

« La prise en charge de la douleur »

Formation sur la prise en charge de la douleur

Durée : 3 jours

Jour 1 : Compréhension de la Douleur et Bases de la Sophrologie

Matinée(pause ¼ d'heure 10h30-10h45)

8h30 - 10h30 : Introduction à la Douleur

- Comprendre la nature de la douleur : aiguë, chronique, neuropathique, etc.
- Facteurs physiologiques, psychologiques et sociaux liés à la douleur.
- Impact de la douleur sur la qualité de vie.

10h45 - 12h30 : Bases de la Sophrologie

- Les trois premiers degrés de la Relaxation Dynamique de Caycedo.
- Principes fondamentaux de la sophrologie.

Rôle de la respiration et de la détente musculaire dans la gestion de la douleur

Après-midi

13h30 - 17h00 : Sophrologie et Douleur

- Utilisation de la sophrologie pour la gestion de la douleur.
- Techniques de relaxation spécifiques à la douleur.
- Exercices pratiques de gestion de la douleur.
- Compréhension des mécanismes neurophysiologiques de la douleur.
- Implication des neurotransmetteurs et des voies de signalisation.
- L'approche holistique de la gestion de la douleur.

Jour 2 : Psychologie de la Douleur et Approche Thérapeutique

Matinée (pause ¼ d'heure 10h30-10h45)

8h30 - 10h30 : Psychologie de la Douleur

- Facteurs psychologiques liés à la douleur : peur, anxiété, dépression.
- Impact des émotions sur la perception de la douleur.
- Stratégies psychologiques pour gérer la douleur.

10h45 - 12h30 : Sophrologie Positive

- La sophrologie positive : renforcer les ressources intérieures.
- Visualisation et autosuggestions positives.
- Développement d'une attitude face à la douleur.

Après-midi

14h00 - 16h00 : Psychothérapie et Douleur

- Les approches psychothérapeutiques pour gérer la douleur.
- Gestion des pensées négatives et des croyances limitantes.
- Pratiques de la psychothérapie cognitivo-comportementale.

16h15 - 17h30 : Exercices Pratiques

- Mises en situation

Jeux de rôle

Jour 3 : Intégration des Connaissances et Plan d'Action

Matinée (pause ¼ d'heure 10h30-10h45)

8h30 - 10h30 : Psycho traumatologie et Douleur

- Comprendre la douleur traumatique.
- Techniques sophrologiques pour la gestion des traumatismes.
- Intégration des expériences traumatiques dans la gestion de la douleur.

10h45 - 12h30 : Nutrition et Douleur

- L'impact de l'alimentation sur la douleur.
- Aliments anti-inflammatoires et analgésiques.
- Planification d'un régime alimentaire pour la gestion de la douleur.

Après-midi

14h00 - 16h00 : Plan d'Action Individuel

- Élaboration d'un plan personnel de gestion de la douleur.
- Identification des techniques sophrologiques, psychologiques et nutritionnelles adaptées.
- Planification de la mise en pratique.

16h15 - 17h30 : Conclusion et Perspectives

- Récapitulation des principaux points abordés pendant la formation.
- Opportunités futures pour approfondir la gestion de la douleur.

- Remise des certificats de formation.

Cette formation complète sur la gestion de la douleur combine les aspects physiologiques, psychologiques, et les techniques sophrologiques, de psychothérapie, de psychotraumatologie et de psychologie positive pour fournir une approche holistique qui peut être mise en pratique par les professionnels de la santé.

Elle se termine par un plan d'action concret pour une gestion efficace de la douleur.