



Centre Hospitalier
Sainte-Marie
LE PUY-EN-VELAY

Synergie de techniques pour soulager LA DOULEUR

21^{èmes} RENCONTRES SOINS SOMATIQUES ET DOULEUR EN SANTÉ MENTALE
19-20 JUIN 2023, PARIS.



Nadine HÉRITIER-BRANCO
Thibault DUCHAMP
Bruno DELTOUR

Pauline ALIROL
Christèle IMBERT
Clara ALLEMAND

CONTEXTE

Dans notre établissement, nous proposons aux patients douloureux des séances de psychoéducation sur la douleur en santé mentale depuis 2012, de la sophrologie depuis 2015 et de la musicothérapie depuis 2019 sur indication médicale. Cette année, de la sophrologie et des massages assis sont proposés aux professionnels dans le cadre de conventions et d'expérimentation. **Le retour de satisfaction des participants très positif, nous a encouragé à réfléchir à des combinaisons d'activités/techniques lors des séances.**

OBJECTIF

EXPÉRIMENTER LA SYNERGIE D'ACTIVITÉS/TECHNIQUES (sophrologie, musicothérapie, massage assis, ETP, aromathérapie) LORS DE SÉANCES COLLECTIVES POUR SOULAGER ET DÉSTIGMATISER LA DOULEUR EN SANTÉ MENTALE AUPRÈS D'UN PUBLIC MIXTE.

MATÉRIEL ET MÉTHODE

Séquence d'une à dix séances proposée à un groupe de 2 à 6 patients/aidants/professionnels inscrits auprès du coordinateur à l'aide d'un formulaire si contre-indications.

L'enchaînement d'une séance hebdomadaire type avec de l'aromathérapie adaptée à l'activité/technique se décompose comme suit :

-  **15 min de sophrologie** (diffusion d'huiles essentielles apaisantes)
-  **35 min de musicothérapie** (diffusion d'huiles essentielles apaisantes et favorisant la concentration)
-  **15 min de sophrologie stimulante collective OU massage assis individuel** (diffusion d'huiles essentielles stimulantes)
-  **30 min d'Éducation Thérapeutique du Patient (ETP) sur la douleur** (diffusion d'huiles essentielles favorisant la concentration et l'attention)

Une évaluation de la douleur sera effectuée avant et après chaque activité/technique par une échelle validée adaptée à la communication du participant, ainsi que le recueil de l'expression du ressenti, du vécu après la séance.

Ce projet est en cours de développement avec les membres du CLUD intervenants (sophrologue, musicothérapeute clinicien, praticienne certifiée massage assis, médecin, préparatrice aromathérapeute, pharmacienne).

RÉSULTAT

Les intervenants, par une synergie collaborative de leurs compétences, auront le souci d'évaluer les effets positifs sur le soulagement de la douleur.

CONCLUSION

Douceur contre douleur, bienveillance contre souffrance.