



SOINS ET SANTÉ



GUIDE PRATIQUE AIDANT / AIDÉ

# J'agis pour apprivoiser la douleur

Astuces | Tutoriels | Vidéos

[soinsetsante.org](http://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, ainsi qu'au **comité scientifique de la Fondation APICIL** pour la validation de son contenu.

**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 et de la socio-coiffure, que vous pourrez utiliser seul ou avec vos proches.

La socio-esthétique et la socio-coiffure sont des accompagnements thérapeutiques non médicalisés qui visent à apporter un bien-être psychocorporel, une meilleure estime et confiance en soi, un apaisement des douleurs physiques et psychologiques. Elles rendent le patient et ses aidants acteurs de leur mieux-être dans les épreuves qu'ils traversent. Les socio-esthéticiennes et socio-coiffeuses sont des professionnelles diplômées et certifiées.

Les techniques et astuces partagées dans ce livret ont été sélectionnées par nos socio-esthéticiennes et nos socio-coiffeuses 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 physiques et psychiques.



**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 uniquement dans le cadre de douleurs légères et modérées. Pour toutes douleurs intenses, la priorité reste la prise en charge médicale.

## **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](mailto:polesoutien@soinsetsante.org).

Aucune donnée personnelle n'est collectée ni diffusée.  
Création : 19 février 2026.

# 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'auto massage des mains
- Le toucher massage
- Le massage de cicatrices
- L'auto massage du cuir chevelu

## **Chapitre 3 : Soulager sans toucher** 23.

- Méthode 5-4-3-2-1
- La cohérence cardiaque
- La visualisation

## **Chapitre 4 : Accompagner la maladie de votre enfant** 28.

- Ateliers en famille
- Instants féériques aux mains enchantées

## **Chapitre 5 : Tutoriels** 32.

## **Bibliographie** 42.



Je suis **en sécurité**.  
Je me laisse aller **au calme**.

# 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 qu'un soignant vous a certainement déjà proposé.

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

## Se créer un environnement cocon

Avant de commencer un soin de confort, il est essentiel d'aménager un espace apaisant 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 :

→ Utilisez une **lumière tamisée et chaude**, comme des guirlandes lumineuses à LED ou des lampes avec des lumières indirectes.

→ **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** : privilégiez les bouillottes sèches ou les poches thermiques vendues en pharmacie ● .

### PRÉCAUTIONS D'EMPLOI DES BOUILLOTES ET POCHEs THERMIQUES

- Ne pas appliquer sur une zone insensible.
- Attention au risque de brûlure. Testez la température sur le dos de la main jusqu'à obtention d'une température tiède.
- Respecter les recommandations des fabricants.



Rendez-vous en page 34 pour fabriquer une bouillotte sèche !

## EN BONUS

- **Choisir son 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 une ambiance sonore (cf. page 41).

- **Prendre le temps** : savourer chaque instant, sans se presser, travailler sa respiration (voir page 9, 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



## 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.

→ **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, ylang-ylang. 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 ou de camomille calment l'anxiété et apaisent les peaux fragiles.

### PRÉCAUTIONS D'EMPLOI DES PRODUITS

- Testez toujours les produits 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 contre-indiquées chez la femme enceinte, les personnes asthmatiques, épileptiques 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 est dangereux.
- Suivre les recommandations des fabricants.



En cas de doute, demandez conseil à votre pharmacien ou médecin.

# 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

## 2 FAÇONS DE RESPIRER LES HUILES ESSENTIELLES

**Veillez à ce que l'odeur ne soit ni incommode ni désagréable pour le bénéficiaire. Une senteur agréable renforce la sensation de bien-être.**

### • Respiration sur support

Versez 1 à 3 gouttes du mélange de votre choix sur une mouillette de parfumeur, un mouchoir, un galet en céramique ou un filtre à café. Laissez diffuser ou ventilez autour de vous avant de respirer les effluves quelques minutes.

### • Diffusion olfactive

Versez 1 à 2 goutte(s) du mélange choisi dans votre diffuseur d'huiles essentielles. Diffusez pendant 15 min maximum puis aérez la pièce.



Je suis **plus fort que**  
**cette douleur.**

# Chapitre 2

## Le bien-être par le toucher

Nos socio-esthéticiennes et socio-coiffeuses 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, calmer et détendre.

Il permet une relation plus authentique à l'autre. Il implique néanmoins d'avoir l'accord de la personne et de s'assurer qu'il n'engendre pas d'inconfort.

Toutes ces techniques ne conviennent pas à tout le monde et à tout moment. Testez-les et choisissez celles qui conviennent le mieux.

