



JOURNEE SUM- UP

MODULE 1 : LES BASES

**LE PSYCHOTRAUMA
LA STABILISATION
LA POSTURE THÉRAPEUTIQUE**

Laetitia de Schoutheete

1

Les bases du travail autour du trauma

2

Feuille de route - Plan de traitement

STABILISATION

- Sécurité
- Stabilité
 - physique : exercices d'ancrage
 - Emotionnelle : contenant et lieu sûr
 - Relationnelle : les figures symboliques
- Activer les ressources

CONFRONTATION AU TRAUMA (PASSÉ)

ACCOMPAGNEMENT AU CHANGEMENT (FUTUR)

- La technique de l'éponge
- La lettre du futur

Les bases du Psychotrauma – Cycle Traverser Ensemble

3

Les bases

- La sécurité
- Le lien (la tendresse/ le cœur)
- La tranquillité des corps / du cœur/ de l'esprit de l'accompagnant.e
- Le consentement / le choix

Les bases du Psychotrauma – Cycle Traverser Ensemble

4

Le positionnement en thérapie

EXPERTISE PARTAGEE

- ✓ L'accompagnant.e est expert.e en accompagnement
- ✓ La personne est experte de sa vie

L'ACCOMPAGNANT.E EST RESPONSABLE

- ✓ D'un cadre sécurisant
- ✓ Du processus permettant un travail dans de bonnes conditions – sécurité et lien

LA PERSONNE EST RESPONSABLE

- ✓ Du contenu à travailler
- ✓ Des changements dans sa vie

Les bases du Psychotrauma – Cycle Traverser Ensemble

5

La sécurité : l'échelle de sécurité

- « Sur une échelle entre 1 et 10, où 1 signifie « je ne me sens pas du tout en sécurité » et 10 « je me sens complètement en sécurité », où vous situez-vous maintenant ? »
- Si la personne donne un chiffre entre 1 et 10, il convient d'explorer brièvement ce que ce chiffre signifie concrètement pour elle.
- Puis, tant que ce n'est pas 10, veuillez demander à la personne si vous pouvez faire quelque chose pour augmenter son sentiment de sécurité. Si la personne ne sait pas, vous pouvez lui dire que s'il y a quoi que ce soit qui l'aiderait, ça vous intéresse.
- Rien que le fait de poser les questions de cette manière, redonne du contrôle à la personne, et lui redonne une position d'expert de ce qu'elle ressent, et peut dès lors faire équipe avec l'accompagnant.
- Cette échelle commence par 1 car la personne est présente dans la pièce. A zéro, elle ne serait pas là.

Les bases du Psychotrauma – Cycle Traverser Ensemble

6

LES PSYCHOTRAUMATISMES

7

Le traumatisme psychique

Le traumatisme, ce n'est pas ce qui vous arrive. C'est le bouleversement interne qui fait suite à ce qui vous arrive (Gabor Maté)



Le traumatisme n'est pas seulement un événement passé, mais une expérience qui laisse une trace durable dans le corps et l'esprit, perturbant le présent et la capacité à se sentir en sécurité et à vivre pleinement. (Bessel Van der Kolk)



Les bases du Psychotrauma – Cycle Traverser Ensemble

8

Les différents types de traumatismes

9

Les différents types de traumatismes

On peut distinguer 6 types de traumatisme:

- **Simple**: un événement unique
- **Multiple**: succession de traumatismes simples
- **Complexe**: événements adverses qui ont commencé tôt et qui se sont multipliés, associés avec troubles attachement
- **Familial**: touche plus d'un membre d'une famille ou tout le groupe
- **Transgénérationnel**: séquelles post traumatique d'événements que la personne n'a pas vécu
- **Vicariant**: professionnel travaillant avec des personnes traumatisées

Les bases du Psychotrauma – Cycle Traverser Ensemble

10

LE TRAUMATISME VICARIANT

- **Traumatisme vicariant** : blessures émotionnelles qui touchent les professionnels en lien avec des personnes traumatisées, résultant de l'engagement authentique et empathique.
- Phénomène de **contamination psychique** en cas d'investissement excessif dans la durée, d'épuisement, mais aussi de résonance personnelle implicite (inconnue).
- L'impuissance et le désespoir du patient peut envahir le professionnel qui perd la perspective du présent et de l'avenir.

