

# ⚡ Formation Spécialisation Douleurs Chroniques – 14h (7 capsules de 2h en direct Zoom)

## ☆ Présentation générale

Cette formation est composée de **7 capsules de 2 heures animées en direct** par **Coralie Prévost** via Zoom.

Chaque session vous permet :

- de **comprendre un type ou mécanisme spécifique de douleur chronique**
- de **repartir avec des outils pratiques et immédiatement utilisables**
- d'**accompagner enfants, adolescents et adultes** avec sécurité et professionnalisme

### Outils utilisés dans toutes les capsules :

- ✧ Sophro-relaxation pour apaiser le corps et l'esprit
- ✧ EFT pour libérer émotions et tensions liées à la douleur
- ✧ Coaching pour clarifier la situation et ajuster les stratégies
- ✧ Outils ludiques pour accompagner les enfants
- ✧ Exercices d'autonomie et protocoles simples à mettre en place

---

## Capsule 1 – Comprendre la douleur chronique (2h)

**Objectif :** Poser les bases d'une compréhension complète de la douleur chronique.

**Contenu :**

- Mécanismes de la douleur aiguë vs chronique
- Influence du système nerveux, du stress et des émotions
- Identifier les facteurs aggravants et déclencheurs
- Évaluer l'impact sur la vie quotidienne

**Bénéfice :** Proposer un protocole structuré et personnalisé pour chaque personne.

---

## Capsule 2 – Douleurs musculaires et articulaires (2h)

**Objectif :** Soulager l'inconfort et améliorer la mobilité.

**Contenu :**

- Causes fréquentes et gestes répétitifs
- Impact de la posture et tensions musculaires
- Techniques de relaxation ciblées
- Rituels simples à intégrer au quotidien

**Bénéfice :** Accompagner vers un soulagement durable.

---

## Capsule 3 – Douleurs chroniques liées au stress et à l'anxiété (2h)

**Objectif :** Rompre le cercle douleur–stress et restaurer le confort corporel.

**Contenu :**

- Relation stress / amplification de la douleur
- Identifier les signaux de stress somatique
- Exercices rapides de détente
- Stratégies pour réduire l’impact émotionnel

**Bénéfice :** Proposer un accompagnement global et apaisant.

---

## Capsule 4 – Fibromyalgie et douleurs diffuses (2h)

**Objectif :** Soulager les douleurs diffuses et complexes.

**Contenu :**

- Identifier les symptômes et zones sensibles
- Gérer fatigue et tensions corporelles
- Techniques de respiration et relaxation profonde
- Exercices pour améliorer la qualité de vie

**Bénéfice :** Rendre la gestion de la douleur plus efficace.

---

## Capsule 5 – Douleurs neuropathiques et migraines (2h)

**Objectif :** Soulager les douleurs nerveuses et migraines.

**Contenu :**

- Comprendre l’origine des douleurs neuropathiques
- Techniques ciblées de relaxation et auto-apaisement
- Stratégies pour limiter les crises
- Exercices pratiques pour gérer les symptômes

**Bénéfice :** Aider à mieux gérer les douleurs nerveuses et migraines.

---

## Capsule 6 – Gestion globale et autonomie (2h)

**Objectif :** Favoriser l’autonomie face à la douleur chronique.

**Contenu :**

- Identifier ressources personnelles et environnementales
- Exercices d’auto-relaxation et gestion de l’énergie
- Stratégies d’adaptation et prévention des crises
- Intégrer les outils au quotidien

**Bénéfice :** Améliorer le confort et l’autonomie.

---

## Capsule 7 – Mise en pratique professionnelle & cas concrets (2h)

**Objectif :** S'approprier les outils et construire des protocoles adaptés.

**Contenu :**

- Études de cas enfants, adolescents et adultes
- Création de protocoles personnalisés
- Trames et fiches pratiques prêtes à l'emploi

**Bénéfice :** Être autonome pour accompagner efficacement les clients.

---

### **Certification**


La **Certification Spécialisation Douleurs Chroniques** est délivrée après le suivi des 7 capsules (14h).

Elle permet d'accompagner efficacement :

- Douleurs musculaires et articulaires
- Fibromyalgie et douleurs diffuses
- Douleurs neuropathiques et migraines
- Douleurs liées au stress et à l'anxiété
- Gestion de la douleur chez enfants, adolescents et adultes

### **Tarifs :**

- Capsule unique : 60 € / 2h
- Pack complet : 390 € / 14h → **accès à la certification**

 **Modalité :** En direct sur Zoom avec Coralie Prévost

---