

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** Retour sur la journée d'hier
Le jeu du chapeau + Respirons ensemble !
- 2** Résistez à la fascination du traumatisme pour prévenir le trauma vicariant
- 3** La stabilisation pas à pas : exercices d'ancrage
- 4** Manger et papoter
1h30 de pause , de 12h à 13h30
- 5** Le CV de ressources
- 6** Le contenant
- 7** Le lieu sûr
- 8** Synthèse de la journée

HIER



A VOUS DE JOUER !



Le jeu du chapeau

- ✓ Un participant tire au hasard un bristol sur lequel est inscrit le prénom d'un collègue

- ✓ En 1 phrase, le collègue désigné évoque ce qu'il retient d'utile de la journée d'hier

RETOURS SUR LA JOURNÉE D'HIER

Retours concernant la journée d'hier

- ✓ J'ai appris ce qu'est le deuil congelé
- ✓ Le fonctionnement du cerveau, les 3 réactions physiologiques
- ✓ « les traumatismes sont tous guérissable »
- ✓ les exercices de la routine énergétique que j'ai pu expérimenter sur ma fille
- ✓ ce qu'il se passe dans le cerveau en cas de traumatisme
- ✓ les étapes après le traumatisme. Je pensais que le traumatisme allait se digérer avec le temps, je ne savais qu'il pouvait rester coincé en l'état. Je ne savais pas que c'était de l'ordre physiologique
- ✓ la fenêtre de tolérance. Avant , j'associai la peur à la fuite. Alors que pas forcément. J'ai appris les signes pour repérer les traumatismes
- ✓ comprendre certaines situations, les réactions physiologiques, mieux comprendre les émotions des personnes
- ✓ le fenêtre de tolérance qui peut être très réduite. Ca m'a fait pensé à une situation particulière
- ✓ les neurones miroirs

Retours concernant la journée d'hier

- ✓ échelle de sécurité : on peut bien l'utiliser sur le terrain
- ✓ l'importance du contact physique
- ✓ pour faire abaisser le niveau du stress : les hommes ont besoin d'activer la production de testostérone et de dopamine et les femmes ont besoin d'activer la production d'ocytocine
- ✓ journée intéressante et riche. Les questions centrées compétences, les échelles, ne pas précéder la personne
- ✓ le fonctionnement du cerveau
- ✓ j'ai compris pourquoi l'emdr peut être différente des autres thérapies
- ✓ la cohérence cardiaque : j'étais septique au départ et j'ai compris l'intérêt pour moi-même et pour les personnes que j'accompagne
- ✓
- ✓
- ✓

FASCINATION DU TRAUMATISME ET TRAUMATISME VICARIANT





- ✓ Etre conscient de la fascination
- ✓ Rester bien ancrer 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 traumatisation vicarante



Traumatisme vicariant

- ✓ Phénomène de contamination psychique pouvant se produire en cas d'un excès d'investissement dans la durée auprès de population traumatisée.
- ✓ Résulte de l'engagement authentique et empathique envers les personnes en difficulté.
- ✓ Le partage inévitable sur les difficultés, par la répétitivité, rend le professionnel sensible et vulnérable .

A photograph of a stack of three white, smooth stones balanced on a sandy beach. The stones are arranged in a triangle, with one at the top and two at the bottom. They cast a soft shadow to the left. In the background, the sandy beach meets a blurred, blue ocean with small white-capped waves.

