



**INSTITUT DE FORMATION ELIXIR**

Tél : 06 09 57 37 32

Organisme n° 73310739631 – Siret : 802 701 797 00028

*Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état*

---

**GERER LA DOULEUR PAR LA SOPHROLOGIE ET  
LA COHERENCE CARDIAQUE**

---

**PUBLIC CONCERNE**

Professionnels de santé

**PRE REQUIS**

Aucun

**DELAI D'ACCES**

Un mois avant le début de la formation

**RESUME**

La spécificité de cette formation repose sur l'équilibre et l'alternance des apports pratiques et théoriques.

L'essentiel de celle-ci est axé sur la connaissance de méthodes éprouvées et efficaces dans la prise en charge des différents types de douleurs.

Dans l'univers exigeant du soignant, la douleur physique mais aussi morale est partout.

Dès lors, il s'avère essentiel, voire vital, de proposer une « palette » de moyens efficaces et non invasifs, permettant au patient de devenir acteur dans le cadre de la prise en charge de sa douleur.

Améliorer sa communication à travers l'intelligence émotionnelle et la CNV, va faciliter une relation plus fluide et plus confiante avec la personne.

Ce savoir-être là, souvent négligé, autorise un meilleur contact et empathie envers la personne, mais aussi une véritable « valeur ajoutée » dans la qualité de vie au travail du praticien.

L'objectif est donc double : élargir la palette thérapeutique, dans le cadre de son activité, en intégrant de nouvelles compétences d'une part, mais aussi inviter la personne en souffrance à prendre part à la démarche de soins pour un meilleur « confort » personnel. L'expérience nous montre que la dimension psychologique n'est pas à négliger dans un contexte de participation du patient à l'arsenal thérapeutique. Cette dernière revêt même souvent une importance significative dans l'évolution des symptômes physiques ainsi que du moral de l'individu.



La sophrologie a déjà conquis, les services de pédiatrie, d'oncologie, d'obstétrique et bien d'autres.

La cohérence cardiaque, qui a un puissant effet sur le système neuro-végétatif, s'avère également une alliée de poids dans la perspective d'un meilleur « confort » du patient face à la douleur. Facile à maîtriser et simple à pratiquer, elle amène la personne à mieux utiliser son souffle à travers la respiration abdominale, modulant ainsi douleur physique et...morale.

Cette véritable « rééducation » de la respiration permet, au même titre que la sophrologie d'agir sur les neurorécepteurs, quel que soit la cause du ressenti douloureux.

Enfin, l'effet vertueux majeur, quand c'est possible, consiste à transférer ce savoir-faire vers le patient qui se l'approprie, afin de l'utiliser en toute autonomie.

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Découvrir les différents types de douleurs et ses caractéristiques
- Connaître les 3 formes et les 3 étapes du stress
- Apprendre à proposer la sophrologie et la c.cardiaque
- Découvrir le lien entre la sophrologie et le cerveau
- Reconnaître les différentes ondes cérébrales
- Découvrir les effets de la c.cardiaque sur le système nerveux central
- Comprendre l'association entre sophrologie et c.cardiaque
- Estimer la différence entre hypnose et sophrologie
- Découvrir les différentes techniques en sophrologie appliquées à la douleur
- Appréhender la relation entre souffrance morale et douleur

### OBJECTIFS OPERATIONNELS

- Savoir proposer une prise en charge de la douleur non médicamenteuse et/ou complémentaire
- Expérimenter les principales techniques anti-stress en Sophro
- Maîtriser les différentes variantes de la cohérence cardiaque
- Découvrir les « outils » spécifiques antidouleur en sophro
- Se sensibiliser à l'intelligence émotionnelle
- S'initier à la communication non violente et à l'écoute active
- Discerner la dynamique du « circuit » douleur/pensées/stress
- Apprendre les caractéristiques des différentes ondes cérébrales
- Aider le patient à construire son propre « coping »
- Développer un protocole adaptable à tous ses patients
- Adapter cette démarche à la nature de son activité



## INSTITUT DE FORMATION ELIXIR

Tél : 06 09 57 37 32

Organisme n° 73310739631 – Siret : 802 701 797 00028

*Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état*

### MATERIEL PEDAGOGIQUE

Ces méthodes s'accompagnent de :

- ✓ Livret (documents papier)
- ✓ Vidéos
- ✓ Powerpoint
- ✓ Paperboard

### METHODES PEGAGOGIQUES

Les exercices pratiques : Relaxation, sophrologie, cohérence cardiaque, respiration 3 niveaux, imagerie mentale, training autogène, témoignages, décalage et humour, jeux de rôles.

Pratique de l'intelligence Emotionnelle, les 5 axes : La Conscience de Soi, la maîtrise de Soi, la Motivation, l'Empathie, la Maitrise des relatons humaines

Des jeux de rôle animés par le formateur, mettant en scène des situations vécues et imaginaires entre soignant/patient.

Chaque apport théorique ou pratique donne lieu à une « respiration » sous forme de « feed back » des stagiaires.

L'analyse des situations donne lieu à l'émergence de solutions individuelles. Le brainstorming permet la créativité nécessaire pour faire émerger ces solutions.

### FORMATEUR

**Victor FERNANDES**

- Formateur
- Coach
- Conférencier

### NOMBRE DE PARTICIPANTS

14 au maximum

### ACCESSIBILITE

Nos locaux sont accessibles aux personnes porteuses d'un handicap.

Veuillez nous contacter pour adapter le contenu et le déroulement de la formation.



## INSTITUT DE FORMATION ELIXIR

Tél : 06 09 57 37 32

Organisme n° 73310739631 – Siret : 802 701 797 00028

*Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état*

### DUREE ET HORAIRES

3 journées présentiels

De 9h à 12h30 et de 14h à 17h30

### TARIF

735€/personne pour les 3 jours (repas de midi inclus)

### PERSONNE A CONTACTER

Christel RICHARD - Responsable pédagogique

accueil@formationselixir.com

06 09 57 37 32