# Soulager par **le chaud ou le froid**

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

Lorsque cela est possible, laissez la personne être acteur de son soin en choisissant entre plusieurs options (produit, méthode, odeur, etc.). Utilisez les outils d'évaluation de la douleur pour ajuster le soin si besoin.



## 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,
- Brumisateur ou compresse d'eau florale (sans alcool),
- Cosmétiques « effet froid »,
- Coussin ou poche thermique.



## 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,
- Coussin ou poche thermique.



L'usage du chaud est déconseillé en cas d'inflammation cutanée ou sur les zones insensibles (voir page 7 : précaution d'emploi des bouillottes et poches thermiques).

# 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

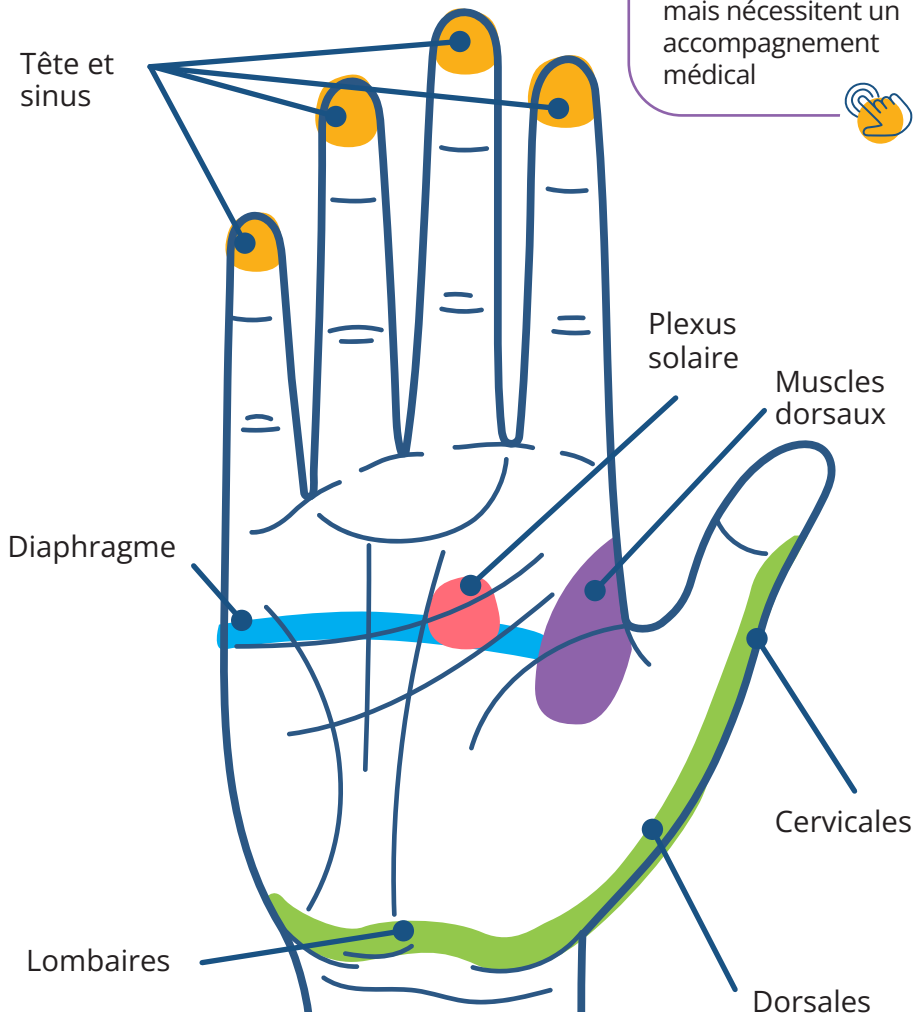
Ce point peut participer à la gestion du stress, l'anxiété que la douleur généralisée et les maux de tête.

- 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.



## Schéma de points de pression

D'autres points de pression existent mais nécessitent un accompagnement médical



### MODE D'EMPLOI

Exercez une pression constante ou de légers mouvements circulaires avec les doigts pendant 1 à 2 minutes et ce, 3 à 5 fois par jour maximum.

# 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

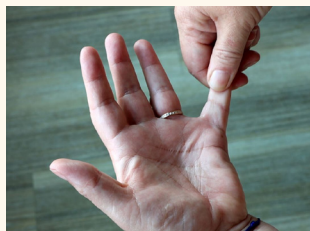
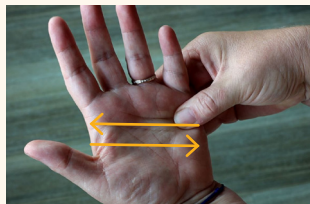
- Chauffez vos mains en les frottant paume contre paume pendant quelques secondes.



