

En introduction à ce programme :

Il apparait clairement lors de la description des différents symptômes du stress et de la douleur qu'une prise en charge thérapeutique holistique de la personne est une évidence. La sophrologie dans son approche physique et psychologique est bien entendu un moyen efficace et surtout sans effets secondaires....(compte tenu de tous les effets indésirables de certains médicaments)

Oui, la sophrologie est un outil fabuleux....applicable dans de nombreuses situations douloureuses....mais pour pouvoir apporter du réconfort, de la sérénité aux autres, il faut avant tout, en tant que personne et soignant, être bien en soi, présent ici et maintenant, de tout son corps, de tout son esprit pour pouvoir partager ce sentiment de sécurité à son entourage. Cette relation, dont on crie à qui veut bien l'entendre qu'elle est à la base du soin et de la communication n'émane-t-il pas de la personne elle-même ? Comment rassurer un patient si je ne me sens pas en sécurité, comment le calmer si je suis stressée, comment le réconforter si je suis moi-même submerger par ma propre souffrance existentielle....

Le but de mes interventions n'est pas de vous noyer dans de belles théories mais de vous permettre de toucher du doigt les bienfaits de cette méthode et de ce qu'elle peut vous apporter en tant que personne et soignant, et ce qu'elle vous permettra de mettre en place auprès de vos patients et de votre entourage.

En plus de cette intervention, dans le cadre de la gestion du stress je propose également :

- Des séances hebdomadaires d'une heure et demie
- Des séjours de 2 à 3 jours hors établissements (avec nuitée, repas en commun) voir doc N°2
- A la carte...

DOC N°1

## **GESTION DU STRESS ET DE LA DOULEUR PAR LA SOPHROLOGIE** **DANS LES SERVICES DE SOINS A LA PERSONNE**

### **NATURE DE L'INTERVENTION**

- **Actions d'adaptation et de développement des compétences du personnel soignant.**

**Public :**

Médecins, infirmières, aide-soignante, auxiliaires de vie sociale, cadre de santé, kinésithérapeutes, ergothérapeutes, psychologues, personnel soignant...

**Objectif :**

**Favoriser** l'adaptation des soignants à leur travail et à l'évolution de celui-ci.

**Acquérir** de nouvelles techniques dans la gestion du stress et de la douleur pour eux même et dans leur fonction de soignant.

**Etre capable de cibler** une douleur liée au stress et d'adapter une technique adéquate permettant de diminuer celui-ci et ses conséquences.

**Permettre** aux participants de découvrir ce qu'est la sophrologie en pratique.

**PROGRAMME**

**1ere Journée**

**Matin :**

- Accueil et présentations des participants à 8H30.
- Inventaire de ses propres symptômes de stress par le questionnaire ci-joint.
- Exploitation de celui-ci par les participants.

**Pause de 10h15 à 10h30**

- Libérations des tensions par une séance de relaxation : travail sur le schéma corporel (¾ d'heure à une heure).
- Lecture et partage des vivances de la séance.

**Pause repas vers 12h**

**Reprise des cours à 14h**

- Apports théoriques sur le stress.

- Présentation de la sophrologie et son application dans la gestion du stress.

#### Pause de 16h à 16h 15.

- Intégration de la théorie par une relaxation (3/4 d'heure à une heure) avec travail sur le schéma corporel.
- Lecture et partage des vivances.
- Bilan de la journée : comment se sent le participant physiquement et psychologiquement, et quels sont les points qui les ont interpellés.
- 18h : clôture de la journée.

### 2<sup>ème</sup> Journée

#### Matin :

- Accueil des participants à 8h30
- Tour de table pour savoir comment s'est passé le retour, la soirée et dans quelles dispositions ils se trouvent ce matin. (évaluation de la séance de relaxation dans le temps).
- Inventaire de ses propres douleurs passées et présentes avec leurs impacts.

#### Pause café de 10h 15 à 10h30.

- Relaxation (3/4 d'heure à une heure): travail sur la forme du corps
- Lecture et partage des vivances de la séance.

#### Pause repas vers 12h.

#### Reprise des cours à 14h.

- Apports théoriques sur la douleur : Définitions des différents types de douleurs, mécanismes de ces douleurs et leurs conséquences sur la santé.
- Application de la sophrologie dans la gestion de la douleur.

#### Pause de 16h à 16h15

- Exercices pratiques : Relaxations d'une ½ heure pour les participants.
- Lecture et partage des vivances.
- Mise en pratique par les participants d'exercices sophrologiques pour diminuer les tensions et les douleurs.

- Bilan de la journée
- Evaluation de la session par un questionnaire.
- Clôture de stage à 18h.

