

# Psychotraumatologie centrée compétences Et clinique de l'exil / grande précarité



**Laetitia De SCHOUTHEETE  
Yoanna MICOUD**

**18 / 19 Mai 2017 – APAR La croisée des Chemins**



- 1) Formations, séminaires, supervisions**
- 2) Diffusion des connaissances et pratiques de l'épistémologie centrée compétences *sans frontières***
- 3) Recherche appliquée et évaluation concernant les effets du modèle centré compétences**
- 4) Développement d'un réseau centré compétences**



LA  
JOURNÉE  
EN 2 MINUTES  
CHRONO

- ✓ Qui sommes nous ?
- ✓ Le thème de ce module ?
- ✓ Le déroulement de la journée ?
- ✓ Les modalités pratiques ?



OÙ VA T ON  
ENSEMBLE  
AUJOURD'HUI ?

- ✓ Les fondements de l'approche centrée compétences
- ✓ Le traumatisme psychique et ses impacts physiologiques
- ✓ Les spécificités de la clinique de l'exil
- ✓ L'apprentissage par l'expérimentation

## DEROULEMENT DE LA JOURNÉE



- 1 Se connaître – Ses attentes**  
Avec le jeu des particularités
- 2 Avoir un autre regard sur la posture thérapeutique en psychotraumatologie**  
Avec le jeu des bristols
- 3 L'humanité au cœur de l'intervention**  
Partage d'expérience de terrain
- 4 Manger et papoter**  
1h30 de pause , de 12h à 13h30
- 5 Le traumatisme psychique à la lumière de l'approche centrée compétences**  
Avec le jeu des experts
- 6 Garder l'essentiel de cette journée**  
Avec le bingo mexicain



MIEUX SE CONNAITRE  
en général et en particulier

Quelle est la **particularité physique ou vestimentaire VISIBLE** que vous êtes le seul ou la seule à avoir dans cette salle ?

Inscrivez votre réponse sur le bristol !



## QUI ETES VOUS ? / VOS ATTENTES ?

- ✓ Prénom, profession, ma plus grande passion
- ✓ « *Pour moi, ce module de 2 jours sera réussi si ...*

## POUR MOI, CE MODULE SERA REUSSI SI ... :

- ✓ J'apprends des outils concrets pour m'aider moi-même à gérer certaines situations
- ✓ Je pourrai transmettre ce que j'aurais appris à mes autres collègues
- ✓ Cela m'apporte des réflexions / aux situations des personnes que j'accompagne
- ✓ Je me sens plus outillé pour gérer les émotions des personnes
- ✓ j'apprends des outils de gestion du stress
- ✓ je peux mettre des mots, du sens sur des pratiques de terrain
- ✓ je me sens plus armé pour gérer les émotions des personnes
- ✓ j'apprends à aider les gens à sortir de la plainte et mobiliser leurs compétences
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓



SÉCURITÉ ET ALLIANCE THÉRAPEUTIQUE



## RENCONTRE ET ANAMNESE

- ✓ 75% des personnes ayant vécu un T se relèvent seules
- ✓ En structure : personnes avec T complexes
- ✓ Vigilance lors de l'anamnèse : trop de détails risquent de provoquer une déstabilisation et/ ou retraumatisation
- ✓ En général, une personne traumatisée n'a pas envie de parler des détails sauf si :
  - ✓ a besoin de reconnaissance
  - ✓ ressent que le thérapeute a envie de savoir



## À VOUS DE JOUER !

*« Afin d'établir une bonne alliance avec la personne que j'accompagne, je peux / je dois .... »*

Trouvez trois fins possibles, pertinentes ou drôles, à cette phrase.  
Écrivez-les sur les trois petites cartes qui sont devant vous.

### TIMING

- 5 étapes, laissez-vous guider
- 2 min de passage par groupe

### FORMAT

En individuel puis en groupe.



## À VOUS DE JOUER !

*« Afin d'établir une bonne alliance avec la personne que j'accompagne, je peux / je dois .... »*

1. Classez vos nouvelles cartes par pertinence
2. Levez vous et échangez, si besoin, vos cartes
3. En 3 sous groupes : échangez entre vous et sélectionnez les 3 idées qui vous semblent les plus pertinentes
4. Restitution des 3 idées de chaque sous groupe

## **Afin d'établir une bonne alliance avec la personne que j'accompagne, je peux / je dois :**

- ✓ Je peux me présenter et parler de ma façon de travailler (missions, expliquer ce qu'on faire, les différences de cadre)
- ✓ je dois être clair et rassurant
- ✓ je dois sourire
- ✓ partager café, verre d'eau, chocolat
- ✓ être à l'écoute
- ✓ je dois être accueillant et avoir un attitude positive
- ✓ je dois entendre ses questions, interrogations et exprimer celles qui sont peut tues
- ✓ je dois lui expliquer les missions de mon travail et quel accompagnement nous allons mettre en place
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓



## Explorer les ressources de survie

- ✓ Questions concernant les ressources de survie permettent une affiliation primordiale par :
  - ✓ La prise en compte de la souffrance de la personne
  - ✓ La mise en lumière des ressources (nouvelle lecture de la réalité)
  - ✓ « *Tout ce que nous faisons reste sans effet si nos clients n'ont pas le sentiment que leur vécu de la situation a été validé.* » Mickael Durrant
- ✓ « *Comment faites vous pour continuer à avancer malgré tout ?* »



## Echelles de sécurité

- ✓ Poser cette échelle dès le début de la relation :
  - ✓ Evaluate la qualité de la relation
  - ✓ Donne le message à la personne que nous sommes soucieux de sa sécurité, de son bien-être
  - ✓ Rien que de questionner la sécurité, fait monter sur l'échelle
- ✓ Les personnes qui ne sont pas en sécurité pourront refuser la relation d'aide.
- ✓ Essentiel de travailler la sécurité

## **CRÉER DE BONNES CONDITIONS DE TRAVAIL DANS L'ICI ET MAINTENANT**

Plus les blessures sont anciennes et/ou multiples :

- ✓ Plus elles vont gêner le fonctionnement sur un plan limbique et sous cortical
- ✓ Plus le corps a besoin d'être sécurisé
- ✓ Plus de bonnes conditions de travail sont nécessaires à créer

Si la personne se sent suffisamment en sécurité dans son corps, alors le cerveau va pouvoir fonctionner dans son intégralité (sensations, émotions, pensées)

- ✓ La personne va être en mesure de ressentir et de partager ses émotions
- ✓ De trouver ce dont elle a besoin pour moins souffrir



## Hypothèses utiles face au ressenti de « personnes difficiles »...

- ✓ Si l'émotion ne circule pas :
  - ✓ La personne ne se sent pas suffisamment en sécurité pour s'exprimer librement
  - ✓ Revenir aux tâches par rapport à la sécurité
- ✓ Si la personne n'est pas conciliante, malgré un état apaisé : elle a peut être des objectifs différents des nôtres
- ✓ Si elle montre une réaction d'activation physiologique : quelque chose d'important n'a peut être pas encore été exprimé et entendu



- ✓ Si une personne a un avis critique : alors elle a (consciemment ou non) une alternative à proposer. Ca vaut la peine de l'explorer
- ✓ Si une personne se montrer disqualifiante, elle est en train de dire combien elle aurait besoin que ses efforts soient reconnus
- ✓ Si l'aidant n'arrive pas à garder ou à retrouver son calme rapidement, c'est qu'il a été touché et mérite une pause dans l'immédiat, et de la supervision par la suite.

UNE PETITE PAUSE ?





**L'APPROCHE CENTRÉE  
COMPÉTENCES**



## LA THERAPIE BREVE CENTREE SUR LES SOLUTIONS

- ✓ Il n'est pas nécessaire de supprimer le problème pour trouver la solution
- ✓ Les solutions ne sont pas forcément liées aux problèmes qu'elles sont censées résoudre
- ✓ On ne focalise pas notre attention sur l'histoire des problèmes / le symptôme mais sur les solutions qui existent



- ✓ La personne /famille est experte de sa vie
- ✓ Le travailleur social est expert de l'accompagnement en général
- ✓ Les 2 peuvent collaborer pour ajuster l'accompagnement en général à cette situation en particulier.

