



---

## **SOULAGER LES DOULEURS AVEC LES HUILES ESSENTIELLES**

---

### PUBLIC CONCERNE

Professionnels de santé

### PRE-REQUIS

Aucun

### DELAI D'ACCES

Trois mois avant le début de la formation

### RESUME

Cette formation est destinée aux professionnels qui souhaitent acquérir et développer des connaissances sur l'intérêt et le bon usage des huiles essentielles pour soulager les douleurs. Elle vous permettra d'utiliser l'aromathérapie auprès des patients algiques.

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Permettre aux participants de :

- Découvrir l'intérêt et les limites de l'aromathérapie dans une approche complémentaire ou alternative des traitements conventionnels de la douleur ;
- Savoir comment choisir des huiles essentielles de qualité et comment les utiliser par voie cutanée, orale ou olfactive ;
- Connaître les précautions d'emploi à respecter, les contre-indications et les toxicités à prendre en compte en fonction des utilisateurs ;
- Connaître les familles biochimiques des huiles essentielles ayant des propriétés anesthésiantes, antalgiques, anti-inflammatoires, spasmolytiques, apaisantes...
- Savoir quelles huiles essentielles et/ou quels mélanges utiliser pour soulager les douleurs aiguës ou chroniques, articulaires ou viscérales...
- Expérimenter et savoir utiliser les différentes méthodes permettant un usage simple ou en synergie des huiles essentielles (flacons compte-gouttes, roll-on, sticks inhalateur, diffuseurs).



## DEROULEMENT DE LA FORMATION

### JOUR 1 DE 9H A 12H30

- Présentation du formateur et des participant afin de recueillir les attentes de chacun et la liste des pathologies douloureuses à aborder pendant la formation.
- Introduction et présentation générale de l'usage de l'aromathérapie dans une prise en charge globale de la douleur : rappels sur les mécanismes de la douleur, modes d'action des huiles essentielles, principales molécules actives (approche biochimique et psycho-émotionnelle), voies d'utilisation à privilégier et précautions d'emploi à respecter, complémentarité avec les traitements conventionnels.

### JOUR 1 DE 14H A 17H30

- Présentation des principales huiles essentielles utilisées pour soulager la douleur (usages traditionnels et données actuelles de la recherche ou de l'expérimentation clinique) : chémotype, propriétés, précautions, indications et mode d'emploi).
- Sélection d'huiles végétales et de macérats huileux comme supports de dilution.
- Présentation des règles de dilution et réalisation d'une huile de massage

### JOUR 2 DE 9H A 12H30

- Questionnaire validant les acquis de la 1ère journée.
- Méthodologie pour choisir des huiles essentielles, élaborer des mélanges et déterminer leur mode d'emploi en fonction du type de douleur et d'utilisateur.
- Mise en situation : travail en groupe sur des études de cas en lien avec des pathologies choisies par les participants (cf. liste recueillie à l'inscription ou le 1er jour de la formation).
- Mise en commun des propositions de chaque groupe.

### JOUR 2 DE 14H A 17H30

- Présentations de solutions aromatiques pour la prise en charge des cas étudiés le matin et d'autres pathologies douloureuses à définir en fonction des attentes des participants (cf. liste recueillie à l'inscription ou le 1er jour de la formation).
- Intérêt de l'olfaction des huiles essentielles dans la prise en charge de la douleur.
- Réalisation d'un aromastick personnalisé et expérimentation d'une séance d'olfaction aromatique.
- Exposé de méthodes complémentaires à base d'huiles essentielles utilisées en structure de soins.



## INSTITUT DE FORMATION ELIXIR

*Apprendre, communiquer, ressentir*

*Tél : 06 09 57 37 32*

*Organisme n° 73310739631 – Siret : 802 701 797 00051*

### METHODES PEDAGOGIQUES

Le support de cours permet d'intégrer plus facilement les informations reçues.

La dynamique du groupe, basées sur les échanges d'expérience, les questions/réponses, la mise en situation, les ateliers pratiques d'expérimentation, apporte une cohésion stimulante pour une meilleure compréhension de ces nouvelles connaissances dans le respect du rythme d'apprentissage de chacun.

### MATERIEL PEDAGOGIQUE

- ✓ Vidéo projecteur
- ✓ Huiles essentielles et huiles végétales
- ✓ Flacons compte-gouttes, sticks inhalateurs, roll 'on, diffuseur, étiquettes
- ✓ Fascicule de formation
- ✓ Matériel pour prendre des notes et traiter les cas concrets

### NOMBRE DE PARTICIPANTS

30 maximum

### FORMATEUR

Nathalie FRANCOIS

Dr en pharmacie spécialisée en phyto-aromathérapie et micronutrition

### DUREE et HORAIRES

2 journées en présentiel découpées en modules

9h - 12h30 ou 14h - 17h30

### TARIF

490€/personne

### PERSONNE A CONTACTER

Christel RICHARD - Responsable pédagogique

accueil@formationselixir.com

06 09 57 37 32