

## Techniques alternatives de la prise en charge des douleurs en périnéologie

2 jours, soit 14 heures **en classe virtuelle**  
avec Ghislaine PHILIPPE

Formation réservée aux Masseurs-Kinésithérapeutes DE et Physiothérapeutes francophones

### OBJECTIFS :

Ces techniques alternatives ont l'avantage de s'adresser à tous les thérapeutes de la sphère pelvi-périnéale pour une approche cognitive plus efficace de cette zone où la pleine conscience de la bonne contraction, du mouvement ou de la posture améliorera l'acquisition et la pérennisation du travail réalisé avec le kinésithérapeute.

La sophrologie, l'hypnose et la méditation pleine conscience (MBSR) sont des outils par ailleurs maintenant reconnus et largement utilisés dans la prise en charge de la douleur.

Or, la typologie douloureuse en périnéologie est vaste, touchant homme et femme, allant de la névralgie pudendale aux troubles sexuels (vaginisme, vulvodynie, dyspareunie...) sans oublier les douleurs urinaires et défécatoires parfois associées à des douleurs musculaires (syndromes myofasciaux) et ne répondant pas toujours aux traitements classiques.

Ces douleurs lombo-pelvi-périnéales devenues chroniques ont la plupart du temps un retentissement fonctionnel, psychologique, social et familial majeur altérant la qualité de vie du patient.

Les trois techniques proposées dans cette formation ont en commun une meilleure écoute du corps et du ressenti des sensations corporelles et émotionnelles dans le but de gérer plus efficacement les douleurs, les tensions, le stress, l'attention juste dans le moment présent.

Elles développent les ressources attentionnelles du cerveau et permettent aux patients vivant ce syndrome douloureux de faire de leur corps un corps « ressource » et non uniquement douloureux.

L'objectif principal est d'amener la personne souffrante à développer une fonction de co-thérapeute pour améliorer sa qualité de vie avec des moyens simples et accessibles à tous comme l'utilisation du souffle, les images mentales ou la gestion des tensions musculaires.

Les trois techniques s'appuient sur ces fondamentaux avec des spécificités propres.

L'expérience de ces trois approches permettra à chacun de voir celle qui lui convient le mieux dans sa pratique quotidienne.

### PROGRAMME :

- **1er jour :** Ghislaine PHILIPPE

09h30 *Accueil des participants*

10h **Les fondamentaux - la notion de schéma corporel et de la douleur en périnéologie :**

a) Le schéma corporel comme réalité vécue : représentation mentale, sensations (intéroceptives, proprioceptives et extéroceptive), lien entre sensations, perception et motricité.

Il ne s'agit pas tant de se représenter notre corps (schéma) que de le sentir - ressentir, de le vivre tel qu'il est réellement....

b) Définition de la douleur et ses composantes sensorielle, émotionnelle, cognitive.

La douleur en pelvi-périnéologie

# PROGRAMME

12h30 Déjeuner

13h30 **La Sophrologie en périnéologie :**

- Définition et principes fondamentaux
- Utilisation en pelvi-périnéologie : périnatalité, schéma corporel, douleur.
- Exercices Pratique pour le cadre des trois prises en charge.

18h Fin de la journée

- **2ème jour :** Ghislaine PHILIPPE

09h **L'autohypnose :**

- Définition de l'autohypnose
- Les notions de base et son utilisation dans la gestion de la douleur en périnéologie
- Exercices pratiques

12h30 Déjeuner

13h30 **La pleine conscience :**

- Définition et principes de l'état de pleine conscience
- Intérêt de la MBSR (Mindfulness Based Stress Réduction, méthode Jon Kabat-Zinn et Christophe André) en périnéologie
- Exercices pratiques
- Choix des techniques en fonction des pathologies.

17h Fin de la journée

---

## METHODOLOGIES :

---

### Méthodes pédagogiques mises en œuvre :

Le format retenu pour cette formation est le format **en classe virtuelle** nécessitant le déploiement d'outils synchrones (en temps réel) qui correspondent à des temps de contacts directs entre les intervenants et les participants mais également entre les participants eux-mêmes, de partage d'écran, de PPT, documents et vidéos, de tableaux blancs interactifs, etc...

Le formateur s'appuiera sur les différentes méthodes pédagogiques ci-dessous, employées en alternance, au fur et à mesure du déroulement de la formation :

- **Méthode participative - interrogative** : les stagiaires échangent sur leurs pratiques professionnelles, à partir de cas cliniques et des résultats des évaluations avant formation.
- **Méthode expérientielle** : modèle pédagogique centré sur l'apprenant et qui consiste, après avoir fait tomber ses croyances, à l'aider à reconstruire de nouvelles connaissances.
- **Méthode expositive** : le formateur donne son cours théorique, lors de la partie cognitive.
- **Méthode démonstrative** : le formateur fait une démonstration pratique sur tapis avant reproduction par les stagiaires.
- **Méthode active** : les stagiaires reproduisent les mouvements demandés, sur tapis et avec le matériel recommandé, et sont corrigés directement par le formateur par visio en temps réel.

# PROGRAMME

## **Afin d'optimiser la mise en œuvre de ces méthodes, les supports et matériels mis à disposition sont :**

- Outil numérique synchrone (Zoom ou équivalent) pour une classe virtuelle en temps réel avec possibilité d'interaction, zone de chat, visio, partage d'écran, etc...
- Polycopié en version numérique reprenant le PPT partagé et divers documents annexes
- Chaque stagiaire aura une liste de matériel à prévoir, comme un tapis, ballons, élastiques, ...

## **Type d'évaluation pratiquée par l'organisme de formation :**

- Évaluation des connaissances et pratique professionnelle avant la formation par QCM
- Évaluation théorique par le formateur tout au long de la formation
- Questionnaire de satisfaction à l'issue de la formation

---

## FORMATRICE :

---

### **Ghislaine PHILIPPE**

- Masseuse Kinésithérapeute DE, spécialisée en périnéologie
- Chargée de cours à l'IFMK de Montbéliard et au DIU de Statique Pelvienne et Urodynamique de l'Université de Besançon / Nîmes
- 1er Prix du meilleur article de formation pour les professionnels de la rééducation, SPEPS - Novembre 2015
- Auteur de "Rééducation périnéale masculine - Mode d'emploi" - Ed. Robert JAUZE - 2013
- Diplômée en sophrologie Caycedienne (École Caycedienne de Toulouse et Université Caycedienne Andorre, Master)
- Formation Méditation (laïque) de pleine-conscience, entraînement à la stabilité attentionnelle & émotionnelle dans la douleur, Christophe André-Paris
- Formation en PNL (programmation neuro-linguistique) et en relaxation éricksonienne.