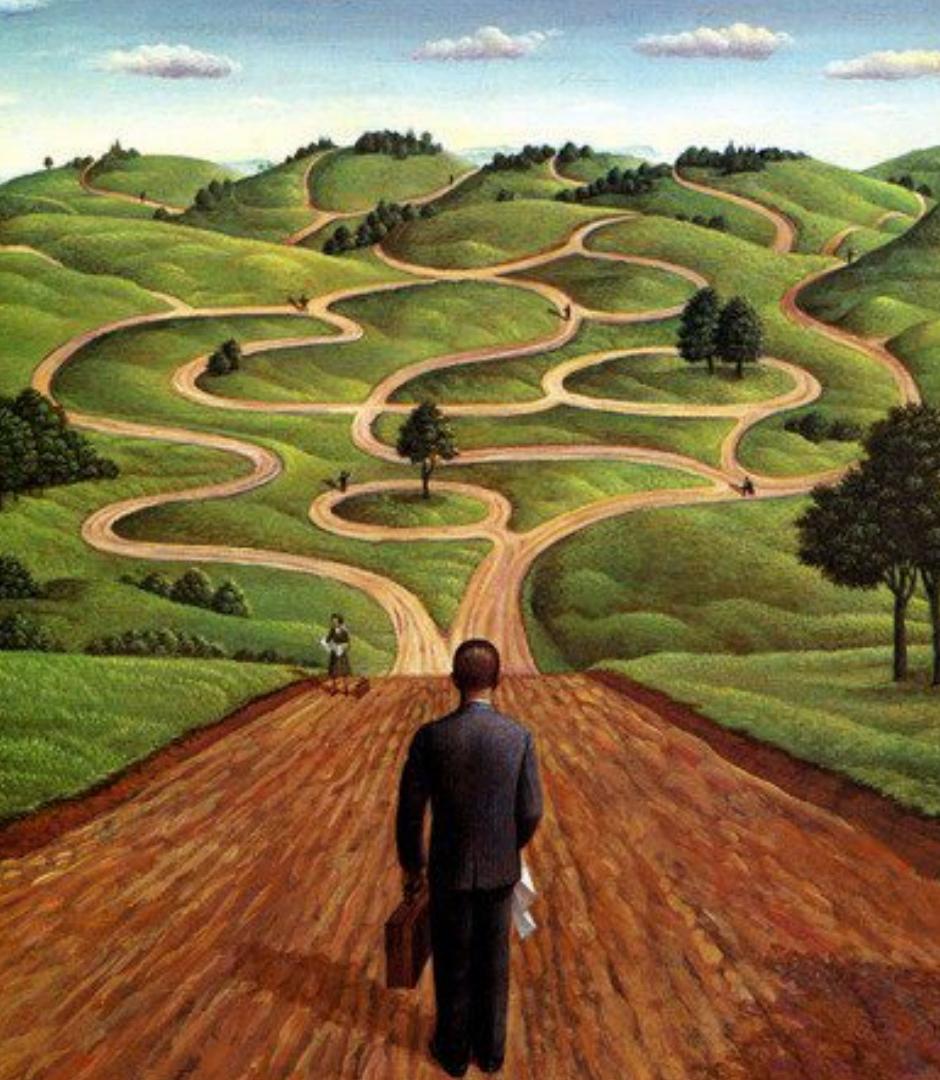


## IDEES CLEFS

- ✓ Ne réparez pas ce qui n'est pas cassé
- ✓ Si quelque chose ne marche pas, arrêtez et faites quelque chose de différent
- ✓ Si quelque chose marche, faites en plus !
- ✓ Aucun problème ne se produit tout le temps : il y a toujours des exceptions qui sont utiles



- ✓ Les solutions ne sont pas forcément liées aux problèmes
- ✓ Le langage des solutions est différent de celui nécessaire pour décrire les problèmes
- ✓ Le futur est à la fois créé et négociable
- ✓ Conduire un pas en restant en arrière
- ✓ Allez y lentement, par petits pas



## Restauration d'un contexte de choix dans l'accompagnement

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

« *Le choix comme antidépresseur* » (Luc Isebaert)



## EXPERTISE PARTAGEE

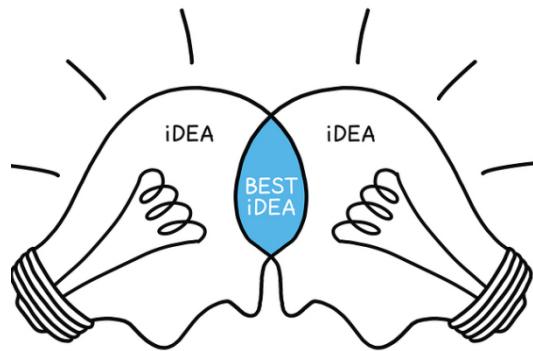
- ✓ Le travailleur social est expert en accompagnement
- ✓ La personne est experte de sa vie

## LE TRAVAILLEUR SOCIAL EST RESPONSABLE

- ✓ D'un cadre sécurisant (échelles)
- ✓ Du processus permettant un travail dans de bonnes conditions (attention portée au corps)

## LA PERSONNE EST RESPONSABLE

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



- ✓ Y a-t-il une demande d'aide travaillable (limitation ou problème ?)
  - NON → Relation **NON ENGAGEE**  
=> Travailler la **SECURITE**
  - OUI → Allez à la prochaine étape
- ✓ La personne est elle prête à se mettre au travail ?
  - NON → Relation **DE RECHERCHE**  
=> Travailler l'**ATTACHEMENT**
  - OUI → Allez à la prochaine étape
- ✓ La personne est elle consciente de ses ressources ?
  - NON → Relation de **CONSULTANCE**  
=> Travailler l'**AUTONOMIE**
  - OUI → Relation de **CO EXPERTISE**



## L'humanité au cœur de nos interventions

- ✓ Remettre la personne dans l'humanité
- ✓ Parler en Nous
- ✓ Sécuriser les besoins vitaux et premiers



## L'humanité au cœur de nos interventions

*« Ces anciennes étaient pour moi la première preuve irréfutable que même si l'enveloppe extérieure de l'âme est entamée, écorchée ou brûlée, elle se régénère. Indéfiniment la peau de l'âme se reconstitue et retrouve son état d'origine »*

Pinkola Clarissa Estes



**BON APPETIT !**



**PSYCHOTRAUMATISME ET  
APPROCHE CENTREE COMPETENCES**

## Quels signes vous indiquent la présence d'une expérience traumatisante ?

- ✓ La personne ne parle pas ou parle trop
- ✓ soit une sur expression des émotions soit une sous expression des émotions
- ✓ le corps réagit: rougeurs, sueurs, respiration plus intense, agitation motrice,
- ✓ Pleurs, effondrement émotionnel,
- ✓ Montrer les cicatrices, les blessures, les brûlures,
- ✓ Perturbations cognitives dues à un choc ou à un stress important
- ✓ amnésie
- ✓ évitement
- ✓ hyper vigilance
- ✓ somatisation : douleurs, migraines,,
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓



## Critères diagnostiques (Association Psychiatrique Américaine, 1994)

1. Reviviscence intrusives
2. Réduction du champ de conscience
3. Evitement
4. Sur activation physiologique

Chez les survivants de maltraitance infantiles chroniques, ces critères sont souvent moins repérables que chez les personnes souffrant d'un traumatisme simple



## LA MALTRAITANCE INFANTILE NE CONSISTE PAS EN UN SEUL ÉVÉNEMENT ...

- ✓ ... mais a été reconnu comme un **processus complexe**
- ✓ Inséré dans un **contexte**
- ✓ de **négligences sévères**
- ✓ de **déprivation** et **d'invalidation émotionnelles**
- ✓ Avec des actes **commis** (maltraitance sexuelle, physique, émotionnelle, témoin de violences)
- ✓ Et des actes **d'omission** (besoins physiques et émotionnels non pris en compte ni respectés, absence parentale, défaut de protection, séparations dans l'enfance)



## CHEZ LES ADULTES

- ✓ Trouble de la Personnalité Borderline
- ✓ Troubles de la Somatisation
- ✓ Troubles Dissociatifs
- ✓ Troubles du comportement alimentaire
- ✓ Automutilations
- ✓ Une tendance suicidaire, des comportements à risque élevé,
- ✓ Toxicomanie
- ✓ Etats dépressifs répétés, chroniques



**DES MALTRAITANCES CHRONIQUES ET/OU DES NÉGLIGENCES ont des effets profonds sur :**

- ✓ Le développement cognitif, affectif et psychosocial
- ✓ Un sentiment inadéquat de Soi
- ✓ Des schèmes cognitifs altérés
- ✓ Des déficits dans la capacité à réguler ses affects et à contrôler son impulsion
- ✓ Problèmes pour former/maintenir des attachements sécurisés à l'âge adulte



