



SOINS ET SANTÉ

DOULEUR

Des gestes qui font du bien **Pour aller mieux** **autrement !**

ASTUCES | TUTORIELS | JEUX

soinsetsante.org

Avec le soutien





Merci à nos rédactrices : Sophie Gomez, Muriel Meissonnier, Maëlle Taravel et Estelle Vallin Roumy, socio-esthéticiennes intervenant auprès des patients, aidants et bénéficiaires du groupe Soins et Santé.

Merci à la Fondation APICIL et à la Commission des financeurs pour leur soutien dans la réalisation de ce livret.

Merci au Pôle Soutien de l'association Soins et Santé pour la coordination du projet.



Ce livret vous propose des techniques, approches et astuces, issues de la socio-esthétique, que vous pourrez utiliser seul ou avec vos proches.

La socio-esthétique est un accompagnement thérapeutique non médicalisé qui vise à apporter un bien-être psychocorporel, une meilleure estime et confiance en soi, un apaisement des douleurs physiques et psychologiques. Elle rend le patient et ses aidants acteurs de leur mieux-être dans les épreuves qu'ils traversent. Les socio-esthéticiennes sont des professionnelles diplômées et certifiées.

Les techniques et astuces partagées dans ce livret ont été sélectionnées par nos socio-esthéticiennes pour leur efficacité et leur facilité de réalisation. Une fois pleinement appropriées, elles pourront être utilisées à tout moment et vous permettre ainsi d'agir par vous-même sur vos douleurs.

Ces approches ne remplacent ni les traitements prescrits par votre médecin, ni l'accompagnement par un psychologue. Elles viennent en complément et peuvent diminuer l'usage des anti-douleurs et contribuer à votre bien-être.

Mentions légales

Ce livret a été réalisé avec l'accord des rédacteurs et en partenariat avec nos soutiens financiers.

Sa diffusion est gratuite. Toute utilisation, reproduction ou diffusion en dehors de ce cadre doit être soumise à l'autorisation préalable du Pôle Soutien de Soins et Santé : polesoutien@soinsetsante.org.

Aucune donnée personnelle n'est collectée ni diffusée.

Sommaire

Chapitre 1 : Pour commencer 6.

Chapitre 2 : Le bien-être par le toucher 12.

- Soulager par le chaud ou le froid
- L'acupression
- L'étreinte papillon
- L'auto massage des mains
- Le toucher massage

Chapitre 3 : Soulager sans toucher 20.

- Méthode 5-4-3-2-1
- Carte SIM : l'observation sans interprétation
- La visualisation
- La cohérence cardiaque
- Se choisir des mantras

Chapitre 4 : Accompagner la maladie de votre enfant 26.

- Ateliers en famille
- Instant féérique aux mains enchantées

Chapitre 5 : Tutoriels 30.

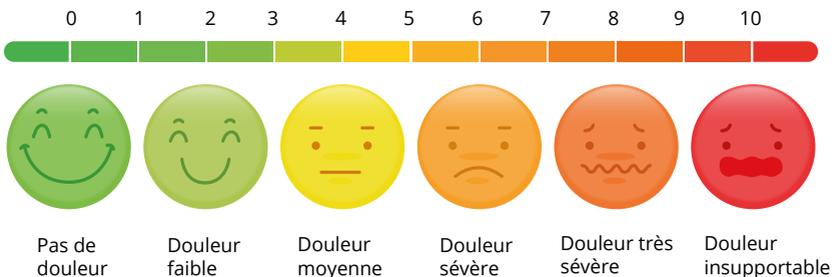
Jeu évaluation de la douleur : Doloris 40.

Chapitre 1

Pour commencer

Pour travailler efficacement sur la douleur, il est essentiel de savoir l'évaluer, l'écouter. Cette évaluation est possible à tout âge, même chez le nouveau-né, avec des outils adaptés au degré de la compréhension de la personne. Il existe différentes méthodes d'évaluation comme l'échelle numérique (note de 0 à 10) qu'un soignant vous a certainement déjà demandé ou des échelles plus visuelles voire imagées comme celles proposées en fin de livret (cf p.40).

Après l'évaluation, place à la pratique mais dans de bonnes conditions !



Nos conseils produits

Tous les produits ne sont pas toujours adaptés, en particulier pour les personnes âgées ou fragilisées. C'est pourquoi, nous vous proposons une sélection d'huiles et d'eaux florales accessibles et reconnues pour leurs bienfaits.

PRÉCAUTIONS D'USAGE ●

- **Testez toujours les huiles végétales sur une petite zone de peau** pour éviter les réactions allergiques.
- Les huiles essentielles ne sont **pas à utiliser sur la peau ou en ingestion et sont déconseillées chez la femme enceinte et avant l'âge de 6 ans.**
- Tout corps gras ou cosmétique doit être appliqué sur **une peau saine, propre, sans plaie.** En cas d'oxygénothérapie, l'usage de corps gras sur le visage peut être dangereux.
- **Vérifiez que l'odeur du produit n'est pas inconfortable ou désagréable pour le bénéficiaire.** Une perception olfactive agréable renforce la sensation de bien-être.



En cas de doute, demandez conseil à votre pharmacien

Quels produits utiliser ?

→ **Huiles végétales** (de préférence par pression à froid, naturelles et bio) : olive, coco, argan, pépins de raisin, amande douce. Apaisantes, nourrissantes, et cicatrisantes, elles conviennent pour les massages.

→ **Huiles essentielles** : lavande, vraie ou fine, orange douce. **A utiliser uniquement en respiration.** Elles favorisent détente, apaisement et soulagement du stress.

→ **Eaux florales (hydrolats)** : alternatives douces aux huiles essentielles. L'eau de fleur d'oranger calme l'anxiété et apaise les peaux fragiles.