- 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 effleurage 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 aider à 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



- **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).

## Le massage de cicatrices ●

Une fois la plaie complètement refermée, la cicatrice peut être massée afin de limiter le risque d'adhérences susceptibles d'entraîner des douleurs à long terme. Le massage n'est possible que si la zone est parfaitement cicatrisée, sans signe d'infection ni présence de croûte, et uniquement après le retrait du pansement, des points de suture et/ou des agrafes.

Le remodelage du tissu cicatriciel est un processus lent. Il faudra donc compter 3 à 6 mois de massage, voire 1 an si celle-ci est épaisse ou située sur une zone mobile comme les genoux, le ventre ou les épaules.



Toujours demander l'avis d'un professionnel de santé avant de masser une cicatrice

### Quels produits utiliser ?

- **Gel de silicone** à utiliser en première intention,
- Huile d'**amande douce**, d'olive ou jojoba,
- **Beurre de karité ou huile de noix de coco** uniquement en petite quantité surtout sur les cicatrices récentes.

#### LA ZONE EST DOULOUREUSE ? VOUS AVEZ DE L'APPRÉHENSION À TOUCHER VOTRE CICATRICE ?

Commencez simplement par poser la main sur la cicatrice de manière régulière dans la journée. Lorsque vous êtes à l'aise avec ce contact, débutez par de simples effleurages (voir pages 18 et 19).

**Dès que la zone est moins douloureuse et facile à toucher, vous pouvez commencer les massages.**

## COMMENT MASSER UNE CICATRICE ?

**Massez la cicatrice 1 à 2 fois par jour, sur des séances de 3 à 10 minutes.**

- Posez la main sur la cicatrice pour faire un premier contact et voir si celle-ci est douloureuse.
- Faites des effleurages en douceur en suivant le sens de la cicatrice.



**Si la zone n'est pas douloureuse :**

- Poursuivez avec un appui un peu plus important toujours en suivant la ligne de la cicatrice. **On ne vient surtout pas écarter la cicatrice !**
- Puis faites des petits palper-rouler en respectant le seuil de douleur de la personne et en suivant la ligne de la cicatrice.

Le palper-rouler permet de réduire l'adhérence et de favoriser la revascularisation des tissus.

- Terminez par des effleurages appuyés sur l'ensemble de la zone massée.



**6 mois après la chirurgie :**

Pinchez la peau en profondeur de part et d'autre de la cicatrice et massez la zone autour pour limiter les adhérences.



# L'auto massage du cuir chevelu

Un massage de la tête (sur soi ou son proche) est simple à réaliser, adaptable à tous et permet de se connecter à son corps en douceur. Cette technique peut être un soin en soi ou se faire en introduction d'une autre méthode (massage d'une autre partie du corps ou d'une séance de relaxation).

## EXEMPLE D'AUTO MASSAGE DU CUIR CHEVELU

- Choisissez une huile végétale de votre choix (amande douce, jojoba, coco, noyau d'abricot,...). Versez quelques gouttes dans le creux de vos mains puis frottez-les pour réchauffer l'huile.
- Fermez les yeux. Placez la paume de vos mains dessus sans appuyer. Inspirez et expirez profondément 3 à 4 fois.
- Avec le bout des doigts, glissez doucement du centre du front vers les tempes. Réalisez ce mouvement 5 fois.
- Lors du dernier passage, restez quelques instants sur vos tempes et effectuez de petits mouvements circulaires lents en respirant calmement.
- Déplacez ensuite vos doigts vers le cuir chevelu. Comme pour un shampoing doux, massez l'ensemble de la tête en écartant les doigts. N'hésitez pas à rester plus longtemps sur les zones qui vous sont agréables.
- Pour terminer, placez de nouveau la paume de vos mains sur les yeux sans appuyer. Inspirez et expirez profondément plusieurs fois. Prenez le temps de ressentir le relâchement de votre corps.





J'inspire le **calme**,  
j'expire **la tension**.

# 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 est issu de la pleine conscience. Il est simple à mettre en place n'importe où et n'importe quand et 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.



## Une astuce à faire à plusieurs

La méthode 5-4-3-2-1 peut également se pratiquer à plusieurs, ce qui en fait un outil précieux pour accompagner une personne en situation de stress ou de douleur.