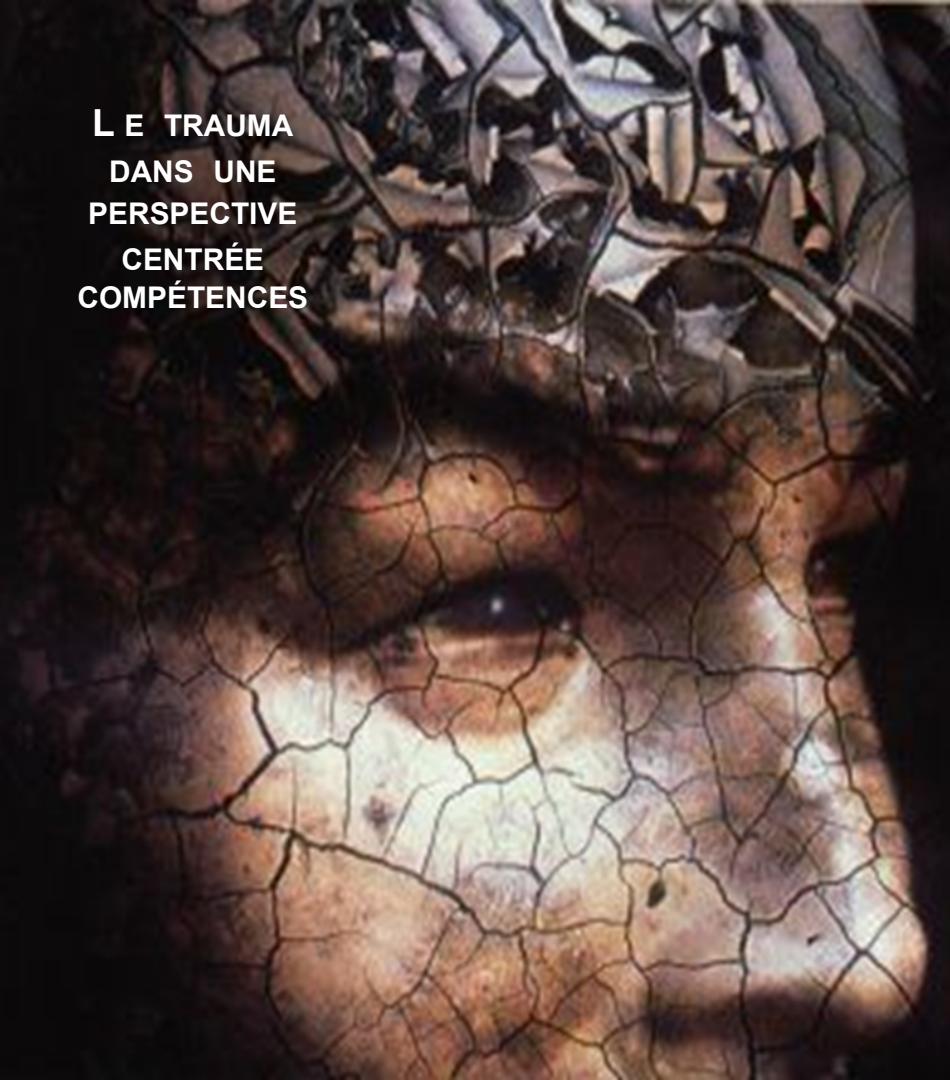
## LE TRAUMA DANS UNE PERSPECTIVE CENTRÉE COMPÉTENCES

Un événement traumatisant est une expérience d'apprentissage non terminée/non intégrée :

- ✓ à cause d'une charge émotionnelle trop importante
- ✓ Et de réactions de survie massives

Travailler à surmonter le traumatisme consiste à aider le corps qui reste bloqué dans des réflexes de survie par rapport à des déclencheurs pour :

- ✓ terminer l'expérience d'apprentissage
- ✓ l'intégrer (en faire un apprentissage et devenir capable de prévention)



LE TRAUMA  
DANS UNE  
PERSPECTIVE  
CENTRÉE  
COMPÉTENCES

TOUT TRAUMA EST GUERISSABLE  
QUELQUE SOIT SON AMPLEUR

Ce qui n'est terminé peut toujours se faire dans de bonnes conditions.



# Les temps du trauma



## Après un événement potentiellement traumatique

- ✓ Instant T => 1 mois : phase de vulnérabilité  
Apparition des symptômes de stress aigu : reviviscence, hypoactivation, hyperactivation
- ✓ Entre 1 et 3 mois : soit résolution, soit chronicisation
- ✓ Si symptômes de stress aigu persistent + de 3 mois => ESPT.
  - ✓ On ne parle pas de Trauma avant 3 mois
  - ✓ Avant 3 mois : « événement potentiellement traumatique »



## À VOUS DE JOUER !



Vous allez devenir EXPERT sur un sujet particulier:

- L'impact du traumatisme sur le traitement de l'information
- Les facteurs de stress liés à l'exil
- La cohérence cardiaque

### TIMING

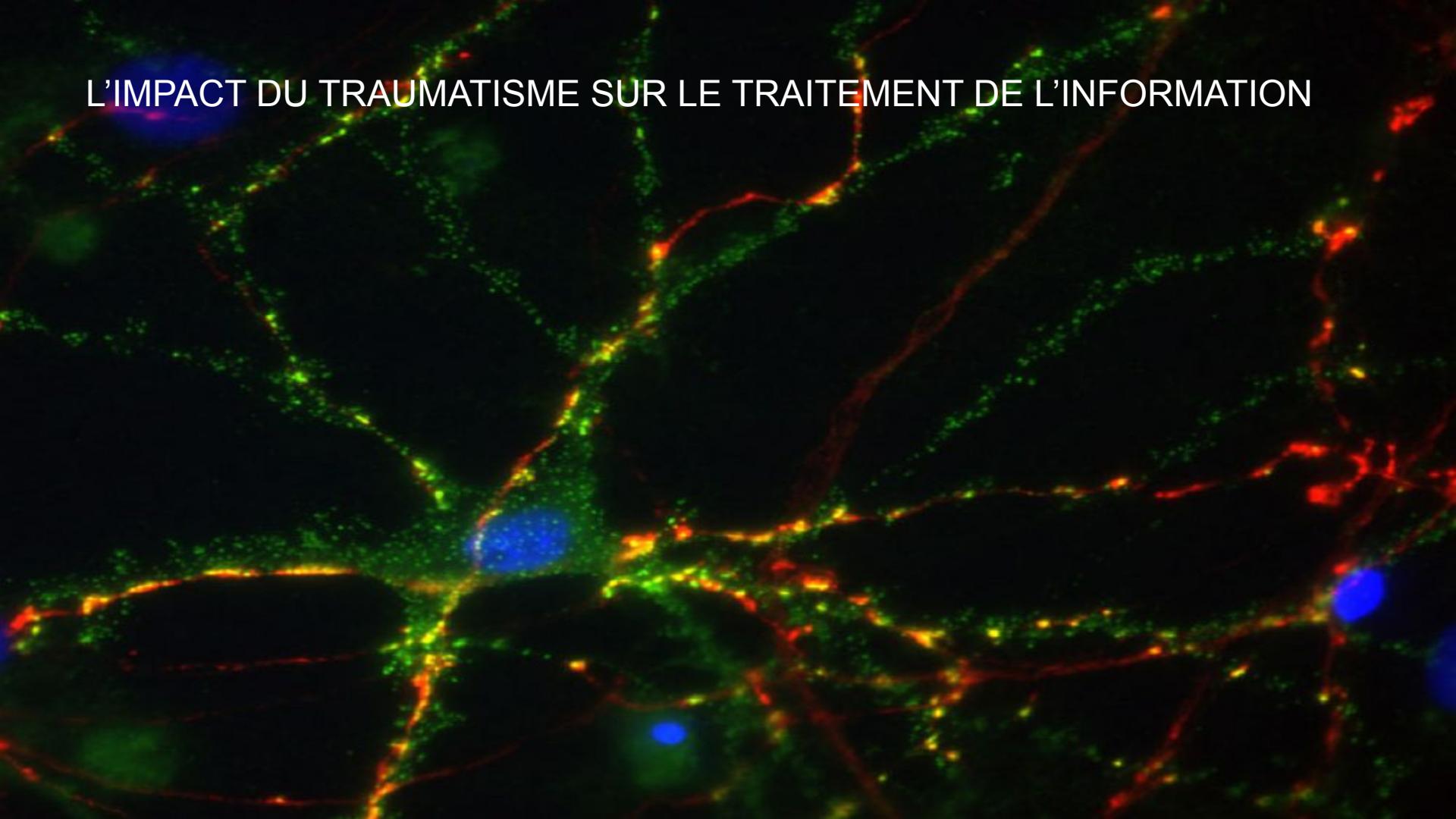
- 45 min de préparation
- 10 min de restitution