Se créer un environnement cocon

Avant de commencer un soin de confort, il est essentiel de créer un moment de calme dans un environnement où l'on se sentira à l'aise et totalement détendu. Un endroit rien qu'à soi, où se réfugier si besoin. L'objectif étant de pouvoir se recentrer, s'apaiser, et se préparer mentalement et physiquement à recevoir ou offrir un soin.

Voici quelques astuces pour se créer un espace cocooning :

Une lumière douce et chaleureuse

→ **Bougies** : vraies ou fausses, de toutes tailles et formes pour une lueur douce et dansante. Évitez les bougies parfumées si les odeurs vous incommode.

→ **Lampes d'appoint** : privilégiez celles qui diffusent une lumière tamisée et chaude, comme des guirlandes lumineuses à LED ou des lampes avec des lumières indirectes.

Le confort avant tout

→ **Plaids, couvertures douillettes et coussins moelleux** : matières douces au toucher et visuellement réconfortantes. Pour les coussins, variez les tailles et les textures pour inviter à la détente.

→ **Bouillottes chaudes si besoin** : traditionnelles (eau ou électrique) ou sèches ● (naturelles graines de lin, blé, lentilles, etc.) pour soulager les douleurs ou simplement créer un moment de bien-être.



Rendez-vous en page 33 pour fabriquer une bouillotte sèche !

EN BONUS

- **Une ambiance sonore ou olfactive apaisante** : le silence, une musique douce, des sons réconfortants comme le feu d'une cheminée, le ronron d'un chat, le bruit des vagues, de la pluie ou l'utilisation d'un diffuseur d'huiles essentielles, etc. Des applications gratuites peuvent aider à créer ambiance sonore (cf. page 39).
- **La lenteur** : prendre le temps de savourer chaque instant, sans se presser, travailler sa respiration (voir page 10, respiration guidée).



Débuter avec une **respiration guidée**

La respiration guidée est une invitation douce à la détente.

En vous concentrant sur votre souffle, vous vous ancrez dans l'instant présent. Cela permet de calmer les pensées parasites ou négatives, et d'installer progressivement une sensation de bien-être. Une respiration lente et profonde active le système nerveux responsable de la relaxation. Elle diminue le rythme cardiaque, détend les muscles et installe une bulle de sérénité. Dès les premières respirations, le corps et l'esprit comprennent que ce moment est dédié à la détente.

COMMENT DÉMARRER ?

- Installez-vous confortablement, allongé ou assis.
- Fermez les yeux, et ressentez les points de contact de votre corps avec le support.
- Portez attention à votre respiration naturelle, sans la modifier. Sentez l'air entrer par les narines, frais à l'inspiration, plus tiède à l'expiration. Observez simplement le va-et-vient de votre souffle.
- Puis, prenez une grande inspiration par le nez, en gonflant doucement le ventre. Expirez lentement par la bouche, comme si vous souffliez dans une paille. À l'inspiration, le ventre se gonfle. À l'expiration, il se dégonfle.
- Répétez cette respiration profonde 3 à 4 fois, à votre rythme. Sentez le calme s'installer progressivement en vous.

Une fois détendu, dans une ambiance propice, vous pouvez alors choisir le soin de bien-être qui vous convient, pour vous-même ou pour un proche.



Scanner
pour
écouter



Découvrir l'olfactothérapie

L'olfactothérapie est une approche douce qui utilise les odeurs, en particulier celles des huiles essentielles, comme médiateur de bien-être. L'odorat est directement relié aux zones du cerveau qui gèrent les émotions, la mémoire et la perception de la douleur.

Ainsi, une simple odeur peut éveiller un souvenir apaisant, réduire l'anxiété ou détourner l'attention de l'inconfort.

En respirant une huile essentielle, on agit à la fois sur le corps et sur l'esprit : certaines favorisent la détente, le sommeil et le relâchement musculaire, d'autres soutiennent l'énergie ou procurent un sentiment de réconfort.



Pour plus d'informations, se rapprocher d'un professionnel en aromathérapie

3 FAÇONS DE RESPIRER LES HUILES ESSENTIELLES

• Respiration au flacon

Ouvrez le flacon et tenez-le à environ 5 cm du nez. Inspirez et expirez lentement, profondément, plusieurs fois. Cet exercice peut être répété jusqu'à 5 fois par jour.

• Respiration sur support

Versez 1 goutte du mélange de votre choix sur une mouillette de parfumeur, un mouchoir, un galet en céramique, ou au dos de votre oreiller 30 min avant de vous coucher.

• Diffusion olfactive

Versez 1 à 2 goutte(s) du mélange choisi dans votre diffuseur d'huiles essentielles. Diffusez pendant 20 min, idéalement en l'absence de la personne dans la pièce. A son retour, elle pourra ainsi bénéficier pleinement des bienfaits des huiles essentielles.

Chapitre 2

Le bien-être par le toucher

Nos socio-esthéticiennes vous proposent en premier lieu des techniques bien-être par le toucher. C'est un moyen d'apaiser la douleur, l'anxiété et de diminuer l'intensité des contractures. Il a pour but de rassurer, de calmer, de détendre immédiatement. Il permet une communication plus authentique dans la relation à l'autre.

Toutes ces techniques ne conviennent pas à tout le monde et à tout moment. Testez-les, ressentez leurs effets et choisissez celles qui vous conviennent.

Assurez-vous de toujours avoir l'accord de la personne avant tout contact.

Soulager par **le chaud ou le froid**

L'application de chaud ou de froid peut aider à soulager certaines douleurs. Mais il est important de protéger la peau et de demander l'accord de la personne avant chaque application.

Lorsque la situation le permet, laissez la personne choisir entre plusieurs options (produit, méthode, odeur, etc.) pour lui permettre d'être acteur de son soin. Utilisez les outils d'évaluation de la douleur proposés dans le livret pour ajuster le soin si besoin.

Pourquoi et comment utiliser le froid ?