### **MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES**

- Une salle pouvant contenir 15 personnes
- Un tableau
- Chaises
- Il sera fourni un support papier pour les cours théoriques

Matériel à amener par le stagiaire : De quoi écrire, une paire de chaussettes.

### **ENCADREMENT**

L'encadrement sera assuré par Mme FREISS Nathalie :

- Infirmière Diplômée d'Etat
- Infirmière Conseillère de Santé
- Sophrologue

### **SUIVI DE L'EXECUTION DU PROGRAMME**

Une feuille d'émargement sera à remplir et à signer par ½ journées.

Une attestation de présence ou facture sera remise aux stagiaires.

### **APPRECIATION DES RESULTATS**

Un questionnaire de fin de stage sera remis aux stagiaires pour évaluer l'action de la formation au regard des objectifs visés.

### **LIEUX**

- au sein de l'école de sophrologie existentielle

4 Place de la Cathédrale,

68000 Colmar

- sur site à la demande

### **DATES ET HORAIRES**

- Au mois d'Octobre suivant le nombre d'inscrit (dates dans la rubrique actualité)
- A convenir avec les entreprises
- De 8h 30 à 18h pendant deux jours consécutifs
- De 14h 30 à 18h 30 sur quatre après midi suivant

### **RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :**

- Mme FREISS Nathalie – 29 rue du Canal d'Alsace – 68490 HOMBOURG
- par mail : [Nathalie.FREISS@wanadoo.fr](mailto:Nathalie.FREISS@wanadoo.fr)
- Téléphone : 06 10 72 74 49

# SEMINAIRE SUR LA GESTION DU STRESS DANS LE CADRE DES SOINS A LA PERSONNE

---

## NATURE DU SEMINAIRE

- **Actions d'adaptation et de développement des compétences du personnel**

### **Public :**

Médecins, infirmières, aide-soignante, auxiliaire de vie sociale, cadre de santé, kinésithérapeutes, ergothérapeutes, psychologues, personnel soignant.....

### **Objectifs :**

**Permettre** au soignant de trouver sa juste place dans le contexte professionnel (équipe, famille, médecins, autres intervenants).

**Permettre** de prendre la juste distance par rapport à la souffrance du patient et de l'entourage direct.

**Apprendre** à pointer ses propres limites.

**Renforcer** son niveau de conscience (capacité à se concentrer, à ne pas s'éparpiller dans son travail et sa vie personnelle)

**Renforce** la confiance en soi

**Apprend** à gérer son stress par des exercices de détente physique et psychique

## PROGRAMME

<b>1<sup>ère</sup> journée</b>
--------------------------------

### Arrivée vers 16h30

- Accueil et installations des participants
- Présentation des stagiaires
- Définitions des attentes des stagiaires et du déroulement du séminaire

- Souper en commun vers 19h30

## 2<sup>ème</sup> Journée

### Matin :

- Accueil et installations des participants à 9H
- Présentation des stagiaires
- Séance de sophrologie (relaxation et partage des vivances)

### Pause repas :

- Repas en communs

### Reprise vers 14H30 :

- Partage d'expériences professionnelles sur des situations de stress
- Séance de sophrologie : travail sur le schéma corporel

### Pause vers 16H30

- Partage des vivances
- Bilan de la journée

### Souper en commun vers 19h30

## 3<sup>ème</sup> journée

### Démarrage vers 9h

- Réflexion sur ses limites
- Séance de sophrologie
- Partage des vivances

### Pause repas vers 12h

### Reprise vers 14h :

- Réflexion sur ma place au sein du système de soins (collègues, médecins, familles, patients, hiérarchie)

- Relaxation : travail sur la forme du corps

#### Pause vers 16h30

- Partage des vivances
- Bilan de la journée et du séminaire

#### Souper vers 19h30

#### Départ le lendemain matin après rangement et nettoyage des lieux

### **MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES**

- Chalet avec salle pouvant contenir 15 personnes

Matériel à amener par les stagiaires : de quoi écrire, effets personnels et literie.

### **ENCADREMENT**

L'encadrement sera principalement assuré par Mme FREISS Nathalie :

- Infirmière diplômée d'état
- Infirmière conseillère de santé
- Sophrologue

Et une autre sophrologue si besoin selon le nombre.

### **SUIVI DE L'EXECUTION DU PROGRAMME**

Une feuille d'émargement sera à remplir et à signer.

Une attestation de présence ou facture sera remise aux stagiaires.

### **APPRECIATION DES RESULTATS**

Un questionnaire de fin de stage sera remis aux stagiaires pour évaluer l'action du séminaire au regard des objectifs visés.

## **LIEUX**

- La Bresse
- Ailleurs suivant la demande

## **DATES ET HORAIRES**

- A convenir avec les entreprises
- Voir dans la rubrique actualité