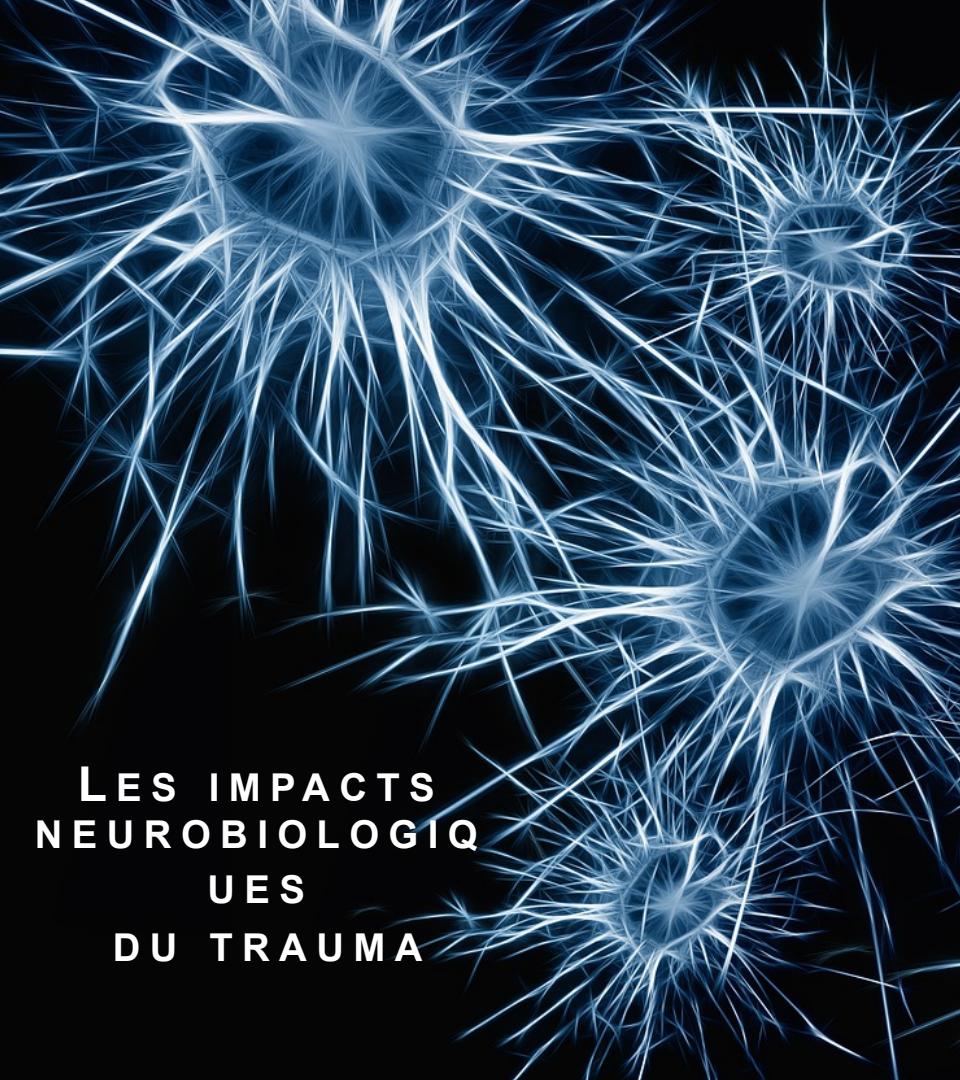
### FORMAT

Travail en 3 sous groupes :

1. Prendre connaissance des documents remis
2. Faire une synthèse des éléments qui vous semblent utiles
3. Restitution au grand groupe ( à l'oral, support papier, schémas ...soyez créatifs ! )

# L'IMPACT DU TRAUMATISME SUR LE TRAITEMENT DE L'INFORMATION

A fluorescence micrograph of brain tissue. The image shows a complex network of neural pathways, visualized as bright green and red lines against a dark background. Interspersed among these pathways are numerous small, bright yellow and green spots, likely representing individual neurons or specific cellular markers. In the center-left, there is a cluster of cells with distinct blue nuclei, which are stained with DAPI. The overall image has a high resolution, capturing the intricate details of the brain's architecture.

A complex, abstract illustration of a neural network or a brain's internal structure. It consists of numerous thin, glowing blue lines that branch out from central points, resembling dendrites and axons. The background is a dark, solid blue.

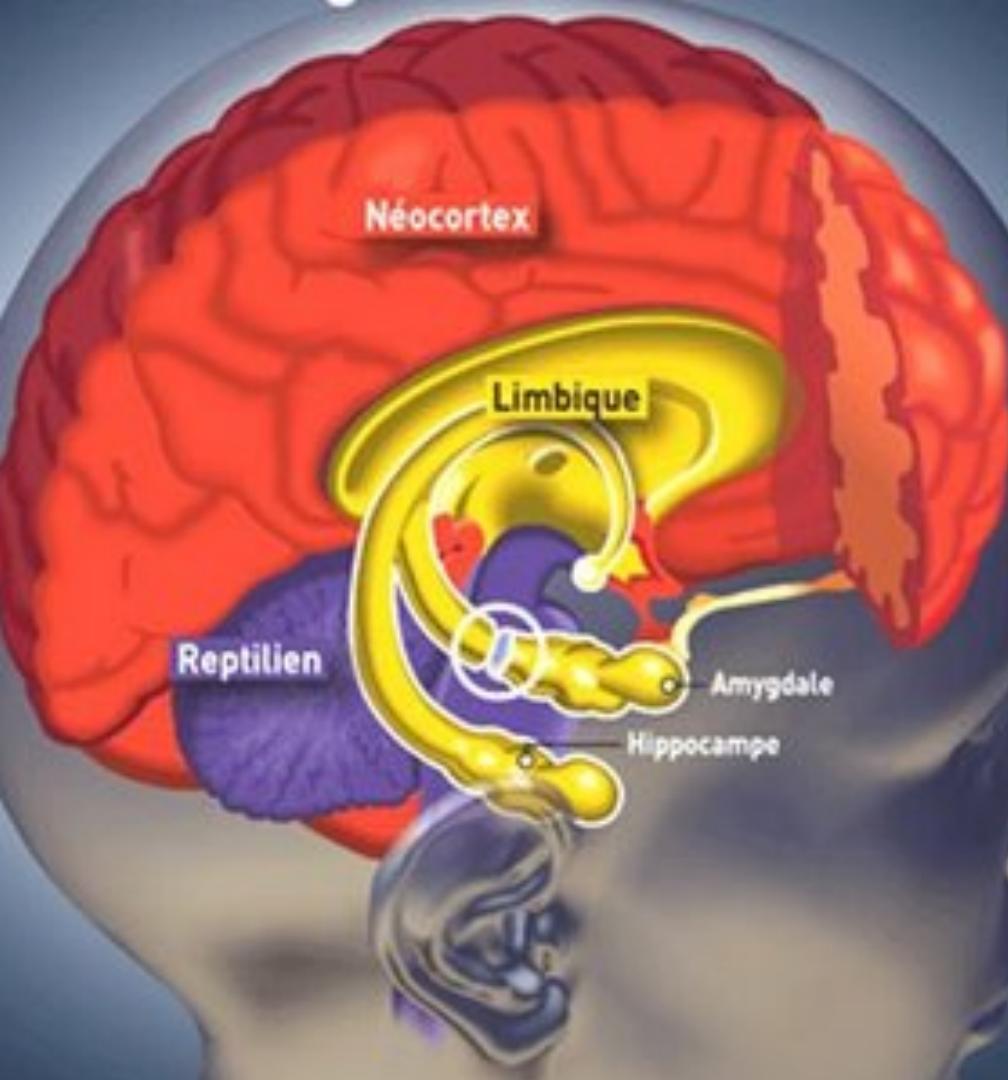
# LES IMPACTS NEUROBIOLOGIQUES DU TRAUMA

## Les 2 types de mémoires

- ✓ Mémoire sémantique (discours, représentations, croyances)
- ✓ Mémoire iconique (images, sons, sensations physiques, émotions)

## En cas de trauma

- ✓ Les émotions débordantes peuvent être déclenchées à tous moments (et mener à l'épuisement psychique)
- ✓ Plus les personnes dissocient, plus elles déconnectent leurs émotions et sensations corporelles de leurs contenus mentaux



- ✓ En cas de danger, activation de l'amygdale (= système d'alarme):
  - ✓ Libération d'hormones de stress pour répondre au danger (adrénaline, cortisol)
  - ✓ Court circuite le chemin habituel du traitement de l'information
  - ✓ Si impossibilité de fuir ou combattre : sidération = déconnexion de l'amygdale du cortex et hippocampe (réaction de survie)
  - ✓ Anesthésie émotionnelle et sensorielle. Sentiment d'irréalité : Dissociation
- ✓ Le processus d'enregistrement de la mémoire est bloqué : mémoire traumatique qui peut se déclencher à tout moment