- Soulager les **maux de tête**,
- Calmer les **douleurs liées à un traumatisme**,
- Réduire certaines **inflammations**,
- Apaiser après une **intervention chirurgicale**.

Ex. d'applications à laisser poser environ 15-20 minutes :

- Lait ou crème à base d'eau en fine couche,
- Brumisateurs ou compresse d'eau florale (sans alcool),
- Cosmétiques « effet froid »,
- Glaçons dans un gant ou sachet de légumes surgelés (réservé à cet usage) protégé dans une serviette.

Pourquoi et comment utiliser le chaud ? ●

- Détendre des **muscles contractés**,
- Soulager les **douleurs digestives**,
- Apaiser des **maux de ventre ou de dos**.

Ex. d'applications :

- Bouillotte enveloppée dans une serviette,
- Mains réchauffées par frottement avant un massage,
- Huiles végétales chauffées dans les mains coco, arnica, calendula, etc.) en massage doux.



L'usage du chaud est déconseillé en cas d'inflammation cutanée

L'acupression

Cette technique, facile à pratiquer soi-même, permet de soulager les douleurs musculaires et calmer les tensions nerveuses uniquement avec la pression des doigts.



En cas de grossesse, ne pas essayer sans avis médical

EXEMPLE AVEC LE POINT HEGU L14 GROS INTESTIN

Ce point peut traiter aussi bien le stress, l'anxiété que la douleur généralisée et les maux de tête.

- Sur le dos de la main, dans le creux charnu formé entre le pouce et l'index, pincez fermement cette zone avec le pouce et l'index de l'autre main.
- Exercez une pression constante ou de légers mouvements circulaires pendant 1 à 2 minutes.
- Respirez profondément. Ce point peut être douloureux.
- Répétez l'exercice sur l'autre main.



Découvrir l'étreinte papillon

L'étreinte papillon est un exercice simple et discret qui convient à tous, enfant comme adulte, pour retrouver rapidement un peu de calme et de sérénité.

Pourquoi est-ce efficace ?

Le mouvement rythmique et alterné des tapotements apaise le système nerveux tout en renforçant la connexion au corps et l'ancrage dans le moment présent. S'auto-enlacer procure aussi un sentiment de sécurité et de réconfort, offrant un moyen simple de prendre soin de soi. La stimulation alternée des deux côtés du corps aide également à calmer l'activité cérébrale et à mieux intégrer les informations.

COMMENT ÇA MARCHE ?

- Placez vos mains, ouvertes à plat en croix sur votre poitrine ou sur vos bras, juste en dessous des épaules.
- Tapotez alternativement (gauche, droite, gauche, droite) doucement et en rythme avec vos mains.
- Fermez les yeux et respirez lentement et profondément tout en continuant à tapoter .



L'auto massage des mains

Cette pratique simple, rapide et accessible est un excellent moyen pour soulager des tensions et améliorer la circulation sanguine.



ASTUCES

Pour faciliter le massage, utilisez une crème (mains ou corps) ou une huile végétale. Installez-vous confortablement et effectuez 3 ou 4 grandes respirations avant de commencer.



Scanner
pour
regarder



EXEMPLE D'AUTO MASSAGE DES MAINS

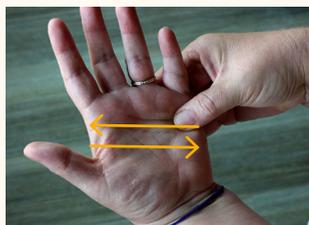
- Chauffez vos mains en les frottant paume contre paume pendant quelques secondes.



- Commencez le massage par votre main gauche.
- En gardant votre main bien souple, massez l'intérieur de la paume avec le pouce en traçant des spirales qui se resserrent peu à peu comme si vous dessiniez un escargot. Terminez par plusieurs pressions maintenues du pouce sur le plexus solaire situé au centre de la paume sous le majeur. Répétez deux fois.



- Travaillez la ligne de la paume avec votre pouce. Effectuez des points de pression en suivant une ligne imaginaire depuis le bord extérieur de la paume jusqu'à la jonction pouce-index. Revenez au point de départ en glissant le pouce. Répétez trois fois.



- Massez chaque phalange avec des mouvements circulaires de la pointe vers la base, puis pincez le doigt et tirez doucement jusqu'à l'extrémité.



- Placez la paume de la main droite sur le dos de la main gauche. Entrelacez vos doigts et effectuez un effleurement léger jusqu'au poignet.



- Enroulez vos doigts autour du poignet gauche et réalisez des rotations douces.



- Avec la main droite, glissez de l'extérieur du poignet vers l'épaule, puis redescendez par l'intérieur du bras jusqu'au bout des doigts. Répétez trois fois.



- Répétez l'ensemble du massage sur la main droite.

- Terminez en secouant doucement les mains vers le sol comme pour libérer les tensions et rendre les énergies négatives à la Terre.



Le toucher **massage**

Le toucher massage est une série de gestes doux, enveloppants et respectueux, pensés pour offrir détente, soulagement et réconfort. Il prend en compte la personne dans sa globalité, dans une écoute à la fois physique et émotionnelle. Ce toucher bienveillant peut calmer une douleur, réduire le stress, ou simplement procurer un moment de douceur. Quand la communication devient difficile, poser sa main, établir un contact tactile, permet de garder un lien et d'apporter une présence, une confiance, un respect...

Les différents types d'effleurage



Scanner
pour
regarder



- **Effleurage très léger** :
comme une plume sur
la peau, il sert à créer
un premier contact ou à
soulager des zones très
sensibles.



- **Effleurage doux
et plus appuyé** : une
pression légère mais plus
marquée, pour mieux
sentir les zones du corps
et stimuler doucement la
circulation.



→ **Effleurage circulaire** : des gestes ronds avec les mains, particulièrement adaptés aux articulations, au dos ou au ventre.

→ **Effleurage profond** : toujours doux, mais avec une pression plus soutenue pour envelopper les muscles et détendre les tensions.



