



FICHE ATELIER

« Gestion de la douleur »

**Dans le cadre de l'ÉDUCATION THERAPEUTIQUE DU PATIENT
(mais pouvant s'adapter à tous domaines d'activités)**

OBJECTIFS

Pratiquer la sophrologie dans la gestion de la douleur est intéressant à plusieurs niveaux :

La douleur est génératrice de stress et le stress déclenche la douleur..... Un cercle vicieux s'installe.

Plusieurs troubles peuvent alors apparaître, tels que :

- ⊗ Symptômes physiques (tensions musculaires, migraines, fatigue, vertiges, douleurs intestinales, palpitations, mais aussi un sommeil difficile, constipation...etc)
- ⊗ Irritabilité, sensibilité exacerbée, angoisse
- ⊗ Difficultés de concentration, mauvaise mémoire,
- ⊗ Problèmes de communication, repli sur soi,
- ⊗ Se sentir débordé, sous pression, dépression,
- ⊗ Troubles alimentaires, addictions,
- ⊗ Coupure avec l'environnement (travail, familial, etc...)
- ⊗ Etc....

Si nous ne prêtons pas attention aux signaux d'alarmes envoyés par le corps, un mal-être peut s'installer ; nous risquons alors de voir notre état de santé se dégrader.

La sophrologie est une technique **RESSOURCE** qui agit sur le corps, la psyché et l'émotionnel (comportemental).

Elle vise l'harmonie et l'équilibre sur ses 3 plans.

Elle permet de trouver un **bien-être** immédiat, durant et après les séances.



www.celineportecapela.com
formation@celineportecapela.com

06.76.43.68.63

N° SIRET : 75409922400018



L'ÉTAT DE CONSCIENCE MODIFIÉ dans lequel elle est pratiquée, entraîne des changements biologiques intéressants pour le patient douloureux chronique, notamment une baisse des hormones du stress (adrénaline et cortisol) et une augmentation de la sécrétion d'endorphines.

Le système nerveux autonome passe alors du système sympathique au parasympathique, générant une réelle détente corporelle, ce qui atténue la douleur voire, selon les cas, la met en mode silence.

De plus les recherches scientifiques sur les techniques méditatives montrent une régulation émotionnelle, une diminution de l'anxiété favorisées par la production d'hormones protectrices et stimulantes : dopamine, sérotonine, endorphine, ocytocine.

Véritable outil pédagogique, il amènera le patient douloureux chronique à devenir **Acteur** de sa propre santé.

Avec un minimum de techniques acquises, et grâce à un travail basé sur la répétition, il deviendra **autonome** et apprendra à neutraliser cet état de tension interne, en prenant conscience de ses vrais **besoins**.

Les séances n'ont pas pour objectif de « soigner » mais plutôt « d'enseigner » comment se prendre en charge soi-même au travers d'exercices de respiration, de relaxation dynamique, de pensées positives et de visualisations.

PROGRAMME DES ATELIERS

Bien que le champ d'application de cette technique soit étendu, je vous propose la mise en place d'ATELIERS de 5 séances sur les thèmes suivants (liste non exhaustive et modifiable selon les besoins des patients douloureux chroniques).

- 🌀 **MIEUX GERER LE STRESS : « du corps douloureux au corps ressource »**
- 🌀 **MAITRISER SES EMOTIONS**
- 🌀 **LA PENSEE POSITIVE**
- 🌀 **ESTIME DE SOI : « reconstruire une image de soi positive »**

Il est important de conduire les ateliers dans l'ordre proposé pour une meilleure « vivance sophronique », grâce à l'entraînement acquis au fur et à mesure.

Il serait tout à fait judicieux d'enchaîner plusieurs ateliers à la suite.

En effet, toutes ces thématiques ont une forte interaction entre elles.

Chaque session aborde un domaine amenant au bien-être général tant sur le plan physique que mental.

L'objectif est d'apporter rapidement aux participants des outils concrets, qu'ils pourront utiliser en toute autonomie, afin d'améliorer leur quotidien autant professionnel que personnel.

POSSIBILITE DE MODIFIER LES THEMES et de les adapter au besoin de vos patients !

DEVIS SUR DEMANDE



www.celineportecapela.com
formation@celineportecapela.com

06.76.43.68.63

N° SIRET : 75409922400018