Les bases du Psychotrauma – Cycle Traverser Ensemble

11

- Le terme « **vicariant** », issu du latin « vicarius », qui prend la place d'un autre, désigne un organe ou une fonction qui joue le rôle d'un autre organe ou d'une autre fonction déficients. Par extension, il désigne **ce qui est acquis ou appris par observation** (E. Josse).
- Le soignant **mémorise les paroles** du patient avec **leur charge émotionnelle**, il en constitue des souvenirs en se créant **un film intérieur de ce qu'il entend**. Il entre en résonance avec le vécu du patient et par identification et contagion empathique, il finit par partager son insécurité et sa détresse.
- Selon Ecker et al (2012), **les centres émotionnels sous-corticaux** ne font pas la différence entre nos perceptions internes et externes ainsi nous nous créons **des images mentales associées à des émotions** et une partie de notre **cerveau ne sait pas** que nous n'avons pas réellement vécu cet événement.

Les bases du Psychotrauma – Cycle Traverser Ensemble

12

LE TRAUMATISME VICARIANT

« Dieu nous a donné deux oreilles, une pour nous écouter, une pour écouter l'autre ».
(Proverbe africain)

- ✓ Se méfier de notre propre curiosité
- ✓ Attention aux détails des récits
- ✓ Êtes-vous prêt à faire ce voyage avec le patient, la personne accompagnée ?
- ✓ Comment se prémunir du trauma vicariant :
 - Faire des exercices physiques pour apaiser le corps.
 - Prendre des pauses.
 - Etablir une routine matin et soir.
 - Nécessité des supervisions individuelles ou de groupe / Travail en binôme, en équipe.

Les bases du Psychotrauma – Cycle Traverser Ensemble

13



LA FASCINATION DU TRAUMATISME

- ✓ Etre conscient de la fascination
- ✓ Rester bien ancré dans son corps (cohérence cardiaque, pleine conscience...)
- ✓ Etre le gardien de la ligne du temps : Remettre le passé et le futur autour du temps du trauma
- ✓ Proposer et pratiquer des exercices de stabilisation dès que nécessaire, en commençant par soi même !
- ✓ La cohérence cardiaque aide à prévenir le risque de traumatisme vicariant

14

Le TSPT : Trouble de Stress Post Traumatique

15

CRITERES TSPT

Trouble de Stress Post Traumatique (selon l'association psychiatrique américaine (2015) :

- Reviviscences intrusives
- Evitements
- Changements, altérations négatives des cognitions et de l'humeur, réduction du champ de la conscience.
- Activation neuro végétative, altérations de l'activation physiologique et de la réactivité, sur ou sous activation physiologique.

Les bases du Psychotrauma – Cycle Traverser Ensemble

16

TSPT : Réviviscences (symptômes intrusifs)

- **Flash-back** : revivre l'événement comme s'il se produisait ici et maintenant
- **Cauchemars** en lien avec le traumatisme
- **Hallucinations** liées au traumatisme
- **Réactions sévères de peur ou de panique** : palpitations, respiration rapide, tremblements, impression de catastrophe imminente
- **Sentiment de paralysie** ou envie de fuir

Le traumatisme se répète comme un éternel présent : le passé envahit et submerge le présent.

Les bases du Psychotrauma – Cycle Traverser Ensemble

17

TSPT : Evitements

- Efforts intenses pour **éviter pensées, sentiments ou situations** liées au trauma
- **Amnésie** de certains aspects de l'événement
- **Émoussement émotionnel** : désintérêt, coupure des affects
- Incapacité à **profiter de la vie ou ressentir de l'amour**
- Sentiment de vivre en **"pilote automatique"**
- **Isolement social** et évitement des autres
- Refus ou **aversion à parler du trauma**

Les bases du Psychotrauma – Cycle Traverser Ensemble

18

TSPT : Changements négatifs des cognitions et de l'humeur

- **Croyances ou attentes négatives exagérées** par rapport à soi, aux autres ou au monde
- **Distorsions cognitives** par rapport aux causes/ conséquences de l'événement
- État affectif **négatif** persistant
- Anhédonie: une incapacité à éprouver du plaisir
- Sensations de **détachement** ou d'être étranger aux autres
- Incapacité à ressentir des affects positifs