CONSEILS ET ASTUCES

- **En cas de douleur ou de sensibilité**, on privilégiera un toucher très doux, proche d'une caresse. Ce type de contact peut activer la production naturelle d'endorphines, les hormones du soulagement et du bien-être.
- **Pour faciliter le massage**, il est possible d'utiliser du talc, des huiles végétales (amande douce, noisette, jojoba...) ou des crèmes ou des baumes pour le corps (comme le beurre de karité).

Chapitre 3

Soulager sans toucher

Lorsque le toucher n'est pas possible, que la douleur est trop intense, que l'on est seul ou que la zone à soulager est difficile à atteindre, d'autres approches peuvent être utilisées. La respiration consciente et la visualisation sont des méthodes simples, accessibles à tous, qui permettent de retrouver du calme et un sentiment de sécurité.

Ces pratiques douces peuvent aider à apaiser l'inconfort, à se recentrer et à mieux vivre le moment présent. Elles conviennent aussi bien aux adultes qu'aux enfants. Comme pour toute méthode d'apaisement, il est important d'expérimenter et d'observer ce qui vous convient. Certaines techniques seront plus adaptées que d'autres. Prenez le temps de les découvrir et d'accueillir les effets, même subtils, qu'elles peuvent produire.

La méthode 5 - 4 - 3 - 2 - 1

Cet exercice simple à mettre en place n'importe où et n'importe quand est particulièrement utile pour apaiser le stress ou une douleur modérée. Il aide à recentrer l'attention sur l'instant présent en se focalisant sur vos sens.

COMMENT DÉMARRER ?

Commencez par ralentir votre respiration, puis prenez le temps de remarquer :

- 5 choses que vous voyez autour de vous,
- 4 sons que vous entendez,
- 3 éléments que vous pouvez toucher avec votre corps,
- 2 odeurs que vous percevez,
- 1 saveur que vous ressentez.



Carte SIM : Observer sans interpréter

La douleur, qu'elle soit physique ou émotionnelle, est souvent amplifiée par l'interprétation que nous en faisons. Cet exercice méditatif, simple et rapide (5 à 10 min. par jour), aide à rester ancré dans le moment présent, à observer sans jugement et à ne pas se laisser emporter par le flot des pensées.

→ **Sensation** : Commencez par porter attention aux sensations physiques sans chercher à les modifier : chaleur, tension, picotements, détente...

→ **Intelligence** : Puis observez les pensées qui traversent votre esprit : interprétations, jugements, souvenirs. Accueillez-les sans vous y attacher.

→ **Monde** : Enfin, ouvrez-vous à ce qui vous entoure à travers vos cinq sens : sons, images, odeurs, goûts, sensations tactiles. Contentez-vous d'observer, simplement.

La visualisation

La visualisation est une méthode douce et puissante qui permet de détourner l'attention de la douleur en se concentrant sur des images et des scènes agréables. Intégrer la visualisation dans le quotidien peut non seulement réduire la douleur, mais aussi améliorer la qualité du sommeil et diminuer l'anxiété. Cette technique, accessible à tous, aide à reprendre le contrôle du ressenti et à adopter une attitude plus positive face à la douleur.

Pourquoi la visualisation peut être efficace ?

Le cerveau ne fait pas toujours la différence entre une expérience vécue et une expérience imaginée. La visualisation d'images positives influence le ressenti corporel et émotionnel. Peu à peu, cette approche transforme la perception de la douleur, en la remplaçant par des sensations plus apaisantes.

COMMENT PRATIQUER LA VISUALISATION ?

Étape 1 : Visualiser la douleur

Fermez les yeux et imaginez la douleur comme si elle avait une forme, une couleur, une taille, une distance. Est-elle ronde ou pointue ? Rouge ou noire ? Grande ou petite ? Proche ou éloignée ?

Étape 2 : Transformer les caractéristiques de la douleur

- Changez sa couleur en une teinte douce et rassurante.
- Réduisez progressivement la taille de la douleur.
- Eloignez la douleur, jusqu'à ce qu'elle devienne lointaine.

En modifiant ainsi la représentation de la douleur, il est possible de ressentir un soulagement réel. Plus cet exercice est pratiqué, plus il devient naturel et efficace.

EXEMPLES D'IMAGES À UTILISER ●

- Imaginer une plage paisible, ressentir la chaleur du sable sous les pieds et écouter le doux bruit des vagues.
- Visualiser une forêt luxuriante, entendre le chant des oiseaux et percevoir la fraîcheur de l'air ambiant.
- Se représenter dans un champ de fleurs colorées, inspirer leur parfum délicat et observer les nuances vives qui l'entourent.
- Imaginer un coucher de soleil sur un lac tranquille, contempler les reflets dorés sur l'eau et ressentir la douce chaleur du soleil.
- Se projeter dans un jardin secret, entouré de plantes, d'arbres et de petits animaux paisibles.
- Visualiser un feu de cheminée, sentir la chaleur réconfortante et observer les flammes dansantes.
- Revoir un souvenir heureux : un moment de joie partagé avec des proches, un voyage marquant ou une réussite personnelle.
- Imaginer une lumière douce et apaisante enveloppant la zone douloureuse, apportant un soulagement progressif.
- Se voir en train de pratiquer une activité bénéfique, comme marcher dans la nature, nager, dessiner ou écouter de la musique.

Il est conseillé de choisir les images qui résonnent le plus personnellement ou qui apportent naturellement du réconfort.



Besoin d'aide pour visualiser ? Retrouvez en page 40, des illustrations du jeu Doloris.

La cohérence cardiaque

La vitesse des battements du cœur fluctue en fonction de ce que l'on ressent : c'est ce que l'on appelle la variation cardiaque. Ainsi, une situation stressante comme la douleur occasionne une accélération de ce rythme. La cohérence cardiaque vise à réguler ce rythme par des exercices de respiration afin d'agir sur notre état physique et émotionnel.

