

APPROCHE NON MEDICAMENTEUSE DE LA DOULEUR PHYSIQUE ET PSYCHIQUE

DAP040

Public

Professionnel de soins et d'accompagnement

Modalités

Présentiel

Durée

3 jours – 21 heures

Pré-requis

Aucun

 Lieux aménagés et modalités adaptées pour faciliter l'accès et l'usage aux personnes en situation de handicap

Type de validation

Certificat de réalisation

Attestation de fin de formation

Dates et lieux

A définir - En vos locaux

Intervenant

Océane TORILLON

Formatrice en douleur, soins palliatifs, transmissions ciblées et soins au défunt

Tarifs

NOUS CONSULTER

Contexte

- La douleur peut revêtir des formes très différentes (physiques, psychiques, sociales, existentielles) et peut être très variable suivant l'individu. Elle doit toujours être accueillie, crue, car elle est toujours réelle pour la personne qui la ressent.
- Comment appréhender la complexité de la douleur ?
- Comment répondre et accompagner une douleur physique, une souffrance psychique ?
- Comment tenter de les soulager autrement qu'avec une solution médicamenteuse ?
- Le traitement médicamenteux ne constitue pas la seule et exclusive alternative à la douleur, d'autres outils coexistent afin d'optimiser sa prise en charge.
- Comment être là, présent, compétent, adapté, créatif devant la souffrance globale d'une personne ?
- Quelles méthodes, techniques et médiations peuvent être proposées par les professionnels auprès des personnes en souffrance ?
- Cette action s'adresse à tous les professionnels de soins et d'accompagnement pour continuer à travailler leur posture professionnelle, et à s'initier à de nouveaux outils (la relaxation, le toucher, les 5 sens, la respiration, l'aromathérapie...)

Résultats Attendus

- S'initier aux pratiques favorisant l'approche non médicamenteuse de la prise en charge de la douleur.

Objectifs Pédagogiques

- Appréhender la complexité de la douleur : physique, psychique, sociale et existentielle
- Accompagner la plainte douloureuse : la validation de la plainte, l'analyse, l'écoute
- Connaître des outils non médicamenteux : s'initier et expérimenter

Méthodes Pédagogiques

- Méthode active et participative - Exercices pratiques corporels - Etude de cas - Approche réflexive par des temps ciblés d'analyse des pratiques - Remise d'un livret pédagogique

APPROCHE NON MEDICAMENTEUSE DE LA DOULEUR PHYSIQUE ET PSYCHIQUE

DAP040

Programme

§ LE CONCEPT DE LA DOULEUR TOTALE

- Introduction générale sur la douleur
 - ✓ Cadre réglementaire
 - ✓ Les composantes et fonctions de la douleur
- Ecouter et identifier la douleur
 - ✓ La qualité de l'écoute : savoir valider la plainte auprès de la personne, le verbal et non verbal, la reformulation, la présence,
 - ✓ La souffrance psychique, émotionnelle, existentielle : les troubles émotionnels, la peur, l'angoisse, l'anxiété, la dépendance, la vulnérabilité, les deuils, l'impuissance...
- Repérer la douleur quand la personne ne s'exprime pas
 - ✓ L'observation : le facies, la respiration, les attitudes antalgiques, le non verbal.
 - ✓ Le changement de comportement : le désintérêt, le repli sur soi, l'agitation...
 - ✓ Les conséquences physiques : l'asthénie, la perte d'appétit, la réduction de la mobilité...

§ S'INITIER AUX METHODES NON MEDICAMENTEUSES ET ANALYSER SA PRATIQUE

- L'approche alternative : le « prendre soin » dans une approche holistique.
 - ✓ Ou comment accompagner différemment la personne algique ? Comment installer la détente physique : lâcher les tensions musculaires ? Comment arrêter de focaliser sur la douleur ? Comment adapter l'environnement direct pour réduire la sensation de souffrance ? Comment identifier et gérer son état émotionnel ? ...
- Utiliser le ressenti du corps
 - ✓ Apprendre à sentir les sensations de détente : musculaire, fluidité de la respiration, « vider sa tête »
 - ✓ Remettre de la douceur dans le corps douloureux
- Les 5 sens au service de l'approche alternative
 - ✓ Le regard, fondateur du lien, l'odorat qui réveille des mémoires ...
- Les techniques de relaxation, l'intentionnalité du souffle, le schéma corporel
- Le Toucher-relationnel : le toucher « juste » pour la détente physique et psychique
- Aborder l'aromathérapie : l'utilisation relaxante, les limites et le contexte