La sophrologie comme outil de gestion de la douleur

PERSONNES CONCERNÉES
Cette formation s'adresse aux cadres de santé, médecins, psychiatres, psychologues, kinésithérapeutes, ergothérapeutes, infirmier·ères, aide-soignant·es et tout personnel du secteur médical ou paramédical impliqué dans la prise en charge de la douleur.

PRÉ-REQUIS
La participation à cette formation ne nécessite pas de pré-requis spécifiques au regard du public auquel elle s'adresse.

COMPÉTENCES À L'ISSUE DE LA FORMATION
> Décrire les fondements de la sophrologie afin d'en comprendre les principes et les limites d'application en contexte de soins
> Appliquer des techniques sophrologiques pour améliorer la qualité de la relation soignant·e-soigné·e dans la prise en charge de la douleur
> Accompagner la réalisation de gestes techniques douloureux en intégrant des outils de sophrologie
> Utiliser la sophrologie comme méthode non médicamenteuse dans la gestion de la douleur aiguë et chronique

PROGRAMME
Jour 1 :
Matin : Acquisition des connaissances de base sur la sophrologie. Comprendre la sophrologie :
> Naissance de la sophrologie avec le professeur Caycedo.
> La sophrologie une méthode.
> Domaines d'application et limites de la méthode.
> Relaxation dynamique.

Après-midi : Acquisition de connaissances sur la méthode « sophrologie » :
> Niveaux et états de la conscience.
> Notre structure anatomo-physiologique.
> Exercices de relâchement des tensions musculaires.

Jour 2 :
Matin : Analyse des pratiques professionnelles et acquisition de nouvelles techniques :
> Analyse de situations de travail individuelles.
> Analyse de situations collectives.
> Mise en évidence de l'impact de la sophrologie dans la relation soignant / soigné.
> La sophrologie comme outil de gestion non médicamenteux de la douleur chronique et aiguë.

Après-midi : Mise en pratique de la méthode :
> Sophrologie et sémantique.
> Le dialogue sophronique.
> La sophronisation de base vivantielle.

Jour 3 :
Matin : Acquisition de connaissances de base sur la notion de douleur
Conceptualisation de la douleur :
> Le circuit de la douleur.
> La douleur comme mécanisme de défense.
> Les composantes de la douleur.
> Les méthodes d'évaluation de la douleur.

Après-midi : Explication des techniques clés de la méthode. Mise en pratique.

MÉTHODES ET RESSOURCES PÉDAGOGIQUES
Formation interactive en présentiel.
Méthode active, interrogative et participative.
Analyse de situations professionnelles à partir du vécu professionnel des participants. (Témoignages, décryptages et analyses de situations de travail).
Exercices.
Apports théoriques à l'aide d'une présentation Power Point.
Remise d'une documentation à l'issue de la formation.

RESPONSABLES SCIENTIFIQUES
Dr. Thierry LAVIGNE, Professeur des universités. Praticien Hospitalier, responsable du Service d'Hygiène Hospitalière des Hôpitaux Universitaires de Strasbourg.
M. Eric SALVAT, Professeur conventionné, Centre d'évaluation et de traitement de la douleur, Hôpitaux Universitaires de Strasbourg.

ANIMATION
Mme Martine KAJOCH, consultante, sociologue et sophrologue et M. Eric SALVAT, Médecin.
Courriel : mkajoch@yahoo.fr

Pour aller plus loin : voir le Diplôme d'Université Techniques de sophrologie - programme n°942.

INTER ÉTABLISSEMENTS

Durée : 3 jours

En 2027
Référence : CPR27-0413A
du 31 mai 2027
au 02 juin 2027

Tarif
1225 €
Repas de midi pris en charge par les organisateurs.

Lieu
Université de Strasbourg - Service Formation Continue
21 Rue du Maréchal Lefebvre
67100 Strasbourg

STAGE INTRA ÉTABLISSEMENT : NOUS CONSULTER

Renseignements et inscriptions
Céline OHREL
Tél : 03 68 85 49 24
c.ohrel@unistra.fr

Nature et sanction de la formation
Cette formation constitue une action d'adaptation et de développement des compétences.
Elle donne lieu à la délivrance d'une attestation de participation.
Une évaluation en fin de formation permet de mesurer la satisfaction des stagiaires ainsi que l'atteinte des objectifs de formation (connaissances, compétences, adhésion, confiance) selon les niveaux 1 et 2 du modèle d'évaluation de l'efficacité des formations Kirkpatrick.