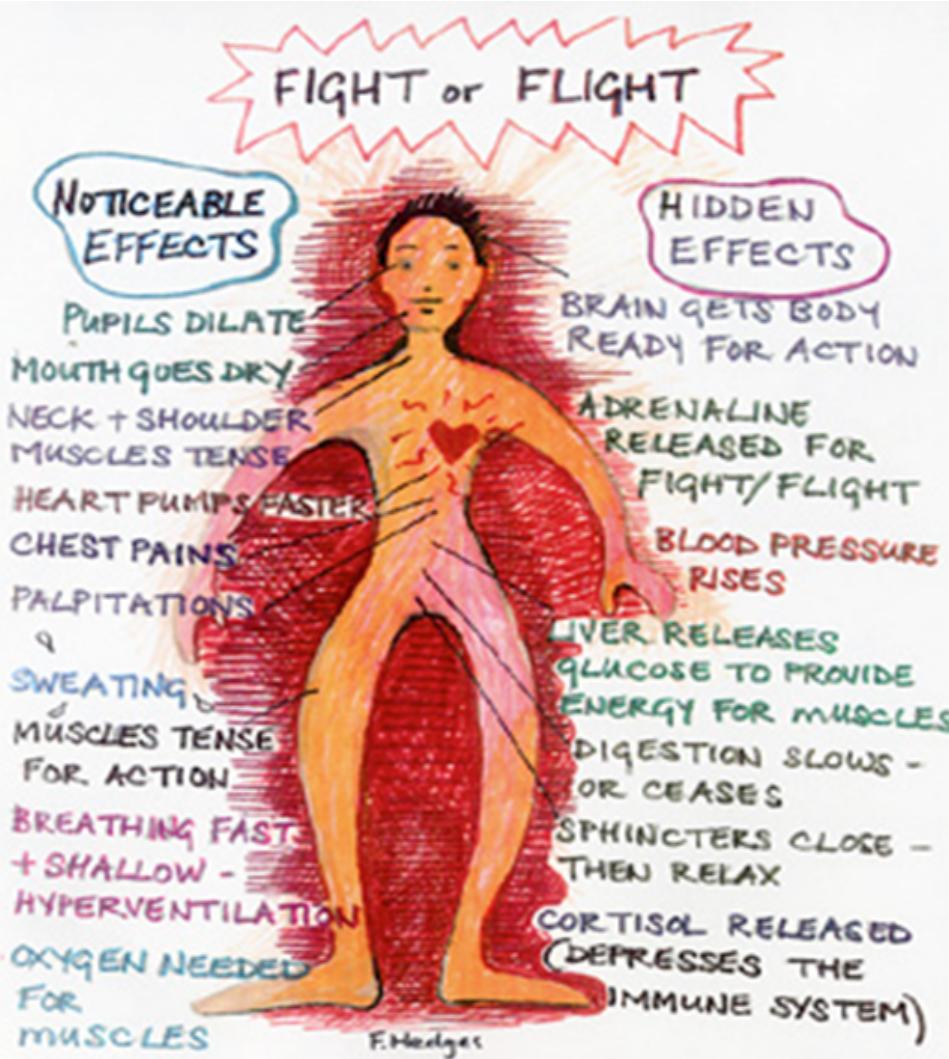
Les exercices de stabilisation permettent à la personne :

- ✓ D'être en capacité de maîtriser ses réactions corporelles
- ✓ Afin de pouvoir aller toucher ce réseau de souvenirs, chargé avec le matériel de l'époque
- ✓ Pour s'en affranchir et terminer l'apprentissage qui n'a pas pu se faire jusqu'au bout

TOUT TRAUMATISME EST  
TOTALEMENT GUERISSABLE



# LA FENETRE DE TOLERANCE



## REFLEXES DE SURVIE DU SÈME NERVEUX AUTONOME

### COMBAT OU FUITE

- Effets notables (gauche): pupilles dilatées, bouches sèche, muscle du cou et des épaules tendus, accélération du cœur, douleurs à la poitrine, palpitation, muscles près à l'action, respiration rapide superficielle (hyperventilation), besoin d'oxygène
- Effets cachés (droite) : Cerveau prêt à l'action, décharge d'adrénaline pour le combat ou la fuite, pression du sang qui augmente, libération de glucose par le foie pour donner de l'énergie aux muscles, digestion ralentie, sphincter qui se contractent et se relâchent par la suite, Cortisol libéré et diminution du système immunitaire



## HYPER ACTIVATION PHYSIOLOGIQUE

Fuite      OU      Combat

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

## SOUS ACTIVATION PHYSIOLOGIQUE



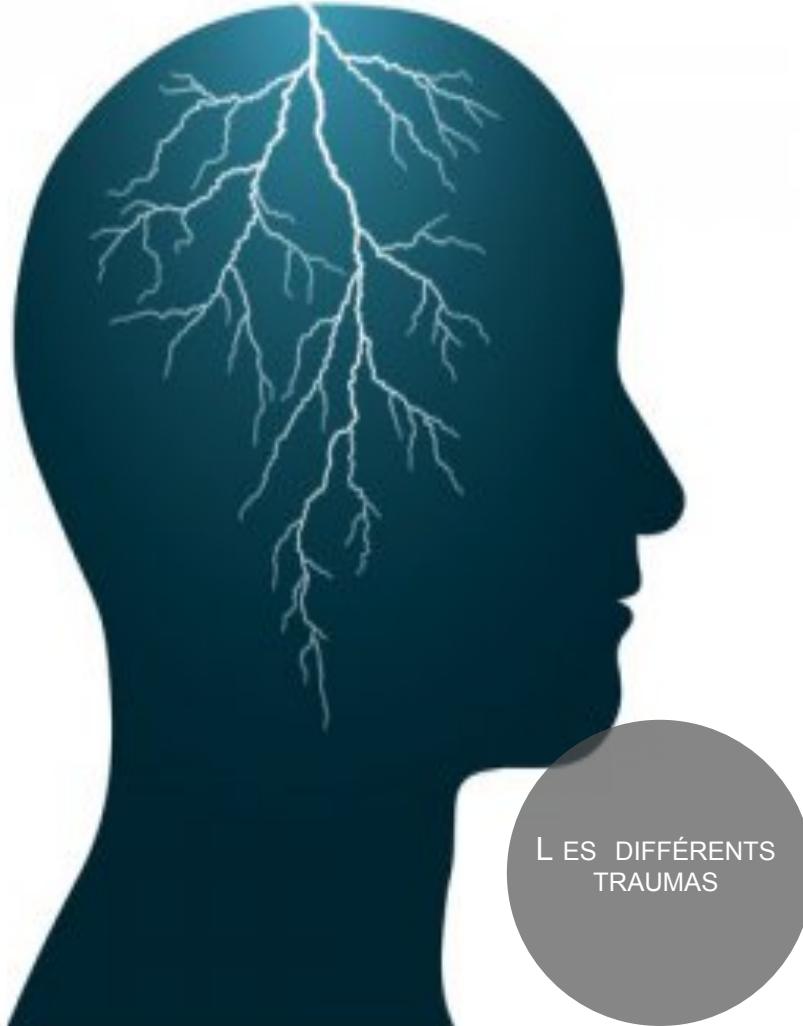
Sidération

Figement

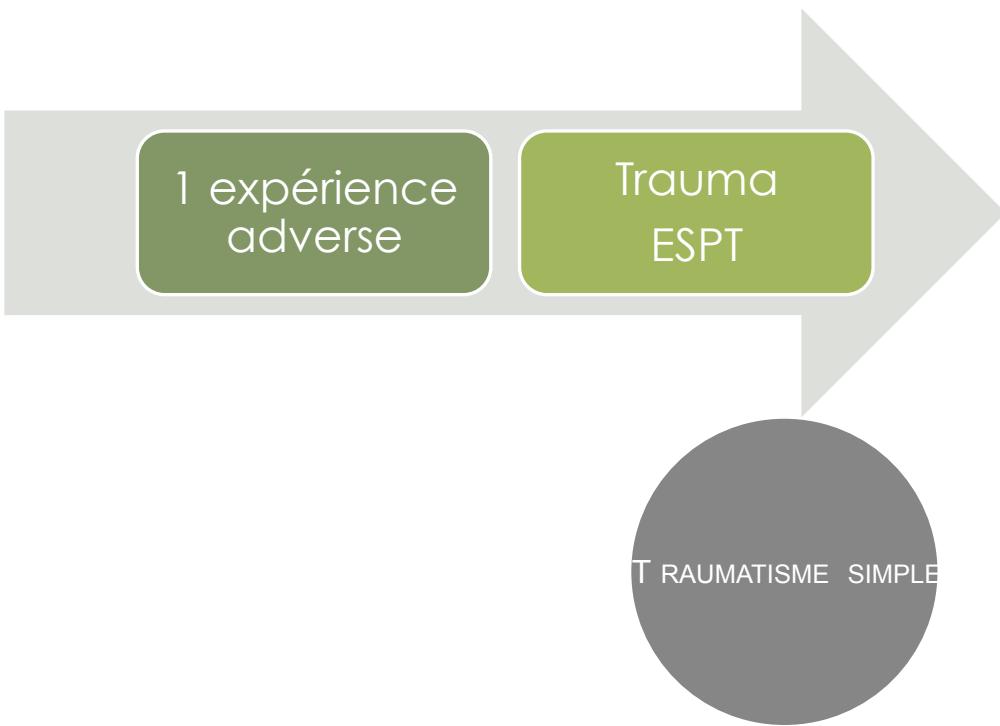
- ✓ Perte de force, Impression de se liquéfier
- ✓ Bourdonnements dans les oreilles
- ✓ Ne plus avoir de jambes, fourmillements
- ✓ Plus moyen de trouver des mots
- ✓ Impression d'être seul au monde dans son corps pas reconnu comme le sien
- ✓ La personne blêmit, s'affaisse, ne parle plus
- ✓ Blancs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

