



À PROPOS

Module d'initiation :

« Aider ses patients à devenir acteur dans la gestion de leurs douleurs »

L'expérience nous montre qu'il est plus facile d'agir sur ce que nous connaissons.

C'est pourquoi je vous invite à explorer votre corps
pour mieux comprendre son fonctionnement et devenir acteur de votre santé.

Contexte :

Vous accompagnez des patients souffrant de douleurs chroniques, et je souhaite vous proposer cette approche thérapeutique basée sur des exercices physiques pour les aider à mieux gérer leurs douleurs grâce à une meilleure connaissance de leur corps en mouvement.

Cette pratique apporte du confort physique et mental par la détente, le lâcher-prise. Elle favorise le gain d'amplitude articulaire et renforce les muscles profonds qui soutiennent notre structure osseuse. Ce travail permet une auto régulation entre corps et esprit, et pour se faire, sollicite notre plasticité cérébrale. Vous découvrirez une approche holistique de votre corps en mouvement.

Vous aiderez vos patients à devenir acteur dans la gestion de leurs douleurs par ces outils, qui leur apporteront de nouvelles représentations de leur corps et de leur(s) douleur(s). Ils apprendront à prévenir et à mieux vivre avec leurs douleurs.

Intervenante :

NDA: 27580099958

contact@santeenmouvement.fr
santeenmouvement.fr

06 86 85 26 87

Mon parcours :

Masseur-kinésithérapeute, formatrice certifiée, experte dans la prise en charge de la douleur par la prise de conscience du corps en mouvement. Enseignante en Éducation somatique depuis 2008, Diplôme Inter Universitaire : « Prise en charge de la douleur pour les professionnels de santé » (faculté de Médecine Saint Antoine- Sorbonne Université Paris _ 2024).



PROGRAMME

Visée :

Acquérir des outils thérapeutiques par la pratique d'exercices gymniques basés sur les principes de l'Éducation somatique pour aider votre patient à diminuer sa(ses) douleur(s) en le rendant acteur dans la prise en charge de sa santé par une meilleure connaissance de son corps en mouvement.

JOUR 1 :

Introduction à la prise en charge de la douleur.

- Comprendre les principes de la prise en charge de la douleur.
- Définir la douleur, ses mécanismes, comment l'évaluer.
- Comprendre comment on peut aider un patient douloureux à gérer sa (ses) douleur(s).

JOUR 2 :

S'initier à la pratique de l'Éducation somatique.

- Identifier les principes de l'Education somatique par l'expérimentation.
- Par des mises en situations pratiques, vous explorez des exercices gymniques basés sur les principes de l'Éducation somatique pour comprendre, par l'expérimentation, les fondements de cette méthode.

JOUR 3 :

Comprendre comment la pratique de l'Education somatique (ES) devient un outil thérapeutique pour la prise en charge de la douleur.

- Nous mettrons en parallèle les principes de la prise en charge de la douleur avec les principes de l'ES.



JOUR 4 :

Pratiquer pour comprendre:

- Par des mises en situations pratiques, vous explorez des exercices gymniques basés sur les principes de l'ES et identifiez les bienfaits de cette pratique.
- Vous mettez en parallèle les bienfaits de l'ES et les besoins d'un patient douloureux.
- Vous identifiez ainsi des actions thérapeutiques pour aider votre patient à prendre en charge sa douleur.

JOUR 5 :

Comprendre comment le thérapeute peut accompagner son patient dans le devenir acteur de sa santé.

- Des mises en situations pratiques vous permettront, d'une part, d'identifier les compétences du praticien en ES et, d'autre part, d'identifier les capacités que développe le patient lors de la pratique de l'ES.
- A l'issue de cette étape, nous récapitulons l'ensemble de la démarche thérapeutique .

JOUR 6 :

Vous mettez en application ce que vous avez appris.

- Concevoir, animer votre séquence par une mise en situation pratique : chaque apprenant déterminera un objectif pour son patient et proposera deux actions pour l'aider dans la gestion de sa douleur.
- Nous échangerons avec bienveillance sur toutes les propositions, l'apprenant « animateur » comme les apprenants « patients » pourront s'exprimer de manière constructive autour de ces expériences.



DATES ET MODALITÉS D'INSCRIPTION

Modalités et délais d'accès :

- Ce module s'effectuera en présentiel. Formation inter ou intra entreprise.
- L'inscription se fera au plus tard une semaine avant le début de la formation.
- Lors de l'inscription, l'organisme de formation fera une analyse du besoin et du positionnement du candidat et enverra une proposition de convention de formation que les deux parties devront signer.
- Les méthodes pédagogiques mobilisées sont actives et expérientielles. (Exercices pratiques tout au long de la formation).
- Un support pédagogique en format numérique sera envoyé au stagiaire par courriel.

Durée	36h, réparties en 3 WE, à raison d'1 WE/mois sur 3 mois Samedi : 13h30-18h30 Dimanche : 9h30-17h30
Public	Tout professionnel de santé, du sport santé, du santé/bien-être, de la relation d'aide.
Pré requis	Aucun
Tarif	Sur devis
Nombre de stagiaires	8 maximum



L'action de formation se déroulera dans des locaux loués à cet effet.

Dates	Session 2025	Session 2026
Raveau (58400) Atelier du Point du jour 76, rue du Point du jour	7 juin	
Paris (75)	En cours de développement	
Nantes (44) 86bis, av. Willy Brandt 444000 Rezé	10-11 octobre 22-23 novembre 10-11 janvier 2026	21-22 février 2026 4-5 avril 2026 16-17 mai 2026

En option, une session d'approfondissement pratique, 3h30 le samedi de 9h à 12h30 ou 14h à 17h30 (60€) :

Dates	2026
Raveau (58)	18 janvier
Nantes(44)	4 juillet 5 septembre



Méthode d'évaluation :

Évaluations tout au long de la formation au moment de pratiques expérientielles.

Évaluation finale au moyen d'une démonstration pratique de l'apprenant.

Sanction de la formation :

À l'issue de la formation, une attestation de stage sera délivrée au stagiaire, sur laquelle seront mentionnés les objectifs, la nature, la durée et le résultat de l'évaluation des acquis de la formation.

Accessibilité handicap :

Nos formations peuvent être accessibles aux personnes en situation de handicap. Chaque situation étant unique, nous vous demanderons de préciser, à l'inscription, votre situation de handicap. Nous pourrions ainsi confirmer l'ensemble des possibilités d'accueil pour vous permettre de suivre la formation dans les meilleures conditions.

Référente handicap : Daniela DIAZ

Indicateurs de résultats :

Les indicateurs de résultats seront communiqués fin 2025.

% de satisfaction globale

% de satisfaction du transfert des apprentissages