Les bases du Psychotrauma – Cycle Traverser Ensemble

19

TSPT : Activation neuro-végétative

Symptômes de suractivation

- **Tension physique et psychique persistante** : agitation, inquiétude, impatience, hypervigilance
- **Réaction de sursaut exagérée**
- **Irritabilité**, accès de colère
- **Crises émotionnelles** (ex. larmes)
- **Troubles du sommeil sévères** : difficulté d'endormissement ou réveils fréquents
- **Problèmes de concentration**

Les bases du Psychotrauma – Cycle Traverser Ensemble

20

TSPT : Activation neuro-végétative

Symptômes de sous-activation (dissociatifs)

- **Dépersonnalisation** : sentiment de détachement, impression d'être spectateur de soi-même
- **Déréalisation** : perception de l'environnement comme irréel ou déformé
- **Émoussement émotionnel**
- **Anesthésie corporelle** : incapacité à ressentir la douleur
- **Tête "vide"** : difficulté à penser ou parler
- **Détachement extrême**
- **Paralyse temporaire**
- **Somnolence extrême** ou pertes de conscience

Les bases du Psychotrauma – Cycle Traverser Ensemble

21

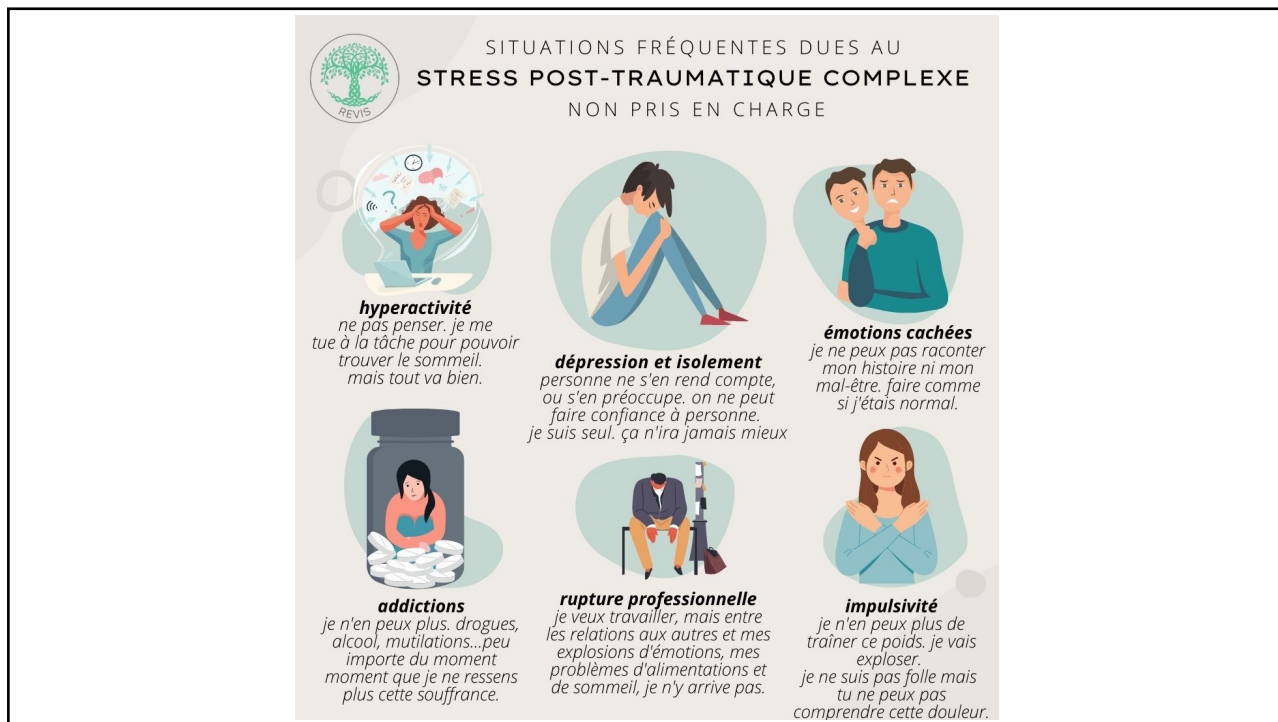
Lorsque les blessures s'accumulent..