Cette méthode convient aussi bien aux adultes qu'aux enfants de plus de 3 ans (pas de nécessité de bloquer sa respiration durant l'exercice) et peut se pratiquer dans n'importe quelle situation. Pour les personnes insuffisantes respiratoires et/ou avec une anxiété qui peut perturber le souffle, le protocole est à adapter en fonction des possibilités respiratoires.



TESTER LA TECHNIQUE DU 3 - 6 - 5

Pour cet exercice, vous devez :

- Ralentir/poser votre respiration 3 fois par jour.
- Avec un rythme de 6 respirations par minute (inspirer 5 secondes, expirer 5 secondes).
- D'une durée de 5 minutes par séance.
- Technique à utiliser 365 jours par an.

ASTUCES

Plusieurs outils existent pour vous accompagner dans la pratique de la cohérence cardiaque comme des applications mobiles ou des vidéos en ligne (cf. page 39).

Se choisir des **mantras**

Les mantras sont parfaits pour se concentrer sur l'instant présent, calmer le système nerveux, se sentir plus fort ou encore lâcher-prise.

CONSEILS D'UTILISATION

Choisissez les mantras qui vous parlent le plus. Répétez-les doucement, dans votre tête ou à voix basse, en synchronisant chaque mot avec votre respiration. L'important est d'y croire et de s'y accrocher lorsque la douleur devient intense.

Respiration et calme

- J'inspire le calme, j'expire la tension.
- Chaque souffle apaise et relâche.
- Je suis en sécurité. Je me laisse aller, au calme.

Force et résilience

- Je suis plus fort que cette douleur.
- Mon corps a la capacité de guérir.
- Je peux traverser ce moment. Je suis résilient.
- Je suis le «maître» de mon esprit, pas de ma douleur.

Acceptation et lâcher-prise

- J'accepte cette sensation pour l'instant. Elle va passer.
- Je laisse aller le besoin de contrôler.
- Cette douleur n'est pas ma vérité.

Chapitre 4

Accompagner votre enfant

Avoir un enfant malade ou porteur d'un handicap, c'est vivre une parentalité différente, plus intense, plus exigeante, mais aussi plus consciente. Chaque geste, chaque regard, chaque mot peut devenir un soin, un acte d'amour.

C'est faire face à un quotidien marqué par les soins, les hôpitaux, les incertitudes, mais aussi par l'élan de vivre pleinement malgré la maladie ou le handicap. Ce rôle bouleverse les repères et transforme souvent l'image que l'on a de soi en tant que parent. C'est apprendre à être parent autrement, tout en restant un repère émotionnel essentiel pour son enfant. Le toucher, notamment par le massage, est un soutien précieux dans cette relation : il apaise, rassure, soulage la douleur et l'anxiété. Premier langage du lien parent-enfant, il offre un espace de présence, de réconfort et de mieux-être. Ce chapitre a été pensé pour vous, comme une invitation à créer une parenthèse de douceur et de lien avec votre enfant.

Faire des ateliers en famille

Ce temps partagé avec tous les membres de la famille favorise un retour aux sensations du corps, offre une parenthèse propice à l'écoute, la présence, la douceur.

ATELIER DÉLICE EN CHOCOLAT

- Lavez-vous les mains à l'eau savonneuse et nettoyez le visage de votre enfant avec une eau micellaire ou un savon doux.
- Posez vos mains sur les épaules ou les mains de votre enfant et invitez-le à prendre une grande inspiration avec vous. Puis, à l'aide d'un miroir ou en duo, appliquez le masque au chocolat ● en évitant le contour des yeux.

ATELIER LE BOL DES VOEUX

- Préparez deux récipients ●.

Au fil de la journée, chacun est invité à déposer :

- Dans l'un, des papiers représentant les émotions négatives : colère, tristesse, peur...
- Dans l'autre, des papiers exprimant les émotions positives : joie, bien-être, sérénité, courage, espoir...
- En fin de journée, vous ferez le bilan et déciderez ensemble de jeter ou de ranger les papiers négatifs, pour symboliser leur libération et leur mise à distance.



Rendez-vous en pages 32 et 38 pour découvrir les tutoriels du masque au chocolat et des bols à vœux !

Instants féériques aux **mains enchantées**

Avant tout, apprenez à prendre du temps pour vous et recréer des instants simples entre vous et votre enfant.

Le monde de l'imaginaire reste un univers vivant et accessible pour votre enfant. Il stimule ses sens et contribue à atténuer la perception de la douleur.

C'est au travers de courtes histoires agrémentées de manœuvres simples de relaxation que cette parenthèse de douceur peut prendre forme et favoriser l'abaissement de la douleur, de l'anxiété.