# LES DIFFERENTS TRAUMATISMES





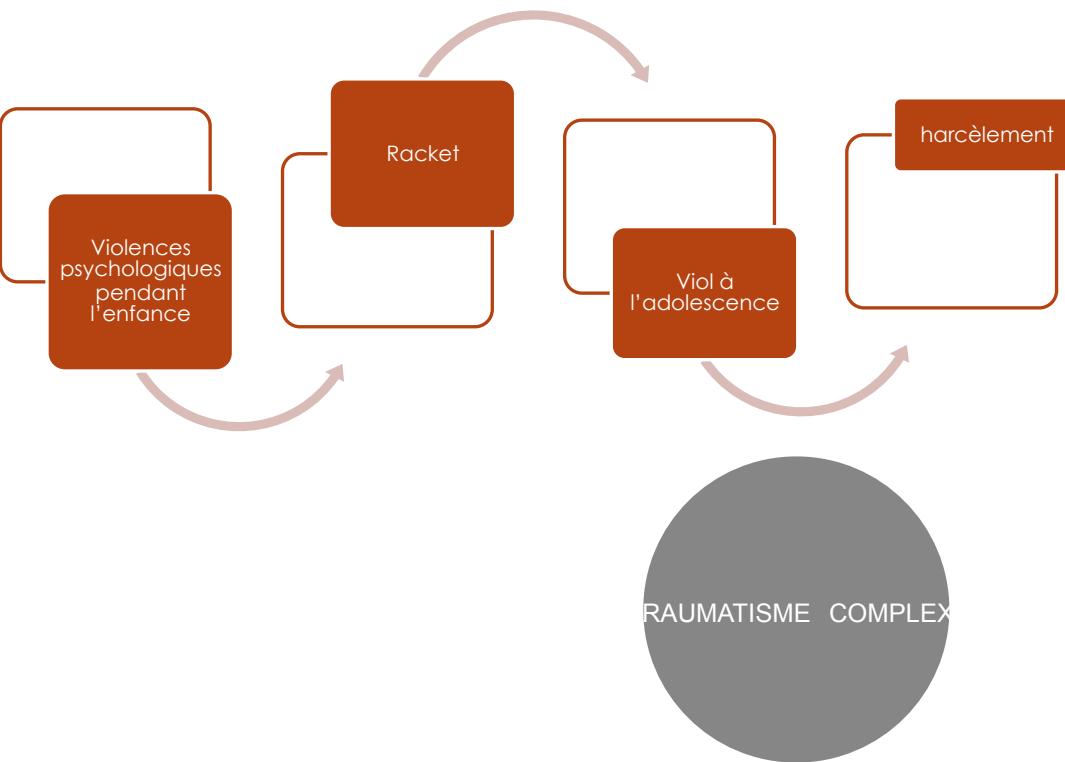
- ✓ Traumatisme simple
- ✓ Traumatisme complexe
- ✓ Traumatisme de l'exil



### Traumatisme simple

- ✓ Un événement unique (accident, attentat, agression ...) 75% des personnes se relèvent de la phase de vulnérabilité sans symptôme.
- ✓ En général, 3 à 5 séances d'emdr suffisent.

## Traumatisme complexe



- ✓ Chez des gens fonctionnels OU fragiles
- ✓ Evénements commencés très tôt dans la vie, qui se sont multipliés,
- ✓ Souvent, troubles de l'attachement associés



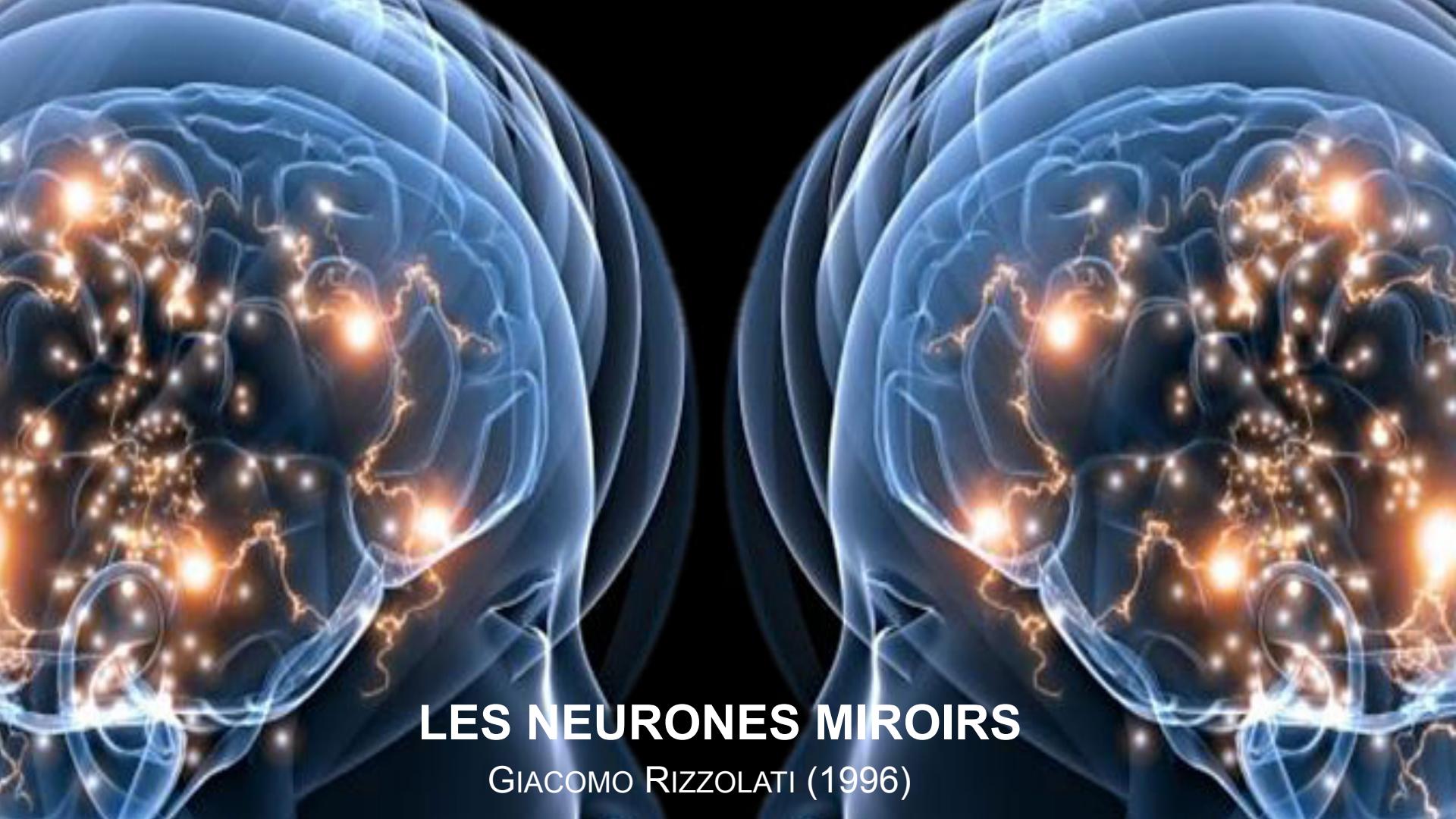
## Traumatisme de l'exil

### Traumatismes complexes

- ✓ Traumatisme dans le pays d'origine
- ✓ Traumatisme dû à l'exil et au voyage
- ✓ Traumatisme dans le pays d'accueil

### Teneur différente du trauma

- ✓ Guerre :  
Intention délibérée d'anéantissement :  
projétés hors humanité
- ✓ Catastrophe naturelle  
Trauma de masse sans intention  
délibérée



# LES NEURONES MIROIRS

GIACOMO RIZZOLATI (1996)



- ✓ Les neurones miroirs existent et sont actifs dès la naissance
- ✓ Entre êtres humains, nous pouvons partager des actions mais aussi des émotions et sensations corporelles.
- ✓ Si je calme d'abord mon corps, alors je peux calmer l'autre en retour



# LES FACTEURS DE STRESS LIÉS À L'EXIL





## Les 3 aspects du stress

- ✓ L'intensité : Syndrome de stress post-traumatique
- ✓ La chronicité : l'insécurité dans le pays d'origine s'aggrave pendant le voyage et persiste dans le pays d'accueil.