Les personnes souffrant de traumatismes multiples, complexes et chroniques montrent souvent un tableau qui dépasse le TSPT

- Dépression majeure
- Troubles de l'humeur
- États suicidaires
- Comportements d'auto-mutilation et auto-agressifs
- Troubles anxieux
- Troubles du Comportement Alimentaire
- Somatisations
- Abus de substances
- Troubles de la personnalité

Les bases du Psychotrauma – Cycle Traverser Ensemble

22



25

Troubles dissociatifs - Igor Thiriez

7. Autres signes de SOUS-ACTIVATION et/ou DISSOCIATIFS



Je me sens souvent comme anesthésié-e, j'ai l'impression de ne plus ressentir la douleur

J'ai l'impression que mes émotions sont émoussées au point parfois de ne plus les ressentir

J'ai l'impression d'avoir la tête vide, de ne plus pouvoir penser ou parler

Je me sens détaché-e de tout, souvent somnolent-e, à la limite de perdre conscience

J'ai le sentiment que certaines choses se passent en dehors de ma volonté, comme si j'étais en pilote automatique, notamment lors des reviviscences

Je me sens étranger-e à moi-même, à mon environnement, divisé-e entre plusieurs parties de moi-même

J'oublie, j'ai l'impression que mes souvenirs se décomposent, d'être en dehors du temps, ou qu'il s'écoule différemment



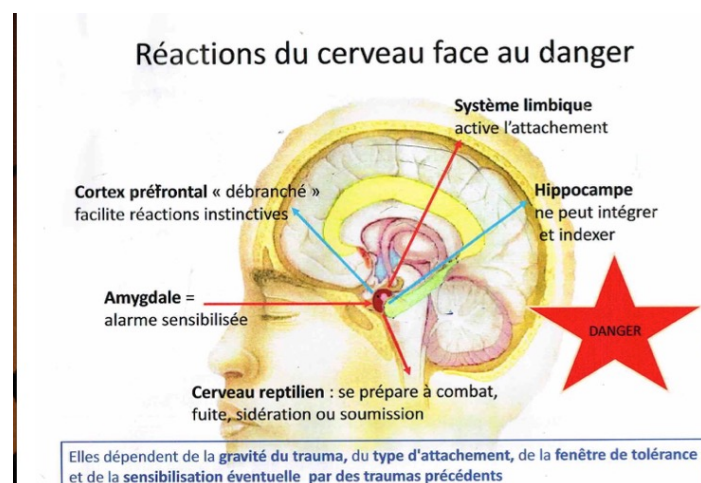
Les bases du Psychotrauma – Cycle Traverser Ensemble

26

Neurobiologie du trauma

27

Les 3 cerveaux



Les bases du Psychotrauma – Cycle Traverser Ensemble

Dr Emmanuel Contamin

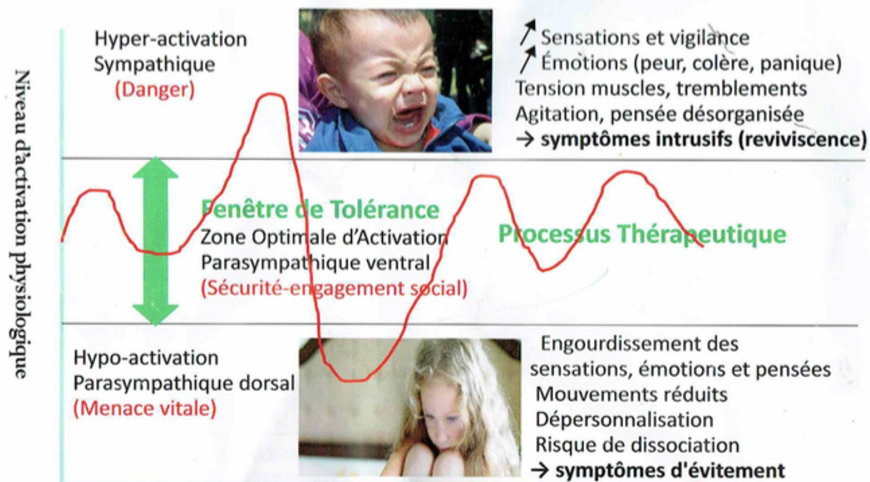
28

La fenêtre de tolérance



29

Fenêtre de tolérance (d'après Ogden et Minton)



Les exercices de stabilisation visent à rester dans la fenêtre de tolérance et à l'élargir de plus en plus

14

Dr Emmanuel Contamin

30

En thérapie, la sous-activation se voit...

- Perte de force, impression de se liquéfier
- Bourdonnements dans les oreilles
- Ne plus avoir de jambes, fourmillements
- Plus moyen de trouver ses mots
- Impression d'être seul au monde dans son corps non-reconnu comme le sien
- La personne blêmit, s'affaisse, ne parle plus, voire s'évanouit
- Blancs de pensée, de parole, ne comprend plus ce qui se passe
- Confusion
- Respiration superficielle
- Fatigue

31

En thérapie, l'hyperactivation se voit...