Les histoires peuvent être personnalisées avec le prénom de votre enfant

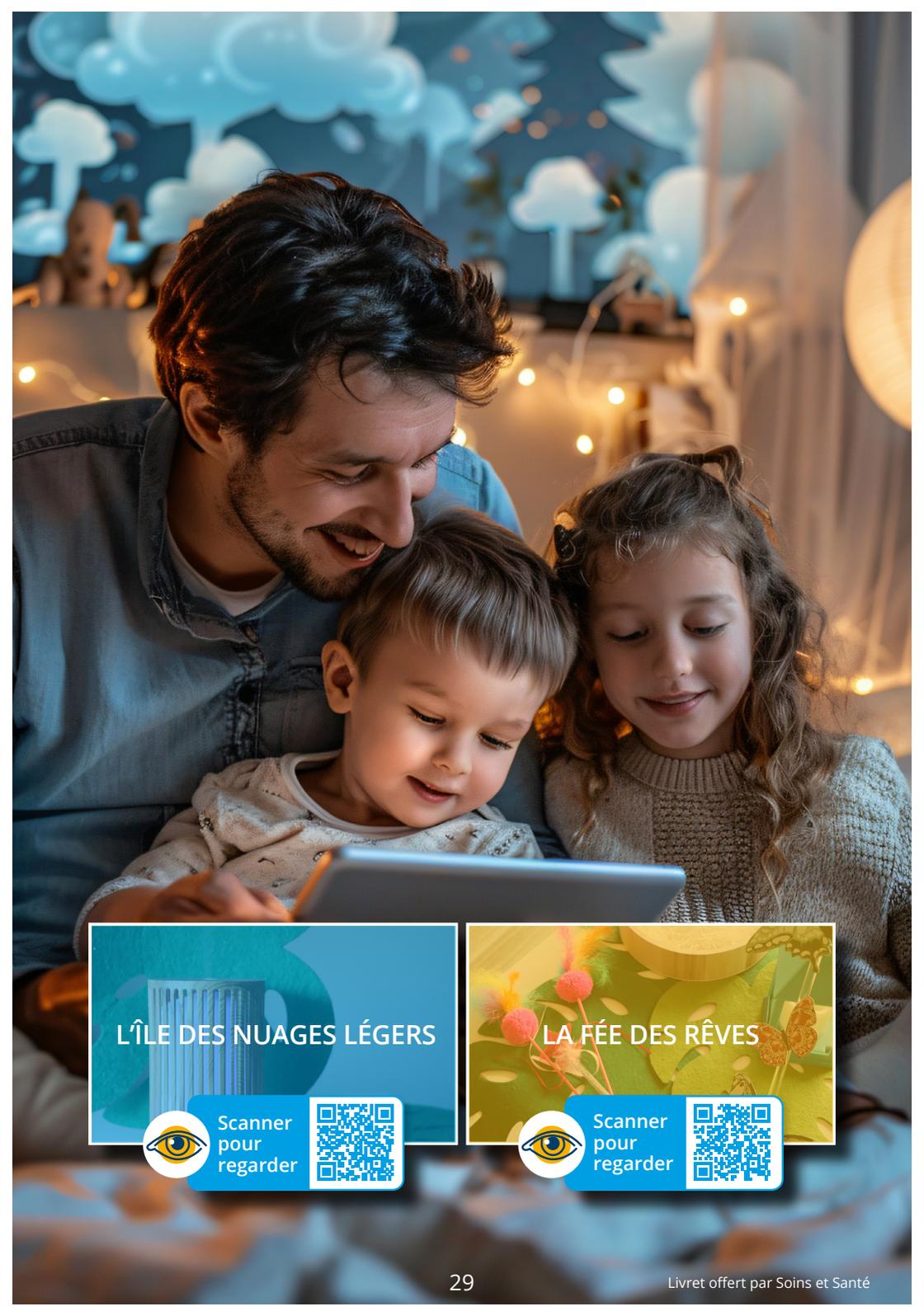


COMMENT DÉBUTER ?

- En premier lieu, choisissez un espace où ce temps de massage est favorable. Cela peut être la chambre de votre enfant.
- Créez une ambiance paisible (cf page 8).
- Avant la mise en pratique, vaporisez un effluve de votre parfum sur l'oreiller de votre enfant ou une brume aux vertus apaisantes ●. Ainsi les sens seront mis en éveil et le rituel installé.



Rendez-vous en page 31 pour créer une brume apaisante !



L'ÎLE DES NUAGES LÉGERS



Scanner
pour
regarder



LA FÉE DES RÊVES



Scanner
pour
regarder



Chapitre 5

Tutoriels

Vous avez croisé, à la lecture de ce livret, des outils et produits utilisés quotidiennement par les socio-esthéticiennes pour apaiser les tensions, relaxer et apporter des sensations de bien-être.

Brume apaisante, bouillotte sèche, masque au chocolat, balle de massage, bâton de pluie,... dans ce chapitre, notre équipe vous propose des tutoriels pour réaliser facilement vos propres accessoires pour soulager la douleur.

Créer une brume apaisante

Cette brume permet de créer une atmosphère apaisante grâce aux propriétés relaxantes des huiles essentielles.

1

Versez 10 ml d'alcool à 70° dans un flacon de 50 ml à l'aide d'un entonnoir.

2

Ajoutez :

- 20 gouttes d'huiles essentielles de lavande vraie ou fine ou d'orange douce.
- 10 gouttes d'une huile essentielle apaisante de votre choix (camomille, ylang, bois de santal, bergamote, etc.).

3

Versez 30 ml d'eau florale de fleur d'oranger, de lavande ou de rose.

5

Laissez reposer la brume une nuit pour que les fragrances s'infusent parfaitement.

4

Fermez le flacon et secouez doucement pour bien mélanger les ingrédients.



UTILISATION ET CONSERVATION

Secouez le flacon avant chaque utilisation puis vaporisez la brume autour de vous ou sur l'oreiller en veillant à ne pas en mettre sur la peau ou dans les yeux (cf. précautions page 7). Respirez profondément pour profiter pleinement des effets apaisants.

Se conserve un an dans un endroit frais et à l'abri de la lumière. Pensez à étiqueter la date de préparation sur le flacon.

Recette du **masque au chocolat**

Le chocolat est excellent pour la peau. Il l'hydrate et l'adoucit. Il apporte également une sensation de bien-être et d'apaisement.

1 Dans un bol, versez une cuillère à café de cacao amer sans sucre.

2 Puis ajoutez une cuillère à café de yaourt nature et une cuillère à café de miel.



3 Mélangez les ingrédients afin d'obtenir une pâte homogène et crémeuse.

CONSEILS

Laissez poser le masque 10 minutes puis rincez à l'eau tiède avant d'appliquer une crème hydratante.

Réaliser une **bouillotte sèche**

La bouillotte sèche permet de diffuser une chaleur douce et réconfortante, idéale pour soulager les douleurs ou se détendre.

