de formation
- ❖ Positionnement des participants sur le sujet : questions, niveau de connaissance,
- ❖ Les représentations des soignants autour de la souffrance et de la douleur
- ❖ **La politique de lutte contre la douleur :**  
Cadre légal et réglementaire, Plans de lutte contre la douleur : exigences actuelles  
Décrets professionnels, Code de santé publique, loi du 4 mars 2002, la charte du patient hospitalisé,  
Le CLUD, le manuel de certification, les recommandations de l'HAS
- ❖ **La démarche d'évaluation de la douleur :** comment mettre en œuvre le questionnaire adapté à une évaluation de la douleur pertinente ?

*Démonstration par le formateur à partir d'un cas clinique*

*Exercices en trinômes sur l'évaluation de la douleur à partir de cas cliniques exposés par les stagiaires*

##### Après Midi :

- ❖ **Les définitions, anatomie et physiologie de la douleur :** Douleur physique, souffrance morale
- ❖ **Les mécanismes des douleurs :**  
Par excès nociception  
Neurogènes  
Psychogène  
Mixtes
- ❖ **La posture et le rôle du soignant face à la douleur :** l'écoute, la communication thérapeutique
- ❖ **La règle des trois « O » :** Observation du langage verbal, non verbal et paraverbal

*Exercices de communication thérapeutique et de posture du soignant face au patient algique : jeux de rôle à partir de cas cliniques proposés par les stagiaires et/ou le formateur*

- ❖ **La douleur aiguë et la douleur chronique :** spécificités de la prise en charge pour chaque type de douleur  
Comment aborder les caractéristiques de la douleur avec le patient ?

*Démonstration par le formateur, débriefing collectif*

*Exercices en groupes*

#### JOUR 2 :

##### Matin :

- ❖ **Les moyens de prévention et/ou de traitement de la douleur :**  
⇒ **Les traitements médicamenteux :** les paliers de l'OMS, topiques locaux, MEOPA.

**SAINTBIOSE Sasu – 3 Allée de l'économie 67370 WIWERSHEIM**

Tél : 06 51 15 91 22 E-mail : [saintbiose@yahoo.com](mailto:saintbiose@yahoo.com) - [www.saintbiose.com](http://www.saintbiose.com) -

SIRET : 822 795 308 00029 Code APE 8690 F

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro : 44 67 05867 67 auprès du Préfet de la région GRAND EST

Référencement DATADOCK et Certification QUALIOP

## Programme de Formation

### Soulager la douleur par des méthodes alternatives Non médicamenteuses

⇒ **Les différentes techniques à connaître :**

- La neuro stimulation ou stimulation nerveuse : intérieure ou extérieure (TENS)
- L'électro acupuncture
- L'acupuncture
- La RTMS ou stimulation magnétique transcrânienne répétitive
- La kinésithérapie et ses différentes techniques (ultra-sons, cryothérapie, thermothérapie..) et l'ostéopathie
- L'aromathérapie
- La fasciathérapie

- ⇒ **Les traitements alternatifs ou psychocorporels** à mettre en œuvre auprès du patient
- L'hypnose** afin de modifier et réduire la perception de la douleur : découverte d'une technique d'hypno analgésie filmée et relayée aux stagiaires
  - Apprentissage d'une induction de transe hypnotique : création de l'alliance thérapeutique, utilisation d'une métaphore thérapeutique visant le changement de perception de la douleur

*Démonstration par le formateur, débriefing collectif*

#### **Après Midi :**

- ❖ **L'hypnoanalgésie** : technique de prise en charge de la douleur
- ❖ **Le lieu sûr** : technique de prise en charge de l'anxiété inhérente à la douleur
- ❖ **La sophrologie** : distraction par rapport à la douleur
- ❖ **La relaxation** : technique d'apaisement et de sécurisation

*Les différentes techniques font l'objet d'une démonstration par le formateur, suivie d'exercices pratiques en groupes autour de chaque technique*

Réflexion de l'ensemble des stagiaires sur la transférabilité des apprentissages dans la pratique professionnelle : formalisation d'un plan d'actions  
Évaluation qualitative de la formation

---

### **Méthodes pédagogiques et techniques : pédagogie active et participative**

La formation est construite afin de susciter l'intérêt et l'implication des stagiaires.  
Les contenus théoriques se dévoilent au fur et mesure des questions suscitées chez les stagiaires

- Accueil des stagiaires dans une salle de formation
- Apports théoriques et pratiques
- Document pédagogique
- Powerpoint
- Paperboard
- Partage d'expériences et analyse des pratiques
- Démonstration par le formateur et débriefing en groupe
- Exercices en groupe et jeux de rôle

#### **Mise en œuvre de moyens de compensation du handicap :**

Saintbiose demande à être informé sur les situations de handicap des stagiaires afin d'adapter les modalités pédagogiques aux objectifs de la formation, et de prendre en compte les moyens de compensation du handicap.

## **Programme de Formation**

### **Soulager la douleur par des méthodes alternatives Non médicamenteuses**

**Référent Handicap** : Mme Werschner Sylvie 06 51 15 91 22

---

#### **Modalités d'évaluation et de suivi :**

- ❖ Recueil des attentes des stagiaires et confrontation aux objectifs de la formation
  - ❖ Évaluation des connaissances de stagiaires en début et en fin de formation
  - ❖ Émargement des feuilles de présence
  - ❖ Questionnaire d'évaluation de la formation portant sur l'atteinte de objectifs, le programme de formation, les méthodes d'animation et la transférabilité des acquis
  - ❖ A distance de la formation : analyse de la transférabilité des connaissances dans la pratique individuelle et collective par le biais d'un questionnaire adressé au service formation, et lors de l'entretien professionnel du stagiaire.
-