



Soulager la douleur autrement : les huiles essentielles à la rescousse du corps et de l'esprit

Le 8 décembre 2026, de 9h à 16h

Prêt(e) à changer votre regard sur la douleur ?

Venez vivre une journée immersive où vous découvrirez comment les huiles essentielles peuvent transformer la gestion de la douleur, aussi bien physique que psychologique. Au programme : des astuces concrètes, des ateliers interactifs et des partages d'expériences pour repartir avec des solutions naturelles, efficaces et faciles à intégrer dans votre quotidien. Faites le plein d'énergie, d'idées et d'outils pour accompagner autrement la douleur !

Objectifs

Comprendre rapidement les mécanismes de la douleur pour mieux la cibler, qu'elle soit physique ou émotionnelle.

- Maîtriser les huiles essentielles clés ;
- Savoir doser, appliquer et associer les huiles essentielles sans risque, grâce à des conseils clairs et des mises en pratique ;
- Expérimenter des protocoles concrets lors d'ateliers interactifs pour repartir avec des gestes simples et efficaces ;
- Apprendre à accompagner la douleur autrement, en intégrant le bien-être physique et psychologique dans votre quotidien ou votre pratique.

Programme de la formation

Comprendre les bases

- Huiles essentielles : mode d'emploi ;
- Indications, contre-indications et effets indésirables ;
- Risques toxicologiques et restrictions d'usage ;
- Focus sur les huiles végétales et les différentes voies d'administration.

Aromathérapie et gestion de la douleur

- Quand et comment utiliser les huiles essentielles ?
- Douleurs aiguës, inflammatoires, neuropathiques, musculaires, plaies chroniques, douleurs induites par les soins ;
- Choix des huiles adaptées à chaque situation.

Ateliers pratiques et protocoles

- Études de cas et fiches techniques ;
- Découverte des huiles antalgiques, anti-inflammatoires et antispasmodiques ;
- Protocoles d'utilisation : quand, comment, pourquoi ;
- Réalisation de mélanges personnalisés et mises en situation concrètes.

Méthodologie

La formation se veut une introduction, il s'agit d'une première étape pour éveiller votre conscience vers la diversité de l'aromathérapie.

Cette formation se veut dynamique et participative :

- Apport théorique,
- Analyse de situations concrètes et de symptômes courants,
- Analyse des situations vécues,
- Partages d'expériences.

Public cible

Pour les soignants et professionnels qui souhaitent s'initier à cette technique afin d'assurer des soins de qualité et enrichir leur pratique pour soulager les douleurs autrement.

Formateur

D'Hulster Nancy : infirmière brevetée avec un parcours professionnel en soins palliatifs et en algologie. Spécialisée en aromathérapie scientifique et en massage bien-être.

Lieu et adresse de la formation :

CDPA Saint-Vaast : rue Omer Thiriar, 232, 7100 La Louvière

Renseignements :

secretariat-ceref-sante@helha.be

0477/ 563 257

Inscriptions en ligne : <https://cerefsante.helha.be/>

Date limite d'inscription : 20 novembre 2026

Prix : 120 EUR* – Min 10 - Max. 16 participants



* Les pauses-café et une petite restauration sont comprises dans les frais d'inscription.

Formation agréée dans le cadre de la formation permanente de l'aide-soignant CFWB