1

Remplissez une chaussette propre en coton de riz cru ou de graines de lin. ●



Vous pouvez placer la chaussette sur un verre pour faciliter le remplissage.



2

Faites un nœud solide avec de la laine ou un ruban. Coupez le surplus de chaussette pour un rendu net.



Facultatif : Personnalisez avec des boutons, de la broderie, en utilisant des feutres permanents colorés.

UTILISATION ET ENTRETIEN

Chauffez la bouillotte au micro-ondes 20 à 30 secondes à puissance max, testez la température sur le dos de la main, renouvelez jusqu'à obtenir une température tiède.

Posez-la sur la zone à détendre, respirez profondément et laissez la chaleur relâcher les tensions. Elle peut aussi accompagner vos moments de relaxation pour favoriser le lâcher-prise.

Laver uniquement l'enveloppe extérieure.

Construire un bâton de pluie

En cas de stress ou douleurs chroniques, se concentrer sur un sens permet de détourner l'attention et réguler la perception sensorielle. Avec le bâton de pluie, la personne se focalisera sur les sons.

- 1 Enfoncez des cures-dent tous les 3 à 4 cm le long de la spirale d'un tube en carton (tube d'essuie-tout par exemple). ●
Ce sont eux qui ralentiront la chute des grains et créeront le son de la pluie.

- 2 Pour réaliser les couvercles, tracez le contour du tube sur du papier. Avec des ciseaux, découpez un rond plus large de 1cm avec des encoches le long du tracé.



 Les cures-dent sont plus simples à mettre en pré-perçant les trous avec une aiguille ! Une fois fixés, coupez ce qui dépasse du tube.



- 3 Fixez le premier couvercle avec de l'adhésif.



- 4 Versez des grains de riz, lentilles crus ou coquillettes dans le tube.

- 5 Testez l'écoulement sonore des grains en bouchant l'extrémité ouverte avec votre main et en retournant le bâton. Ajustez la quantité de grains à l'intérieur.

- 6 Le son est bon ? Fixez le second couvercle.

Facultatif : Personnalisez le bâton de pluie avec du papier cadeau, de la peinture, des feutres, des élastiques, etc.

Réaliser une **bouteille sensorielle**

De la même manière que le bâton de pluie, la bouteille sensorielle se focalisera sur la vue. Elle développe également l'imaginaire de l'enfant.

1

Nettoyez soigneusement une **bouteille transparente en plastique**.



Utilisez un entonnoir pour faciliter le remplissage de la bouteille.

2

Remplissez la bouteille de moitié avec de l'eau.

3

Ajoutez ● :

- quelques gouttes de colorants alimentaires
- des éléments décoratifs : paillettes, des perles, des billes ou du sable par exemple.

4

Complétez la bouteille avec de l'**huile végétale** pour ralentir la chute des objets.

5

Fermez hermétiquement la bouteille avec de la **colle forte**.

SÉCURITÉ

Avant de donner la bouteille à votre enfant, assurez-vous que le couvercle soit bien scellé. Même si la bouteille est sécurisée, surveillez les tout-petits lors de l'utilisation, afin d'éviter toute ingestion accidentelle.

Fabriquer une **balle de massage** ou une **balle anti-stress**

La balle est idéale pour relâcher les tensions, occuper les mains, se détendre ou se recentrer lors d'une pause relaxation. Elle peut aussi être utilisée comme balle de massage doux.

Prévoyez 3 ballons de baudruche de la même taille. Gonflez-les et dégonflez-les plusieurs fois pour les rendre plus faciles à manipuler.

Choisissez la garniture selon le rendu souhaité :

- farine pour une balle souple,
- semoule pour une balle moelleuse,
- sel pour une balle costaute.



1

Placez l'embouchure du ballon sur le goulot de la bouteille ● et remplissez le premier ballon de la garniture choisie à l'aide d'une cuillère, jusqu'à obtenir la taille d'une clémentine.

Fabriquez un entonnoir maison en coupant une bouteille en plastique pour ne garder que la partie du goulot.





- 2** Fermez le ballon avec un noeud solide pour que la garniture ne s'échappe pas. Puis coupez ce qui dépasse.



- 3** Coupez et retirez l'embout d'un second ballon et enfitez le fond du ballon sur le premier ballon garni. Répétez cette étape avec un troisième ballon pour une balle vraiment résistante.



Facultatif : Décorez la balle à l'aide d'un feutre indélébile pour dessiner des motifs, écrire un mot, une affirmation positive...

Fabriquer des **bols à vœux**

Les bols à vœux invitent aux échanges et à l'expression de ses émotions. Cet outils conçu pour toute la famille permet à chacun de verbaliser son ressenti pour vivre le mieux possible cette épreuve.

1 Lavez et nettoyez
2 pots de confiture
vides.

3 Recouvrez ces surfaces
avec des feuilles de
scrapbooking de votre
choix. ●

2

A l'aide d'un pinceau, appliquez sur la face externe des pots (couverture compris), de la colle blanche pour supports poreux (ex. colle cléopatre).



Chaque pot doit avoir son propre style. L'un doit symboliser les émotions négatives, l'autre, les ressentis positifs.

Facultatif : Allez plus loin dans la personnalisation de vos bols avec l'ajout de stickers, ficelles, rubans, paillettes, etc.

ASTUCE

Personnalisez les pots en famille pour que chacun puisse pleinement s'approprier l'outil.