- Agitation
- Logorrhée
- Tensions plexus et ailleurs
- Besoin de bouger
- Rougeur au visage
- Respiration accélérée
- La personne n'entend plus ce que vous dites
- Le regard est fuyant
- Etat de panique...

32

Exercices en cas d'hypo-activation

- ✓ Ressentez-vous la chaise sur laquelle vous êtes assis-e?
Que ressentez vous le plus nettement: l'assise ou le dossier?
- ✓ Pouvez vous faire en sorte de ressentir les 2 à la fois ?
- ✓ Bougez vos pieds dans vos chaussures. Ressentez vous vos pieds ?
- ✓ Assis, bras croisés et mains sur l'intérieur des genoux : poussez vos mains tout en serrant vos genoux
- ✓ Pouvez vous vous lever : mettez votre poids sur une jambe, puis sur l'autre
- ✓ Tournez le haut de votre corps: regardez ce qu'il y a derrière vous
- ✓ Passez d'un objet doux ou peluche

33

Exercices spécifiques en cas d'hyper activation (tensions +++)

- ✓ Marchez sur la pointe des pieds, sur une ligne imaginaire tracée sur le sol
- ✓ Pressez une balle rebondissante, ou un galet aussi fort que vous le pouvez, en imaginant que vous y mettez toute votre tension
- ✓ Poussez les murs en y mettant toute votre force
- ✓ Chaise contre le mur
- ✓ Tirer les mains : si gestes de panique

34

Autres exercices de stabilisation

✓ Tâche cognitive : comptez à partir de 100 en descendant de 7 en 7

✓ Exercices respiratoires

✓ Respiration profonde et lente (cohérence cardiaque)

✓ Respiration anti panique

Offrez quelque chose à boire ou demander d'activer la salivation : active le système d'apaisement

✓ Si la personne a froid: lui permettre de se couvrir

35

Exercices d'orientation

✓ Orienter la personne dans l'environnement :

✓ Où êtes vous maintenant?

✓ De quelle couleur sont les murs?

✓ Combien de lumières voyez vous allumées?

✓ Comptez des choses ...

✓ Citez moi un objet de couleur rouge que vous voyez...

✓ Orienter la personne dans le temps :

✓ Quel jour sommes nous ?

✓ Qu'avez vous fait hier ?

✓ Qu'avez vous prévu ce soir ?

✓ 54321 : je vois J'entends Je sens

36

LES BESOINS UTILES APRES UN EVENEMENT TRAUMATIQUE (Hofboll, 2005)

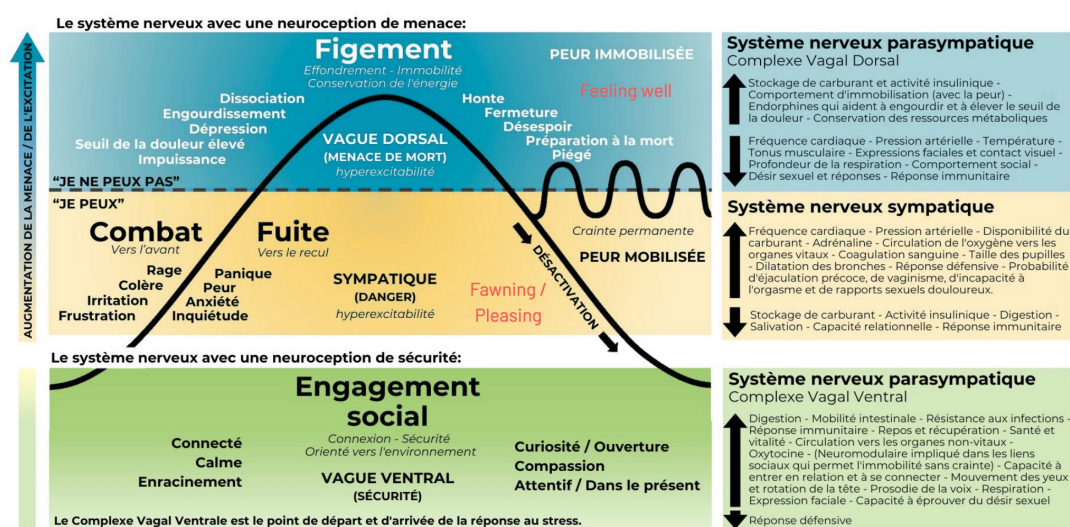
1. Pouvoir se sentir en sécurité
2. Etre en capacité de s'apaiser
3. Retrouver un sentiment d'auto efficacité et d'efficacité pour la communauté
4. Etre relié à autrui
5. Avoir de l'espoir

➡ Etre entouré de personnes soutenantes, attentives, à l'écoute de ses besoins, non intrusives est la meilleure option pour la personne.

