



La gestion de la douleur avec la Sophrologie

A travers cette journée de spécialisation, vous acquérez des connaissances sur la douleur et des outils concrets pour accompagner ces personnes qui souffrent physiquement. Comment à travers des protocoles simples vous pourrez répondre et prendre en charge dans le cadre de métier ce phénomène.

Programme détaillé ci après :

- Introduction

Pourquoi la sophrologie dans la gestion de la douleur

- 1ère partie : rôle de la sophrologie sur les différents aspects de la douleur

- Les mécanismes de la douleur
- Les autres dimensions de la douleur
- Acquérir la capacité à adapter les techniques sophrologiques de manière personnalisée, afin de répondre à chaque douleur et guider les sophronisants
- Déroulement d'une séance de sophrologie

- 2ème partie : la prise en charge sophrologique de la douleur

- **Aspect thérapeutique**
 - La douleur aiguë (outils, exemple, démonstration, échanges)
 - La douleur chronique (outils, exemple)
- **Aspect préventif**

- Accompagnement des traitements médicaux (outils, exemples)
- Préparation des interventions chirurgicales (outils, exemples)

Modalités de déroulement, moyens pédagogiques :

La formation se déroulera dans le respect du programme général de formation décrit ci-dessus, et ce, en suivant une alternance d'exposés théoriques et de pratiques sophrologiques.

Les stagiaires pourront régulièrement intervenir au cours du stage pour poser des questions, ce qui permet de faciliter le transfert des connaissances dans le cadre du programme préalablement défini.

La formatrice veillera à permettre aux stagiaires de disposer régulièrement de la possibilité de s'exprimer et d'échanger avec elle et, éventuellement, de confronter sa compréhension des concepts avec les autres stagiaires

Modalités de contrôle et d'évaluation :

La formation sera évaluée par le formateur sous la forme de questionnaires.

Formation dispensée par Valérie Fresse, sophrologue caycédiennne spécialisée dans la gestion de la douleur

Tarif : 250€

Possibilité de suivre la formation en visio

Dates : à définir pour 2026

Lieu : Pau (Uzein)