LA STABILISATION, PAS A PAS

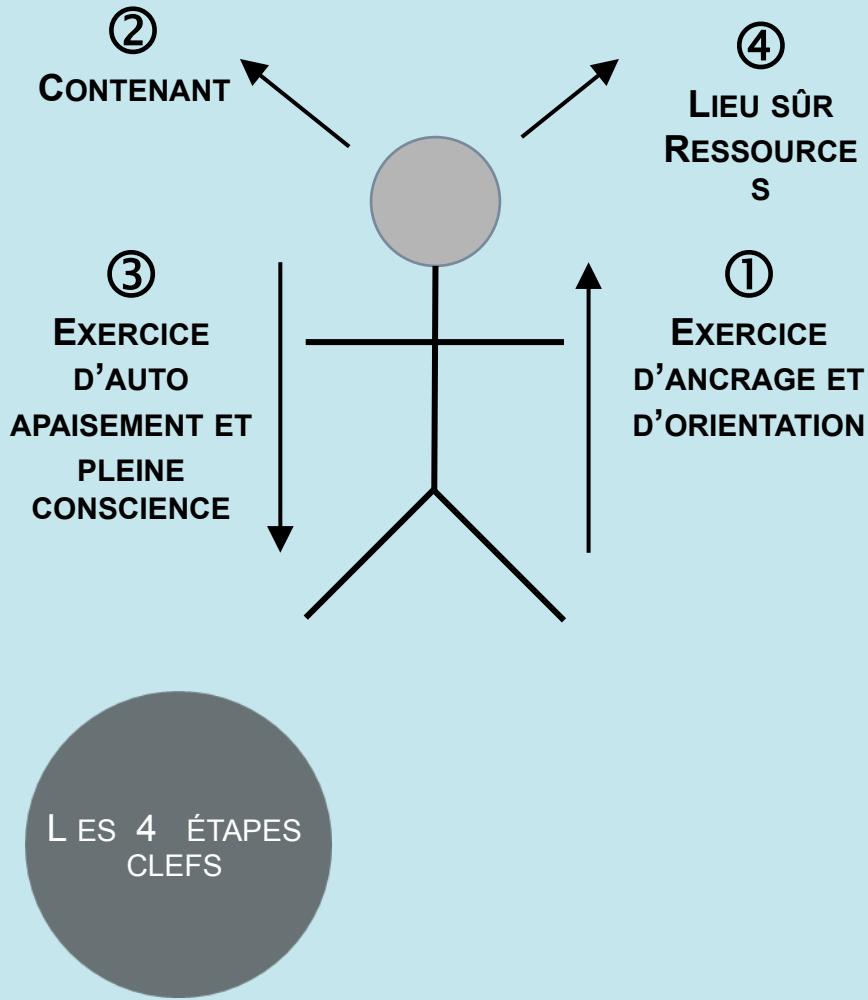
Que faites vous déjà d'utile pour stabiliser une personne ?

- ✓ je parle moins fort
- ✓ je propose une pause (cigarette, boire qqch)
- ✓ j'encourage les personnes à laisser exprimer les émotions
- ✓ je prends la main des gens
- ✓ je plie le dossier, le change de posture et j'écoute
- ✓ je sors avec la personne, on va marcher
- ✓ stopper le rdv
- ✓ laisser le choix à la personne de reprendre le sujet sensible avec la personne de son choix
- ✓
- ✓
- ✓



IDEES GENERALES

- ✓ Lorsqu'une personne sort de sa fenêtre de tolérance, le cortex préfrontal n'est plus accessible
- ✓ Importance de calmer le corps , en maintenant le lien
- ✓ La personne a besoin que nous fassions les exercices avec elle
- ✓ Nous faisons les exercices d'ancrage jusqu'à ce que le corps redevienne calme



1. Exercices d'ancrage : calmer le corps (du bas vers le haut)
Amener la conscience du corps dans l'ici et maintenant sécurisé
2. Etablir un Contenant
Mettre de côté ce qui ne peut être abordé dans le détail aujourd'hui
3. Exercices d'auto apaisement et de pleine conscience (du haut vers le bas) pour s'apaiser soi même
S'apaiser en étant pleinement orienté
4. Lieu sûr : construire un réseau neuronal stable et exclusivement positif
Installation de ressources

UNE PETITE PAUSE ?





LES EXERCICES D'ANCRAGE ET D'ORIENTATION



ENTRER EN ALLIANCE AVEC LE NIVEAU ARCHAIQUE/ REPTILIEN DU CERVEAU

- ✓ Confort physiologique
- ✓ Co posture
- ✓ Question / sentiment de sécurité ici et maintenant
- ✓ Changez ce qui est possible pour plus de confort
- ✓ Respirez en cohérence cardiaque
- ✓ Ajustement prosodique
- ✓ Utiliser les mots de la personne



AMENER LA CONSCIENCE DANS LE CORPS DANS L'ICI ET MAINTENANT SECURISE

- ✓ Ressentez-vous la chaise sur laquelle vous êtes assis-e?
Que ressentez-vous le plus nettement: l'assise ou le dos?
- ✓ Pouvez-vous faire en sorte de ressentir à la fois le dos sur la chaise et l'assise?
- ✓ Bougez les pieds dans vos chaussures.
Ressentez-vous vos pieds entourés par vos chaussures?