La chronicité provoque l'apparition d'un syndrome d'impuissance apprise, d'épuisement et de burn out.
- ✓ La multiplicité : difficultés et obstacles que la personne rencontre en émigrant, qui sont des facteurs de risque pour sa santé mentale.



## Le syndrome d'Ulysse

- ✓ Traumas initiaux : SSPT
- ✓ La fuite et l'exil
- ✓ Demande de statut de réfugié ou clandestinité
- ✓ Demande d'asile : facteur aggravant car
  - ✓ Détails traumatisques à évoquer
  - ✓ Doutes et suspicions de l'OFPRA
- ✓ Sentiment de rejet
- ✓ Sentiment de désespoir face à l'échec du projet migratoire



## Le deuil migratoire, au cœur du syndrome d'Ulysse

- ✓ Perte de la famille
- ✓ Perte de la langue
- ✓ Perte de la culture
- ✓ Perte du pays natal
- ✓ Perte du statut social
- ✓ Perte du contact avec le groupe d'appartenance

## GEL DES DEUILS

### Le deuil congelé (J-C Métraux)

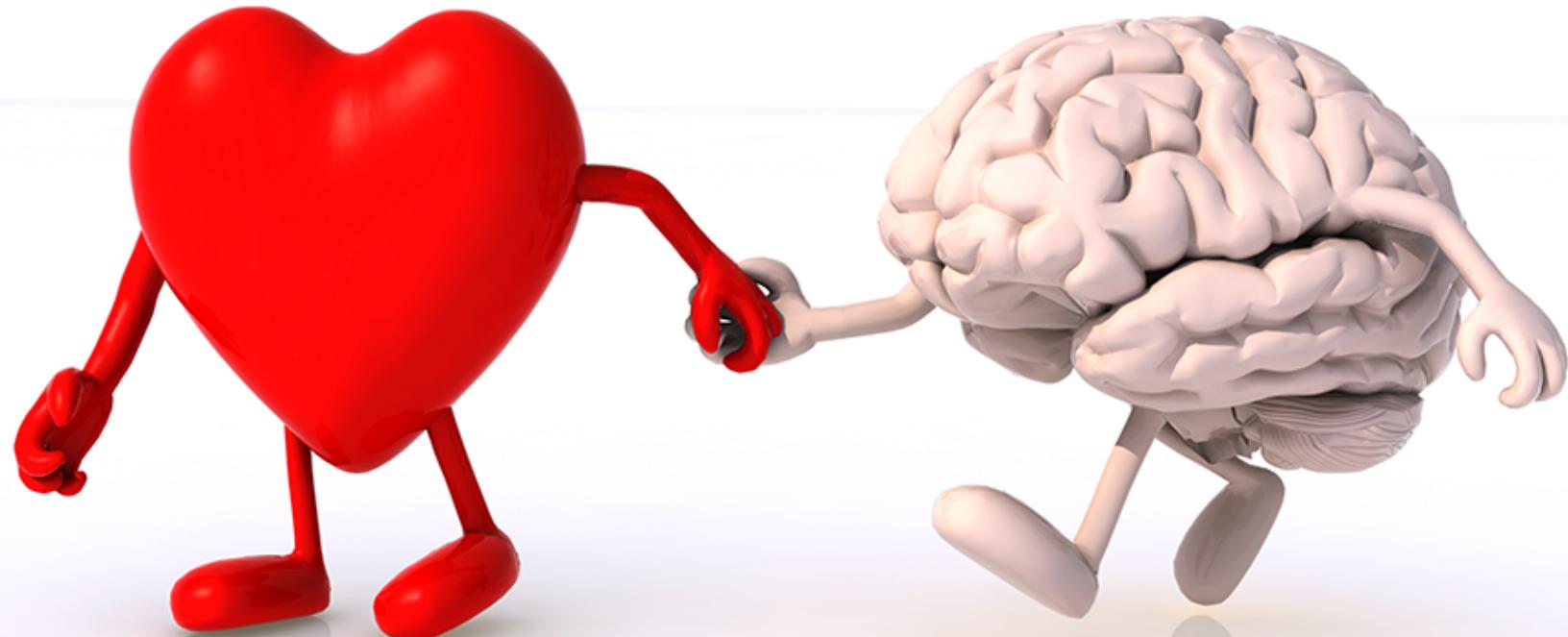
Lorsqu'il y a une menace vitale et que notre énergie doit être focalisée sur la survie, On peut agir comme s'il n'y avait pas de deuils.



