

## PUBLIC VISÉ & PRÉREQUIS

**Public :** Personnel soignant et non soignant  
**Prérequis :** Aucun

## COMPÉTENCES VISÉES

- ▶ Analyser la situation clinique pour concevoir et conduire un projet de soins adapté à la personne tout en établissant une communication efficace et adaptée
- ▶ Accompagner la personne et son entourage en créant des conditions de communication bienveillante, propice à la prise en charge de sa singularité
- ▶ Évaluer la qualité des interventions pour améliorer en continu la pratique professionnelle

## OBJECTIF GÉNÉRAL DE LA FORMATION

Acquérir les connaissances théoriques et pratiques pour évaluer et appliquer des techniques de respiration visant à gérer la douleur chez les patients

## OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- ▶ Comprendre les mécanismes physiologiques et psychologiques de la respiration et leur impact sur la gestion de la douleur
- ▶ Maîtriser les différentes techniques de respiration adaptées à la réduction de la douleur (respiration profonde, cohérence cardiaque, etc.)
- ▶ Appliquer les techniques de respiration en situation clinique pour soulager la douleur aiguë et chronique chez les patients
- ▶ Évaluer l'efficacité des techniques de respiration sur la gestion de la douleur et la qualité de vie du patient
- ▶ Intégrer les exercices de respiration dans les soins quotidiens pour améliorer le bien-être global des patients, en complément des traitements thérapeutiques
- ▶ Adapter les techniques de respiration aux besoins spécifiques des patients selon leur état clinique et leur tolérance

## CONCEPTEUR - INTERVENANTS

**Concepteur :** Sophrologue certifié  
**Intervenant :** Sophrologue certifié

## TARIF INTRA

**Sur devis, nous consulter :**  
 01 43 68 07 87 - [contact@sauvgard.com](mailto:contact@sauvgard.com)

## DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE DE LA FORMATION

### COMPRENDRE LA MÉCANIQUE RESPIRATOIRE ET SON RÔLE DANS LA GESTION DE LA DOULEUR

- ▶ Analyser la mécanique respiratoire et son lien avec la gestion de la douleur.
- ▶ Reconnaître l'anatomie et la physiologie respiratoire.

### COMPRENDRE LA NEUROSCIENCE DE LA RÉPONSE AU STRESS

- ▶ Définir l'impact du stress sur la respiration et la douleur.
- ▶ Expliquer l'effet du stress sur les muscles respiratoires.

### RECONNAÎTRE ET ÉVALUER LES PATRONS RESPIRATOIRES

- ▶ Identifier les types de respiration et leur impact sur la douleur.
- ▶ Évaluer les capacités respiratoires avec des outils cliniques.
- ▶ Pratiquer l'analyse des patrons respiratoires en binôme.

### TECHNIQUES DE PRISE DE CONSCIENCE ET DE RÉGULARISATION DE LA RESPIRATION

- ▶ Distinguer entre observation passive et intervention active de la respiration.
- ▶ Appliquer des techniques cliniques de prise de conscience et de régulation respiratoire.

## DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

- **Méthode active :** exposé interactif, ateliers, échanges, analyse de pratiques, expérimentations, mises en situation, brainstorming. Outils et méthodes adaptés aux apprenants pour faciliter l'appropriation des connaissances et la réflexivité.
- **Livret pédagogique** récapitulant l'ensemble du contenu de la formation remis à chaque participant.

## ÉVALUATION

- **Recueil des besoins et attentes des participants** en amont et/ou au démarrage de la formation
- **Évaluation formative en lien avec les objectifs pédagogiques :**
  - Brainstorming
  - Participation active aux différentes activités pédagogiques proposées et capacité à remettre en question ses pratiques professionnelles.
  - Débriefing avec les pairs et le formateur lors des mises en pratique.
- **Évaluation sommative pré et post test d'autoévaluation des connaissances**
- **Évaluation à distance** par l'employeur de l'impact de la formation sur la pratique (bilan individuel, entretien annuel, analyse de pratiques...)
- **Certificat de réalisation de formation**
- **Questionnaire de satisfaction**



## LES + DE LA FORMATION

Cette formation enseigne des techniques respiratoires naturelles pour gérer la douleur, avec des exercices pratiques qui favorisent la détente et améliorent le bien-être des patients, en complément des traitements médicaux.