

## PROGRAMME DE FORMATION

### La sophrologie dans la prise en charge de la douleur et des somatisations

#### Votre contact

Tél : 05.49.28.32.00  
Mail : inscription@cerf.fr

#### Durée

5.00 jour(s)  
35:00 heures

#### Public

Tout personnel médical, paramédical et éducatif intervenant auprès de personnes souffrant de douleurs.

#### Participants

Mini : 6 p. Maxi : 14 p.

#### Objectifs de la formation

Définir la douleur dans ses composantes et ses conséquences.

Identifier les besoins du patient.

Identifier et utiliser les principaux exercices de sophrologie pertinents dans la prise en charge de la douleur.

Structurer et adapter les exercices en fonction des différentes manifestations douloureuses.

#### Programme

Les composantes de la douleur.

Les différents types de douleurs.

Les bases neurophysiologiques et psychologiques de la douleur.

Les conséquences de la douleur.

Effet de la sophrologie sur la douleur : du corps douloureux au corps ressource.

Comment se positionner face au vécu douloureux de la personne : prise en compte de la souffrance et de la douleur.

Méthodes et outils d'évaluation de la douleur.

Savoir mener un entretien pour considérer, évaluer et comprendre la douleur.

Connaître les principaux exercices de sophrologie qui permettent de prendre en charge la douleur et ses conséquences.

Apprendre à adapter les exercices en fonction des différentes pathologies et symptômes douloureux.

Savoir animer des séances de sophrologie dans la prise en charge de la douleur.

### Méthodes et supports

" Apports théoriques. Études de cas. Mises en situation. Échanges. "

### Prérequis

Aucun

### Modalités de positionnement et d'évaluation :

- en amont de la formation un questionnaire de positionnement est adressé au futur stagiaire afin d'apprécier à la fois ses acquis, ses besoins et ses attentes ;
- au début de la formation, les réponses à ce questionnaire sont le point de départ d'un travail de mise en commun autour des pratiques et attentes des participants ;
- au cours de la formation, de nombreux exercices, études de cas ou mises en situations permettent aux apprenants d'assimiler les savoirs et savoir-faire et au formateur d'appréhender, à l'aide d'indicateurs, si ces savoirs et savoir-faire sont à la fois acquis (ou en cours d'acquisition) et correctement mis en œuvre par les personnes formées.
- en fin de formation les participants sont invités à compléter une fiche « évaluation » leur permettant d'exprimer leurs appréciations et de faire état de leurs acquis vis-à-vis de l'action de formation.

À l'issue de la formation, CERF FORMATION délivrera, en fonction notamment des retours sur l'évaluation des acquis, une attestation de fin de formation.

### Accessibilité aux personnes en situation de handicap :

Les aménagements du dispositif pédagogique utiles à la compensation du handicap seront étudiés sur demande par notre référent handicap ([referenthandicap@cerf.fr](mailto:referenthandicap@cerf.fr)), en liaison avec le Centre Ressource Formation Handicap.

Tous nos locaux sont accessibles aux PMR.