



# JOURNEE SUM- UP

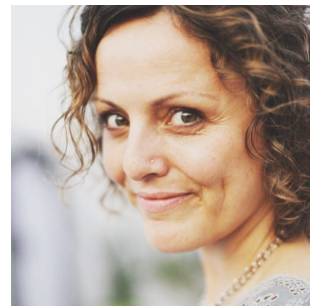
## MODULE 1 : LES BASES

LE PSYCHOTRAUMA  
LA STABILISATION  
LA POSTURE THÉRAPEUTIQUE

Laetitia de Schoutheete

1

## D'où je parle, mes enseignant.e.s



2

## Les bases du travail autour du trauma

3

## 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*

4

## 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*

5

## Le positionnement en thérapie

### EXPERTISE PARTAGÉE

- ✓ 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*

6

## 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*

7

## Le consentement/ le choix en thérapie

Au niveau :

- ✓ du confort et de la sécurité durant les rencontres
- ✓ du lieu des rencontres
- ✓ du « stop » possible
- ✓ des outils proposés par l'accompagnant
- ✓ du rythme des rencontres
- ✓ des objectifs de l'accompagnement
- ✓ de leur ordre de priorité
- ✓ De la possibilité de valider ou de co-construire les hypothèses proposés par l'accompagnant

*Les bases du Psychotrauma – Cycle Traverser Ensemble*

8

## Le questionnement centré compétences

Tout n'est qu'une question de perspectives

### Centrées exploration du problème

Quelle est la cause de ce problème ?  
 En quoi cette situation vous pose problème ?  
 Qu'est ce qui a contribué à maintenir ce problème ?  
 Comment résoudre ce problème ?

### Centrées exploration des ressources

Quels sont les moments où le problème est moins présent ? Qu'est ce qui permet cela ?  
 Qu'est-ce qui vous a permis de tenir face à cette difficulté malgré tout ?  
 Quelles sont les forces/ressources que vous avez pu utiliser par le passé ?  
 Ou celles que vos proches vous attribuent ?  
 Quelles ont été les situations que vous avez pu mener à bien ? Quelles ont été vos contributions ? De quelles forces/ressources parlent ces contributions ?

*Les bases du Psychotrauma – Cycle Traverser Ensemble*

9

# LES PSYCHOTRAUMATISMES

10

## 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

11

## 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

12

## 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*

13

- 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*

14

## 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

15



### 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

16

## Le TSPT : Trouble de Stress Post Traumatique

17

### 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*

18

## 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

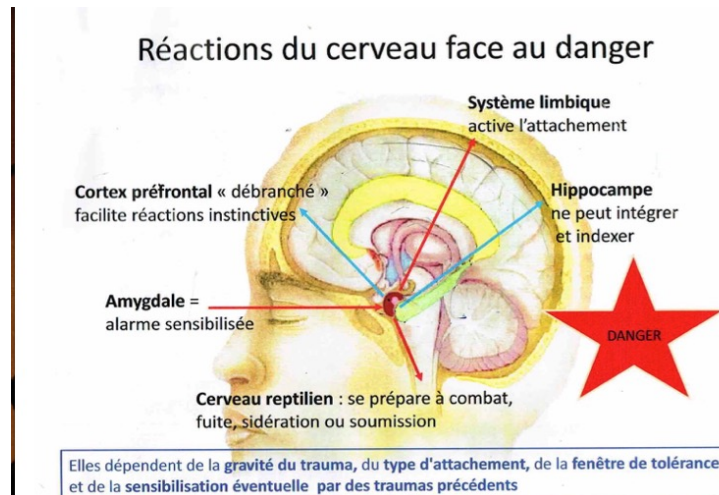
*Les bases du Psychotrauma – Cycle Traverser Ensemble*