Les bases du Psychotrauma – Cycle Traverser Ensemble

37

CARTOGRAPHIE DU SYSTEME POLYVAGAL



38

Co-régulation – théorie ployvagale

	Régulé	Dérégulé
Vagal ventral Reliance Sécurité confiance	Confiance Chaleur Créativité Curiosité	Brosser dans le sens du poil Se fondre, s'adapter trop
Sympathique (Fuite et Combat)	Fun Joie	Anxiété Colère Agressivité Panique Risque fatigue de compassion
Immobilisation	Récupération	Impuissance Perte de créativité Immobilité d'action Burn out

39

LA STABILISATION / LE CAMP DE BASE

Les exercices d'ancrage et de stabilisation

Le lieu sûr/ l'activité sûre/ la petite planète

Pouvoir s'auto-apaiser soi-même

Le contenant

Les figures ressources

40

Le contenant pas à pas - Kluft

La personne choisit un contenant (= un objet qui se ferme comme boîte, conteneur de camion, coffre fort...)- Description précise du contenant (forme, taille, couleur, inscription...)

Ouvrir mentalement le contenant

Laisser glisser comme du sable ce qui a encore besoin d'attention, de soin

- Du passé
- Du présent
- Du futur



Transmettre à ces choses « qu'on ne va pas les oublier mais que nous ne pouvons pas s'occuper d'elles en même temps » et « que nous y reviendrons quand le patient l'aura décidé et au rythme de la personne

Vérifiez si « tout » est bien dans le contenant. Ou sinon, construire un sous-compartiment

Fermez le contenant et le ranger dans un endroit où il pourra attendre patiemment qu'on y revienne (balise)

Observer ce qui vient quand on la personne sait que tout est bien dans le contenant et que ça attend patiemment

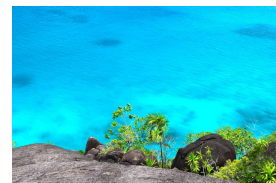
41

L'état sûr, le lieu de sécurité, l'activité sûre

Choisir un endroit réel / connu, ou imaginaire : qui représente pour vous la sécurité ou le bien être

Attention : doit être exclusivement positif (pas de mauvais souvenir...)

- ✓ Décrivez avec le maximum de détails ce que vous y voyez (couleurs, paysages, textures...)
- ✓ Décrivez des sons plaisants et agréables que vous pouvez entendre
- ✓ Décrivez les sensations corporelles agréables que vous pouvez sentir
- ✓ Généralisez la sensation corporelle agréable au corps tout entier
- ✓ Faites la synthèse: l'image, les sons, les senteurs, les sensations corporelles et ajoutez un mot-clé ou une ancre corporelle



42

Le Collage de la Famille Symbolique –

HELENE DELLUCCI

1. *Veillez choisir une ou plusieurs figures : « Parmi des figures connues, de cette époque, ou dans l'histoire, voire même des figures symboliques ou mythiques, de qui auriez-vous aimé être influencé ou accompagné/éduqué? »*
2. *Explorer les valeurs existentielles qui sous-tendent le choix pour chaque figure : « Qu'est-ce qui a fait que vous avez choisi cette figure particulière ? » et mettez en lien les dimensions énoncées avec les choix existentiels.*
3. *Veillez aller rechercher des informations sur la/les personne/s choisies.*
4. *Imprimez une ou plusieurs photos/images de la/des figure/s choisies, en veillant à les choisir comme de quelqu'un que vous affectionnez. Ensuite faites un collage de ces photos, et placez-le dans un endroit où vous pouvez le voir tous les jours*
5. *Créez un dialogue avec ces représentations, en incluant si nécessaire, la possibilité de demander conseil, du soutien.*

N.B. La Famille Symbolique s'ajoute à la famille réelle, elle ne la remplace pas!