Un aidant peut ainsi guider son proche en lui posant les différentes questions du rituel, l'aidant à focaliser son attention sur ce qu'il perçoit plutôt que sur ce qui l'inquiète. Cette approche fonctionne aussi très bien avec un enfant lors d'un soin : le parent peut transformer l'exercice en un petit jeu d'observation, ludique et rassurant.

Partagée en duo, en famille ou entre proches, cette méthode devient alors une activité collective qui détourne l'attention, apaise et crée un moment de connexion durant un instant difficile.

# 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 (voir page 41).

# La visualisation

La visualisation est une méthode douce et efficace 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 la différence entre une expérience vécue et une expérience imaginée. La visualisation d'images positives influence le ressenti corporel et émotionnel via la sécrétion d'hormones du plaisir : dopamine, ocytocine, sérotonine, endorphine. Peu à peu, cette approche module la perception de la douleur avec des sensations 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.
- Se représenter dans un champ de fleurs colorées, inspirer leur parfum délicat et observer les nuances vives qui l'entourent.
- 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.
- 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 vous apportent naturellement du réconfort.

Besoin d'aide pour visualiser ?



Scanner  
pour  
écouter



## ASTUCE À FAIRE AVEC VOTRE ENFANT

Les enfants sont particulièrement réceptifs à la visualisation notamment grâce à l'utilisation des sens (toucher, goût, odorat).



Je suis **calme, solide et vivant**  
comme **la montagne.**

# 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 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 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 en famille favorise un retour aux sensations du corps et offre une parenthèse propice à l'écoute et à la douceur.

## 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 et dans l'autre, des émotions positives.
- 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.

## FABRICATION D'UN JOURNAL CRÉATIF

- Choisissez un carnet et personnalisez sa couverture.
- Laissez votre enfant le remplir selon ses envies (dessins, collages, couleurs, mots) pour l'aider à extérioriser certaines émotions ou tout simplement l'occuper. Votre enfant peut le garder pour lui ou faire participer son entourage.
- Le carnet pourra rester à la maison ou accompagner votre enfant en consultation, à l'hôpital ou dans les trajets.

## ATELIER DÉLICE EN CHOCOLAT

- Nettoyez le visage de votre enfant avec une eau micellaire ou un savon doux et invitez-le à prendre une grande inspiration avec vous.
- A l'aide d'un miroir ou en duo, appliquez un masque au chocolat ● en évitant le contour des yeux.

Retrouvez en page 35 le tutoriel du masque au chocolat !



# 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 (voir page 7).
- 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 33 pour créer une brume apaisante !



## L'ÎLE DES NUAGES LÉGERS



Scanner  
pour  
regarder



## LA FÉE DES RÊVES



Scanner  
pour  
regarder





Je suis **maître de mon esprit**  
pas de **ma douleur.**

# Chapitre 5

## Nos 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 hydrolats.

- 1** Dans un flacon de 50 ml versez à l'aide d'un entonnoir :



**2**

## Recette 1 :

- 20ml (20gr) d'hydrolat de lavande vraie
- 20ml (20gr) d'hydrolat de fleur d'oranger
- 8 gouttes d'extrait de pépin de pamplemousse (pour la conservation).

## Recette 2 :

- 15ml (15gr) d'hydrolat de camomille
- 25ml (25gr) d'hydrolat de fleur d'oranger
- 8 gouttes d'extrait de pépin de pamplemousse (pour la conservation).

## Recette 3 :

- 30ml (30gr) d'hydrolat de mélisse
- 10ml (10gr) d'hydrolat de rose de mai
- 8 gouttes d'extrait de pépin de pamplemousse (pour la conservation).

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

## UTILISATION ET CONSERVATION

Bien secouer le flacon avant chaque utilisation puis vaporiser la brume autour de vous ou sur l'oreiller en veillant à ne pas en mettre sur la peau ou dans les yeux (voir précautions page 10). Respirez profondément pour profiter pleinement de ce moment de bien-être et d'apaisement.

Se conserve un mois au réfrigérateur. Pensez à étiqueter la date de préparation sur le flacon.

# 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 de la broderie ou en utilisant des feutres permanents colorés. Ajoutez, dans la chaussette, des fleurs séchées non traitées ou, sur le tissu, une seule goutte d'huile essentielle (lavande ou rose par exemple).

## 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.

# 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.

# 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 1 cm 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 crues** 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...

## Réaliser des sels de bain

Des sels de bains parfumés peuvent être utilisés pour un bain relaxant du corps entier (dans une baignoire) ou pour les pieds (dans une bassine lorsqu'on est assis). Leurs odeurs vous permettront une détente profonde.

