Programme de Formation

Comprendre la douleur et l'accompagner – entre médicaments et approches psychocorporelles

Organisation

Durée : 21 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Personnels médicaux et paramédicaux, psychologues cliniciens, membres des équipes pluridisciplinaires impliqués dans la prise en charge de la douleur

Objectifs pédagogiques

Définir la notion de douleur : les différents types de douleurs, leurs mécanismes, douleur aigue / douleur chronique et approfondir les spécificités la médicamentation associée.

Évaluer et réévaluer la douleur avec les différents outils d'évaluation, la tracer.

Présenter les différents traitements médicamenteux.

Aborder la dimension de la douleur et de la souffrance dans ce qui les relie et les différencie.

Présenter les différentes techniques non médicamenteuses par l'approche psychocorporelle.

Expérimenter différentes techniques (relaxation, holding, toucher relationnel, remobilisation, etc.) pour découvrir leur intérêt et leur intégration dans le soin avec analyse réflexive.

Analyser le processus en jeu dans la relation soignant-soigné, y compris dans un contexte de fin de vie.

Description

Les médiations corporelles (relaxation, holding, toucher relationnel, remobilisation...) apportent au patient une sensation de détente par le relâchement des tensions musculaires en lien avec le stress, l'anxiété, l'angoisse et lui offrent aussi un temps-espace où il pourra se poser, ressentir ce qui l'habite et faire des liens avec sa souffrance.

Elles lui permettent ainsi de relier les dimensions physique, psychique, affectif, relationnel. Les médiations corporelles sont ainsi un complément aux traitements médicamenteux de la douleur: simples à réaliser et facilement utilisables chez tous les patients, elles pourront être adaptées en fonction du temps dont le soignant dispose et des contraintes du service. Leur utilisation est d'autant plus aisée qu'une majorité de soignants au sein d'une équipe pluridisciplinaire y est formée.

L'IDE ressource douleur pourra apporter son regard et sa pratique concernant les approches non médicamenteuses de la douleur.

Réfléchir sur les représentations et les définitions de la douleur et de la souffrance en les situant dans un contexte clinique précis

- Le contexte légal et les textes de référence.
- Les CLUD (Comité de Lutte contre la Douleur) dans les institutions : mission et réseaux.
- Le parcours de santé du patient douloureux chronique.
- Les représentations de la douleur et de la souffrance chez les soignants.
- Connaitre les différents types de douleur (douleur par excès de nociception, douleur neuropathique) et leurs mécanismes : douleur aigue /douleur chronique /douleur nociplastique et les spécificité

(personne âgée, patient en psychiatrie, pédiatrie).
- Le sens de la douleur : l'approche psychosomatique de la douleur.

Identifier l'intérêt de la prise en charge non médicamenteuse de la douleur

- Accueillir, informer et rassurer le patient : la communication verbale et non verbale.
- Reconnaître la personne et ses besoins : l'approche globale du patient.
- L'intérêt de l'approche non-médicamenteuse par les techniques de relaxation et de toucher dans les différents cas de figure abordés : Faciliter l'expression des émotions, du vécu et améliorer la qualité de vie.
- L'évaluation et la traçabilité de l'utilisation de ces techniques.

L'importance de la qualité relationnelle dans le soin

- Analyser l'impact de l'attitude du soignant sur le patient et l'impact de l'attitude du patient sur le soignant.
- Apprendre à se poser et à se rendre disponible pour une réponse soignante ajustée.

Les différentes approches corporelles ; relaxation, holding, remobilisation, respiration et toucher

- Différentes techniques de détente et la relaxation.
- Le toucher relationnel dans les soins du quotidien ou comme technique spécifique
- La remobilisation corporelle (exercices avec des ballons, élastiques, etc...). La cohérence cardiaque, la méditation

Comment intégrer les médiations corporelles dans sa pratique de soin

- Quelle approche pour qui à quel moment ?
- Analyse de situations cliniques en lien avec les ateliers pratiques.

Prérequis

Aucun

Modalités pédagogiques

Nos méthodes pédagogiques s'articulent selon deux axes :

- Une activité cognitive pour l'acquisition des connaissances théoriques et pratiques, associée à une démarche interactive et participative, elle engage les participants à co-construire avec l'intervenant la dynamique du processus pédagogique.
- Une analyse des pratiques professionnelles : basée sur l'étude de cas et situations cliniques, elle favorise l'intégration des contenus à travers le partage des expériences.

Moyens et supports pédagogiques

Des **ateliers pratiques** : les participants expérimentent différents dispositifs à médiation et la dynamique de groupe. Une démarche expérientielle pour acquérir des techniques, développer des compétences relationnelles, ses propres possibilités d'expression et sa créativité, préciser les spécificités de chaque technique à médiation rencontrée (cf. approche pédagogique basée sur le néo-constructivisme).

Chaque atelier pratique est soumis à l'analyse réflexive. Les professionnels font des liens avec leur pratique pour élaborer un projet : chaque participant évoque avec l'intervenant et le groupe des situations concrètes pour argumenter le choix d'une technique à médiation spécifique selon le projet personnalisé ou le projet thérapeutique de la personne, etc.

Les ateliers pratiques font partie intégrante de l'évaluation en continu : par le formateur, par l'auto-évaluation et le feed-back par le groupe.

Nos **supports pédagogiques** reposent sur des références actualisées (scientifiques, réglementaires, organisationnelles, méthodologiques, etc.).

Modalités d'évaluation et de suivi

Un dispositif adaptable d'évaluation est mis en place en fonction des besoins et demandes spécifiques du

client :

- Questionnaire en amont pour cerner les attentes et besoins du/de la stagiaire.
- Évaluation des connaissances au début de la formation.
- Évaluation des acquis en continu : quiz, questionnaires, étude de cas, mises en situation.
- Évaluation des acquis en fin de formation donnant lieu à la délivrance d'un certificat de réalisation.
- Questionnaire individuel de satisfaction.
- Questionnaire « à froid » 3 mois après la formation (dispositif optionnel)