Aller **plus loin**

Applications mobile d'aide à la respiration - relaxation

- Headspace
- Atmosphere
- Petit Bambou
- RespiRelax
- Respire : Cohérence cardiaque

Conseils santé, beauté, bien-être

- Cap Douceur, le blog de l'association «Belle & Bien»
- Application mobile «Belle & Bien»
- Blog de l'association «Rose Up»
- Livret conseil gratuit des cosmétiques «Même»
- Application mobile Inci Beauty (scan et notation des cosmétiques)

Autres ressources soins de bien-être

- A la croisée des chemins
- Eveil des sens
- Centre Ressource Lyon (et partout ailleurs)
- Association Régionale de Socio-Esthétique

Massages magiques pour enfants

- Fondation «La Roche Posay» : massages magiques

Carnet de note

Découvrez un extrait du jeu de photo-langage Doloris

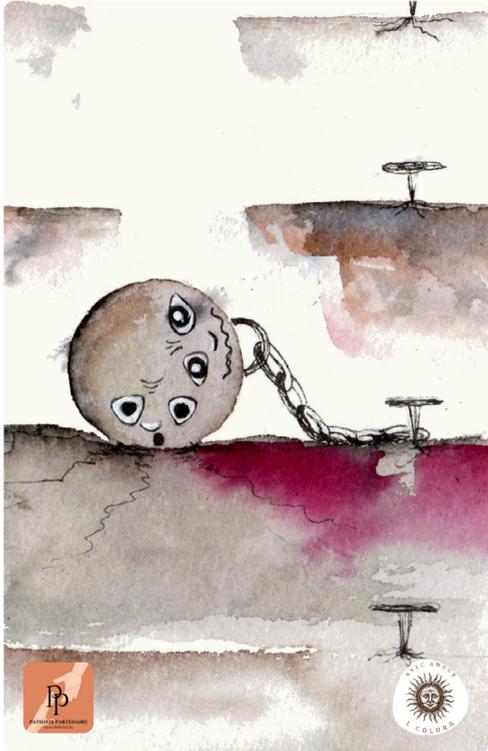


Doloris est un jeu pour apprendre, comprendre et mieux appréhender le vécu avec la douleur. Il s'adresse à tous les patients douloureux ou pouvant être amenés à vivre avec une douleur chronique ou aiguë ainsi qu'à leurs proches.

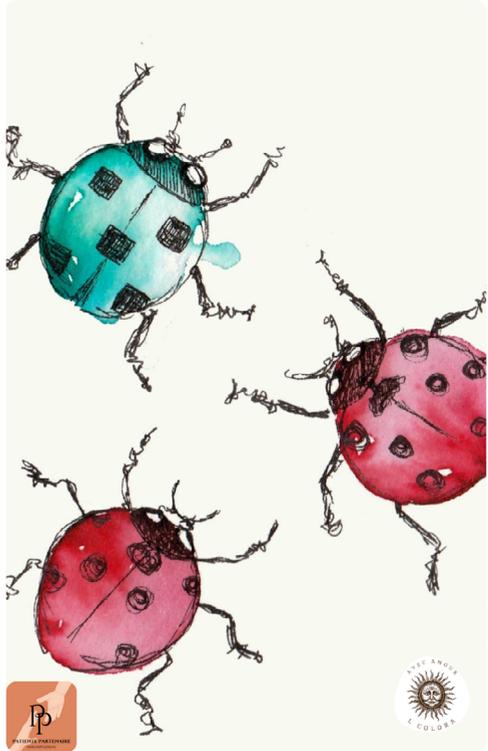
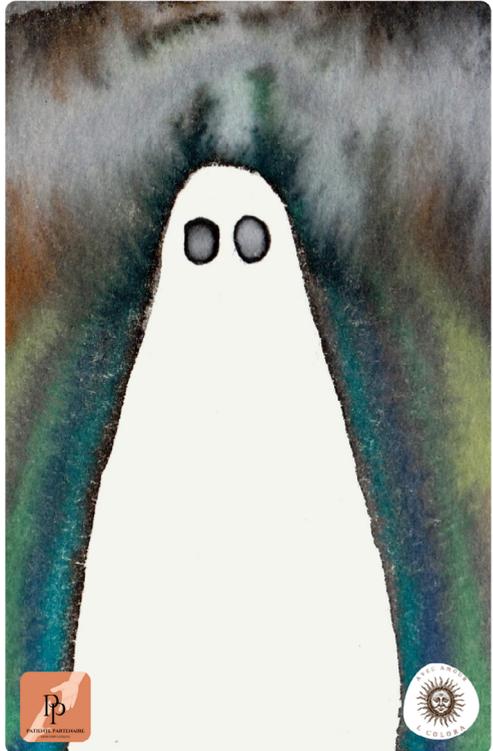
Doloris a été conçu par Cécile Cantilzoglou, patiente partenaire et Lcolora, illustratrice, toutes deux patientes souffrant de douleurs chroniques.

Règles du jeu : choisissez 3 à 5 cartes qui illustrent votre vécu, vos émotions et échangez à ce sujet avec vos proches. **A vous de jouer !**

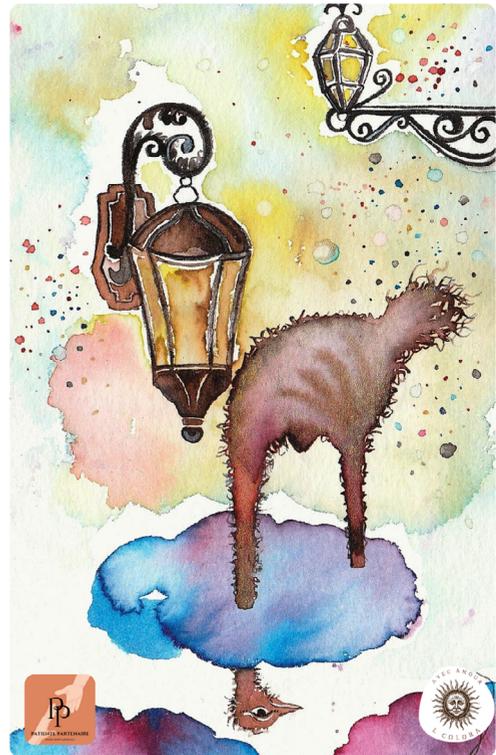




Valerio



Valerio





Doloris



Créez votre propre carte



Créez votre propre carte

Doloris