**1** Dans un pot à confiture, versez :

- 150g de gros sel (peut-être remplacé par des sels d'Epsom ou du sel d'Himalaya)
- 40g de bicarbonate de soude alimentaire
- 1 goutte d'huile essentielle de son choix.

**3** Attendre 24h avant utilisation.

**2** Fermez le pot et secouez.



### UTILISATION ET PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Mettez dans le fond de la baignoire ou de la bassine une à deux cuillère à soupe de votre mélange de sels de bain puis ajoutez l'eau. Laissez les sels se dissoudre avant utilisation.

Bien sécher les pieds et entre les orteils après le bain.

**Ne pas utiliser de sels de bain en cas de coupures ou de plaies !** Vous pouvez les remplacer par du gel douche ou de l'eau florale à mettre directement dans l'eau. Voir page 10, précaution d'emploi des huiles essentielles.

Des bains de pied avec de l'eau fraîche favorisent l'endormissement et peuvent rafraîchir en cas de fortes chaleurs.

# 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)
- A.R.S.E Socio-esthétique Rhône-Alpes
- Pédiadol (pour les enfants)

## Massages magiques pour enfants

- Fondation «La Roche Posay» : massages magiques

## Parler de sa douleur

Jeu de photo-langage Doloris



# Bibliographie

- Boegli, M. et al. (2025). *Quel impact du toucher-massage chez des patients souffrant de douleurs chroniques ? Une étude en cluster non-randomisée avec exploration qualitative*. Douleur et Analgésie, 38(2), 117–127.
- Chaquet, O. et al. (2007). *Une expérience de réflexologie dans une unité de soins palliatifs*. InfoKara. Vol 22, 111-114.
- Dalmas, P. (2019). *Guide des eaux florales et hydrolats*. Edition Médicis.
- De Sousa, A. & Chatap, G. (2007). *La prise en charge des douleurs de la personne âgée : intérêt des techniques non médicamenteuses*. La Revue de Gériatrie, 32(8), 613.
- Geoffroy, P. et al. (2018). *Light treatment in depression: an antique treatment with new insights*. Sleep medicine reviews, vol 40, 218-219.
- Gerault, G. et al. (2011). *Le Guide de l'olfactothérapie*. Edition Albin Michel.
- Goats, G. (1994). *Massage : The scientific basis of an ancient art: Part 2. Physiological and therapeutic effects*. British Journal of Sports Medicine, 28(3), 153–156.
- Kim, J. et al. (2010). *Reflexology for the symptomatic treatment of breast cancer: a systematic review*. Integrative cancertherapies. Dec, 9(4), 326-30.
- Kong, J. et al. (2007). *Expectancy and treatment interactions: A dissociation between acupuncture analgesia and expectancy evoked placebo analgesia*. Journal of Ethnopharmacology, 110(3), 406–413.
- Lardry, J, & Haberkorn, V. (2007). *L'aromathérapie et les huiles essentielles*. Kinésithérapie, la Revue, 7(61), 14–17.
- Lelarge, E. (2017). *Premiers exercices d'autohypnose*. Journal de l'hypnose et de la santé intégrative. 2017 (1), 37-40.
- Liu, S. et al. (2008). *A semi-quantitative method to study electrical properties of acupuncture points*. International Journal of Intelligent Control and Systems, 13(4), 237–241.
- Ninot, G. (2019). *Guide professionnel des interventions non médicamenteuses (INM)*. Dunod.
- O'Hare, D. (2012). *Cohérence cardiaque 365*. Edition Thierry souccar.
- Poljšak, N. & Kočevar Glavač, N. (2022). *Vegetable butters and oils as therapeutically and cosmetically active ingredients for dermal use: A review of clinical studies*. Frontiers in Pharmacology, 13, 868461.
- Shen, X. et al. (2017). *Effects of aromatherapy on anxiety : A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials*. Journal of Affective Disorders, 207, 133–141.
- Trivedi, H. et al. (2022). *The benefits of integrative medicine in the management of chronic pain: A review*. Cureus, 14(10), e29963.
- Williams, R. et al. (2022). *Effects of hypnosis vs mindfulness meditation vs education on chronic pain intensity and secondary outcomes in veterans: a randomized clinical trial*. Pain 2022;163:1905-18.
- Zurron, N. & Berna, C. (2019). *Antalgie intégrative : une vision holistique du patient souffrant de douleurs chroniques*. Revue Médicale Suisse, 15(656), 1259–1265.

# Carnet de note

A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes.



SOINS ET SANTÉ