19

## Neurobiologie du trauma

20

## Les 3 cerveaux



Les bases du Psychotrauma – Cycle Traverser Ensemble

Dr Emmanuel Contamin

21

## La fenêtre de tolérance



22

## Fenêtre de tolérance (d'après Ogden et Minton)

**Hyper-activation Sympathique (Danger)**

- Sensations et vigilance
- Émotions (peur, colère, panique)
- Tension muscles, tremblements
- Agitation, pensée désorganisée
- **symptômes intrusifs (reviviscence)**

**Fenêtre de Tolérance**  
Zone Optimale d'Activation  
Parasympathique ventral  
(Sécurité-engagement social)

Processus Thérapeutique

**Hypo-activation Parasympathique dorsal (Menace vitale)**

- Engourdissement des sensations, émotions et pensées
- Mouvements réduits
- Dépersonnalisation
- Risque de dissociation
- **symptômes d'évitement**

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

14

Dr Emmanuel Contamin

23

# CARTOGRAPHIE DU SYSTÈME POLYVAGAL

**Le système nerveux avec une neuroception de menace:**

**Figement**  
*Effondrement - Immobilité Conservation de l'énergie*

PEUR IMMOBILISÉE

Feeling well

Dissociation  
Engourdissement  
Dépression  
Seuil de la douleur élevé  
Impuissance

VAGUE DORSAL (MENACE DE MORT)  
*hyperexcitabilité*

Honte  
Fermeture  
Désespoir  
Préparation à la mort  
Piégé

"JE NE PEUX PAS"

"JE PEUX"

**Combat**  
*Vers l'avant*

Rage  
Colère  
Irritation  
Frustration

**Fuite**  
*Vers le recul*

Panique  
Peur  
Anxiété  
Inquiétude

SYMPATHIQUE (DANGER)  
*hyperexcitabilité*

Fawning / Pleasing

PEUR MOBILISÉE

Crainte permanente

DESACTIVATION

**Le système nerveux avec une neuroception de sécurité:**

**Engagement social**  
*Connexion - Sécurité Orienté vers l'environnement*

Connecté  
Calme  
Enracinement

VAGUE VENTRAL (SÉCURITÉ)

Curiosité / Ouverture  
Compassion  
Attentif / Dans le présent

**Le Complexe Vagal Ventrale est le point de départ et d'arrivée de la réponse au stress.**

Adapted by Catherine Hale from Ruby Jo Walker.

**Système nerveux parasympathique**  
Complexe Vagal Dorsal

↑ Stockage de carburant et activité insulinique - Comportement d'immobilisation (avec la peur) - Endorphines qui aident à engourdir et à élever le seuil de la douleur - Conservation des ressources métaboliques

↓ Fréquence cardiaque - Pression artérielle - Température - Tonus musculaire - Expressions faciales et contact visuel - Profondeur de la respiration - Comportement social - Désir sexuel et réponses - Réponse immunitaire

**Système nerveux sympathique**

↑ Fréquence cardiaque - Pression artérielle - Disponibilité du carburant - Adrenaline - Circulation de l'oxygène vers les organes vitaux - Coagulation sanguine - Taille des pupilles - Dilatation des bronches - Réponse défensive - Probabilité d'éjaculation précoce, de vaginisme, d'incapacité à l'orgasme et de rapports sexuels douloureux.

↓ Stockage de carburant - Activité insulinique - Digestion - Salivation - Capacité relationnelle - Réponse immunitaire

**Système nerveux parasympathique**  
Complexe Vagal Ventral

↑ Digestion - Mobilité intestinale - Résistance aux infections - Réponse immunitaire - Repos et récupération - Santé et vitalité - Circulation vers les organes non-vitaux - Oxytocine - (Neuromodulaire impliqué dans les liens sociaux qui permet l'immobilité sans crainte) - Capacité à entrer en relation et à se connecter - Mouvement des yeux et rotation de la tête - Prosodie de la voix - Respiration - Expression faciale - Capacité à éprouver du désir sexuel