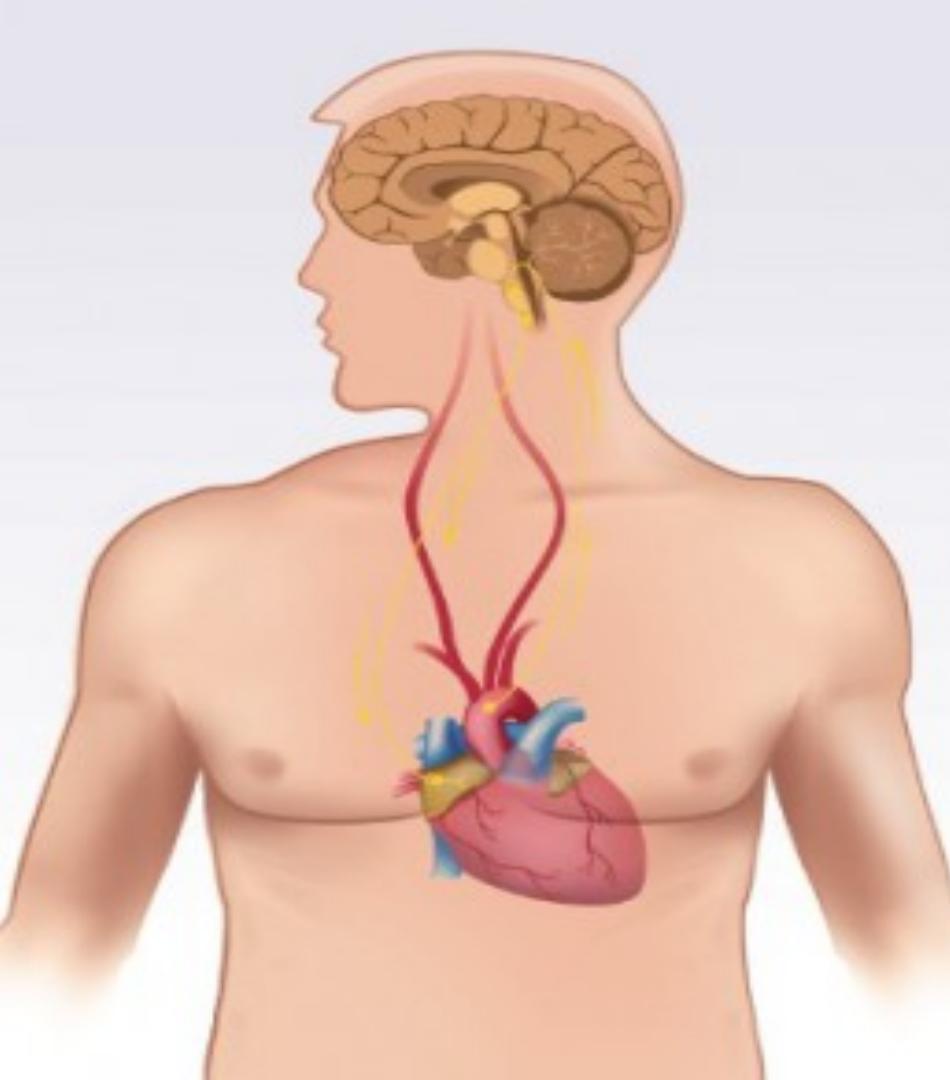
### Les deuils impossibles

On ne retrouve pas les corps

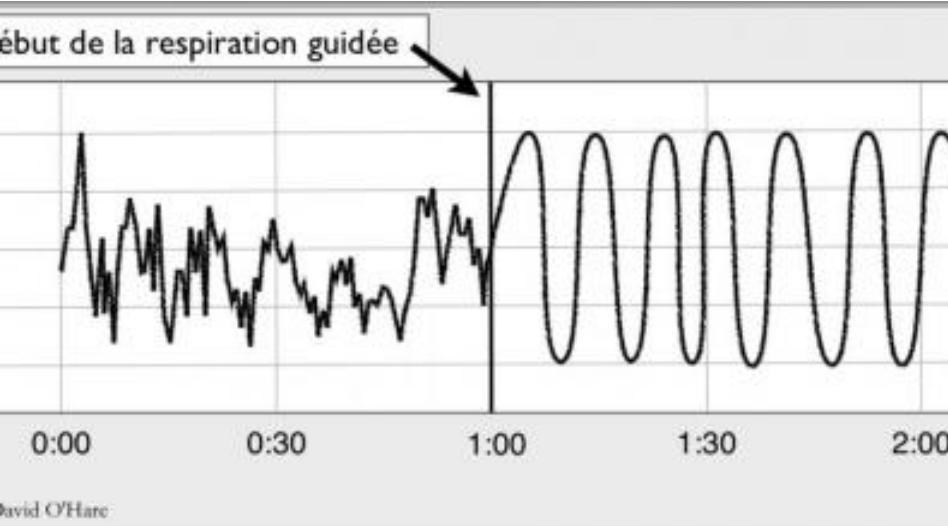
On ne peut pas honorer les morts



**LA COHERENCE CARDIAQUE**



- ✓ Connexion entre cerveau émotionnel et cœur
- ✓ 2 branches qui les relient :
  - ✓ Système sympathique : fonctionne avec l'adrénaline, pour accélérer le rythme cardiaque, préparer le corps au combat ou à la fuite
  - ✓ Système parasympathique : ralentit le rythme cardiaque, faire baisse la tension artérielle, prépare l'organisme à la digestion...
- ✓ A chaque instant : cœur et émotions sont soumis à l'influence de ces 2 systèmes :
  - ✓ Ce qui se passe dans le cœur influence ce qui se passe dans nos émotions
  - ✓ Boucle qui module notre relation au monde et à notre physiologie



LA  
COHERENCE  
CARDIAQUE

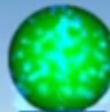
- ✓ La respiration est régulée par le Système Nerveux Autonome : fréquence irrégulière, en incohérence.
- ✓ Nous pouvons influencer notre physiologie en nous entraînant à la cohérence cardiaque : état que nous éprouvons quand nous ressentons des émotions positives, détente ...
- ✓ Favorise la mémorisation, le calme, les liens positifs entre les personnes
- ✓ Si la personne sort de sa fenêtre de tolérance : le thérapeute se met en cohérence cardiaque et guide la personne dans la respiration
- ✓ Si une sensation ne régresse pas en une séance, conseiller à la personne d'aller voir son médecin
- ✓ Importance de faire l'exercice avec la personne (neurones miroirs)

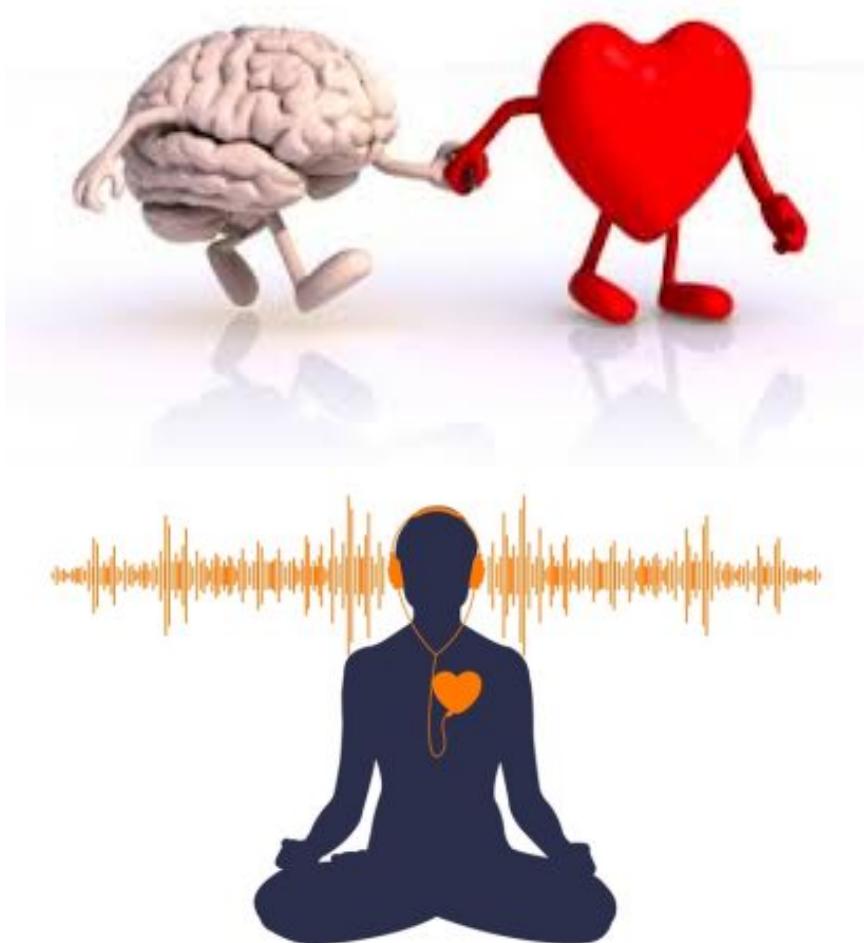
Cycle #1

## Cohérence cardiaque

Inspirez  
en  
montant

Expiriez  
en  
descendant





## LES EFFETS

- ✓ Met le système sympathique et parasympathique ventral en cohérence
- ✓ A un effet calmant sur notre physiologie
- ✓ Le calme du thérapeute peut contaminer la physiologie du patient
- ✓ Augmente la DHEA, diminue le Cortisol
- ✓ Les effets de 5 min de cohérence cardiaque durent plusieurs heures
- ✓ La respiration ventrale favorise la cohérence cardiaque

## POUR DEMAIN

- ✓ Expérimentation de la COHERENCE CARDIAQUE

# Conclusion



- ✓ Toute sortie durable de la fenêtre de tolérance est susceptible de laisser des traces dans le système physiologique.
- ✓ Tant que le corps est dans des réactions de survie, il ne peut rien intégrer et digérer.
- ✓ Une personne traumatisée a une fenêtre de tolérance réduite.
- ✓ Notre travail va être :
  - ✓ De stabiliser le corps pour qu'il puisse rester calme dans l'ici et maintenant et se sentir en sécurité
  - ✓ De construire une relation d'attachement sûre qui va permettre d'élargir la fenêtre de tolérance



## Création d'une relation d'attachement sûre

- ✓ Tout trauma attaque les liens, donc attaque la capacité à demander de l'aide.
- ✓ Se rendre prédictible
- ✓ Laisser le choix de parler de ce qui semble utile à la personne et à son rythme
- ✓ Veiller au maintient de la personne dans sa fenêtre de tolérance
- ✓ Accepter les comportements d'ajustement de la personne entre proximité et distance



## Bingo mexicain



### À VOUS DE JOUER !

Vous allez devoir répondre, en équipe, à 9 questions.

#### TIMING

- ✓ 5 minutes

#### FORMAT

- ✓ Les équipes du jeu des experts
- ✓ 1 point par manche, 9 points en jeu
- ✓ Une seule réponse acceptée par groupe
- ✓ L'équipe qui a le plus de points remporte la partie



Bingo mexicain



**QUESTION 1**

Qu'est ce que le gel des deuils ?

**QUESTION 2**

Citez 3 idées clefs de la thérapie brève

**QUESTION 3**

Combien de respirations / minute permettent d'entrer en cohérence cardiaque ?



Bingo mexicain



**QUESTION 4**

Quels sont les 4 critères majeurs du diagnostic du ESPT ?

**QUESTION 5**

Citez les 3 parties du cerveau et leurs fonctions

**QUESTION 6**

Qu'est ce que les neurones miroirs ?



#### **QUESTION 7**

Citez les 3 temps traumatisants auxquels sont confrontés les migrants

#### **QUESTION 8**

Quels sont les 2 termes employés pour définir une sortie de la fenêtre de tolérance ?

#### **QUESTION 9**

Qu'est ce que la mémoire iconique ?



**Reposez vous bien !  
A demain**