

---

## Programme de Formation

---

### La prise en charge de la douleur : Méthodes et approches alternatives visant à soulager la souffrance des résidents sans recourir à des médicaments

---

#### Organisation

---

**Durée :** 14 heures

**Mode d'organisation :** Présentiel

---

#### Contenu pédagogique

---



##### **Public visé**

Professionnel(le) des établissements de santé : IDE, cadre de santé, aide-soignant, aide médico-psychologique, tout professionnel médical et paramédical pouvant être concerné tel que rééducateur, sage-femme, médecin, psychologue



##### **Objectifs pédagogiques**

Consolider ses connaissances sur les dimensions de la douleur pour mieux la prendre en charge

Identifier les techniques non médicamenteuses dans le cadre de la douleur

Prévenir et traiter les troubles psycho-comportementaux par les soins thérapeutiques non médicamenteux



##### **Description**

JOUR 1

##### **COMPRENDRE LES MECANISMES DE LA DOULEUR**

###### **Définition de la Douleur**

Comprendre la nature subjective de la douleur

Identifier les différentes perceptions de la douleur

###### **Classification des Douleurs**

Examiner les différentes catégories de douleur (nociceptive, neuropathique, psychogène)

Comprendre les sous-types de douleur (aiguë, chronique)

###### **Physiologie de la Douleur**

Étudier les récepteurs de la douleur (nocicepteurs)

Analyser les voies de transmission de la douleur (système nerveux périphérique et central)

###### **Processus Neurochimiques de la Douleur**

Expliquer la libération de neurotransmetteurs (substance P, glutamate)

Comprendre le rôle des endorphines et des enképhalines dans le soulagement de la douleur

###### **Localisation Anatomique de la Douleur**



Identifier les structures anatomiques impliquées dans la perception de la douleur  
Comprendre la différence entre la douleur somatique et la douleur viscérale

### **Mécanismes de Signalisation Neurologique**

Examiner la transmission des signaux douloureux le long des fibres nerveuses  
Analyser le rôle des nerfs périphériques dans la douleur

### **Interactions Corps-Esprit**

Étudier les liens entre la douleur physique et les états émotionnels  
Élaborer des stratégies pour faire face aux troubles de comportement et de l'humeur  
Analyser l'impact du stress, de l'anxiété et de la dépression sur la perception de la douleur

## **JOUR 2**

### **ADOPTER UNE APPROCHE NON MÉDICAMENTEUSE POUR SOULAGER LA DOULEUR**

#### **Les soins thérapeutiques non médicamenteux**

Acquérir les notions de "soins thérapeutiques non médicamenteux"  
S'approprier les recommandations des bonnes pratiques de la HAS, l'ANESM et la SFGG  
Inclure les soins thérapeutiques non médicamenteux dans le programme d'accompagnement personnalisé, en prenant en compte les capacités, les centres d'intérêt, les souhaits et les objectifs de chaque individu

#### **L'approche non médicamenteuse de la douleur**

Utiliser des approches cognitives et non cognitives dans le traitement  
Mettre en place des activités artistiques thérapeutiques, des ateliers créatifs et des activités quotidiennes  
Adopter une approche de communication verbale et non verbale  
Utiliser différentes thérapies psycho-sociales telles que la validation de Naomie FEIL, Carpe Diem, SNOEZELLEN, Montessori adaptée, la philosophie de soins "Humanitude", etc.  
Mettre en œuvre des techniques de relaxation et de stimulation sensorielle telles que la musicothérapie, l'hypnose, etc.  
Intégrer des approches corporelles telles que des ateliers de bien-être, des massages, etc.  
Évaluer l'efficacité de ces approches dans la gestion de la douleur

### **Prérequis**

Savoir communiquer en français (lu, écrit, parlé)



### **Modalités pédagogiques**

Cette formation s'appuie sur une pédagogie active, participative et centrée sur l'expérience des participants. Les apports théoriques relatifs à la douleur, à son évaluation et à sa prise en charge sont régulièrement mis en perspective avec les situations rencontrées dans la pratique professionnelle afin de favoriser une compréhension concrète et opérationnelle des notions abordées.

Les échanges d'expériences et l'analyse de situations vécues permettent aux participants d'identifier les difficultés rencontrées sur le terrain, de partager leurs pratiques et de développer une réflexion commune autour de l'accompagnement des personnes douloureuses. Des études de cas, exercices pratiques et mises en situation sont proposés tout au long de la formation afin de renforcer l'acquisition des compétences et de faciliter leur transfert dans les situations de soins et d'accompagnement.

La formation encourage également une démarche réflexive visant à questionner ses représentations de la douleur, à mieux comprendre les besoins des personnes accompagnées et à adapter sa posture professionnelle en fonction des situations rencontrées. Les participants sont invités à mobiliser les outils d'évaluation de la douleur, à repérer les signes d'alerte et à identifier les actions relevant de leur champ de compétences.

Enfin, des temps de synthèse, de reformulation et de questionnement permettent de consolider les acquis, de répondre aux interrogations des participants et de favoriser l'appropriation progressive des bonnes pratiques dans le respect des recommandations professionnelles et du projet d'accompagnement de la personne.



### **Moyens et supports pédagogiques**

Salle de formation adaptée à la pédagogie pour adultes munie d'un vidéo projecteur et d'un tableau blanc

Visionnage de supports numériques : PDF, e-books, présentations PowerPoint, vidéos

Support de formation/ressources documentaires mis à disposition du stagiaire dans son espace extranet



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

Évaluation diagnostique en début de formation au moyen d'un autositionnement permettant d'identifier les connaissances initiales des participants sur la douleur, son évaluation et sa prise en charge. Cette évaluation permet d'adapter les échanges et les apports pédagogiques aux besoins du groupe.

Évaluation formative tout au long de la formation à travers les études de cas, mises en situation, analyses de pratiques, exercices d'application et échanges collectifs réalisés sous la supervision du formateur. Ces évaluations permettent de mesurer progressivement l'acquisition des compétences visées.

Évaluation finale des acquis par un questionnaire de 10 questions portant sur les notions essentielles abordées durant la formation. L'obtention d'un score minimum de 70 % de bonnes réponses est requise pour valider les acquis de la formation.

Évaluation de la satisfaction des participants réalisée en fin de session au moyen d'un questionnaire de satisfaction permettant de recueillir leur appréciation sur les contenus, les méthodes pédagogiques, l'animation et l'atteinte des objectifs.

Remise d'une attestation de fin de formation