↓ Réponse défensive

24

## 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

25

## 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...

26

## 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

27

## 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

28

## 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

29

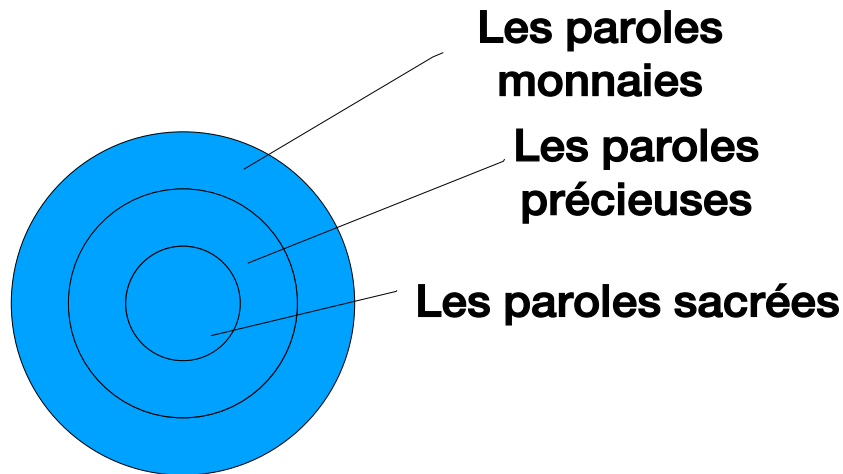
## Exercices d'orientation

- ✓ 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 .....

30

## Les paroles monnaies - précieuses - sacrées -

JC Metraux



31

## Les paroles monnaies - précieuses - sacrées - JC

Metraux

- **Les paroles monnaie** n'engagent pas le donateur, disent peu de lui. Elles sont échangées avec n'importe qui. Le récepteur peut en faire ce qu'il veut. Elles ont juste une valeur d'usage.

Le psy donne généralement des paroles monnaie (questions, anamnèse, etc.).

- **Les paroles précieuses** engagent. Elles ne peuvent circuler n'importe où, n'importe comment, elles nourrissent le lien.

La personne parle de sa souffrance, de ses incompétences, de ses échecs, de ses sentiments, de ses valeurs, etc... il se livre, ce sont des paroles précieuses.

- **Les paroles sacrées** (secrètes, souvent tues). Elles ne peuvent sortir du cercle intime.

→ La personne parle de ce qui affecte son identité (trauma), de la honte, etc. (« Je n'ai jamais dit ça à personne »)

*Les bases du Psychotrauma – Cycle Traverser Ensemble*

32

## Rétablir la réciprocité

- Reconnaître le don et préserver les paroles précieuses et sacrées ➡ accueillir, remercier pour la confiance, exprimer sa gratitude, respecter la confidentialité, ne pas renvoyer trop vite chez le spécialiste.
- S'abstenir de poser des questions intimes.
- **Donner du précieux** : dire quelque chose de soi, s'engager, reconnaître l'injustice, la prédation, la souffrance, etc. (« *Ce que tu me dis m'attriste* », « *Ce que tu as vécu me révolte* », « *C'est une réalité mais je trouve cela injuste* » « *je suis vraiment désolée de ce que vous avez vécu* »... ), partager ses éprouvés, ses émotions, ses croyances, reconnaître son ignorance, son impuissance... tout cela permet de nous rejoindre dans une même humanité.
- **On peut parler de nos cicatrices – jamais de nos plaies ouvertes** (Susan Piver)

*Les bases du Psychotrauma – Cycle Traverser Ensemble*

33

## Le contenant pas à pas - Klufft

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

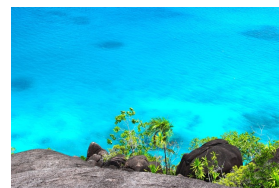
34

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

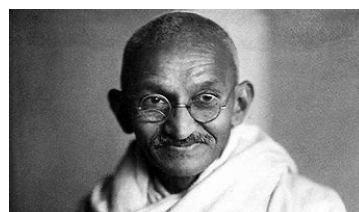
Choisir un endroit réel / connu, ou imaginaire : qui représente pour vous la sécurité ou le bien être

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



35



36

## 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!