Si cela ne suffit pas:

- ✓ Veuillez vous lever : mettez votre poids sur une jambe, puis sur l'autre
- ✓ Tournez le haut de votre corps: veuillez regarder ce qu'il y a derrière vous



- ✓ 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 ...
- ✓ Exercices de Respiration
 - ✓ Respiration profonde et lente (cohérence cardiaque) : en prévention
 - ✓ Respiration anti panique : en situation
- ✓ Offrez quelque chose à boire
- ✓ Si la personne a froid: lui permettre de s'entourer d'un plaid



- ✓ Pressez un ballon doux ou bien une balle rebondissante, ou un caillou aussi fort que vous pouvez, en imaginant que vous y mettez toute votre tension
- ✓ Passes d'un objet doux ou peluche
- ✓ Poussez les murs
- ✓ Chaise contre le mur
- ✓ Tirer les mains : si gestes de panique



LE 5.4.3.2.1

Version Classique (auto-hypnotique, de B. ERICKSON))

- Lister 5 choses que je vois
 - 5 bruits que j'entends
 - 5 sensations que je ressens concrètement dans mon corps
-
- Puis : 4 choses que je vois
 - 4 bruits que j'entends
 - 4 sensations que je ressens concrètement dans mon corps
-
- Puis..... 3 2 1



Signes qui doivent nous alerter :

- ✓ Agitation motrice
- ✓ Tremblements
- ✓ Crise d'angoisse
- ✓ Gestes de panique
- ✓ Abréaction
- ✓ Logorrhée

En cas
d'hypoactivation



Signes qui doivent nous alerter

- ✓ Temps de latence entre la question du thérapeute et la réponse de la personne
- ✓ Absence de réponse
- ✓ Absence d'attention auditive ou bourdonnements oreilles
- ✓ Absence de contact visuel ou sensation de « brouillard »
- ✓ Expression de fatigue: « J'ai sommeil », « je me sens épuisée »
- ✓ Discours incohérent, bout de phrases
- ✓ Pâleur / Rougeurs
- ✓ Manque de force dans les bras, et dans les jambes ou extrémités froides ou qui picotent



A VOUS DE JOUER !



Le jeu du chapeau

- ✓ Chaque participant tire au hasard une carte sur laquelle est inscrit un exercice d'ancrage
- ✓ Trouver auprès de quel profil de patient cet exercice serait le plus adapté ?
- ✓ En cas d'hypoactivation ?
- ✓ En cas d'hyperactivation ?
- ✓ Les 2 ?



BON APPETIT !

LE QUESTIONNEMENT CENTRÉ COMPÉTENCES





- ✓ L'accompagnement centré compétences commence à partir de ce qu'on décide de regarder chez la personne
- ✓ Si elle est là, c'est que la personne a survécu au traumatisme
- ✓ Importance de centrer notre regard sur les compétences de survie



**Tout n'est qu'une question
de perspective**

Caractéristiques des questions centrées compétences

- ✓ Questions ouvertes
- ✓ Formulées positivement
- ✓ Privilégier le « Comment » plutôt que le « Pourquoi »
- ✓ Centrées sur les ressources et compétences
- ✓ Centrée sur l'avenir
- ✓ Les échelles



Exemples de questions centrées compétences

Explorer d'abord les compétences existentielles avant d'explorer tout problème ou possible traumatisme

Ce qu'on pointe et regarde chez la personne est ce qu'elle va vouloir nous montrer

- ✓ *Comment avez-vous fait (concrètement) pour survivre ?*
- ✓ *Comment avez-vous fait pour tout de même construire poursuivre vos études ? Fonder une famille ? Pouvoir raconter tout ce que vous avez traversé ? ...*
- ✓ *Comment votre couple a t-il survécu à tous ces événements ?*
- ✓ *Comment vous êtes-vous soutenus l'un l'autre?*

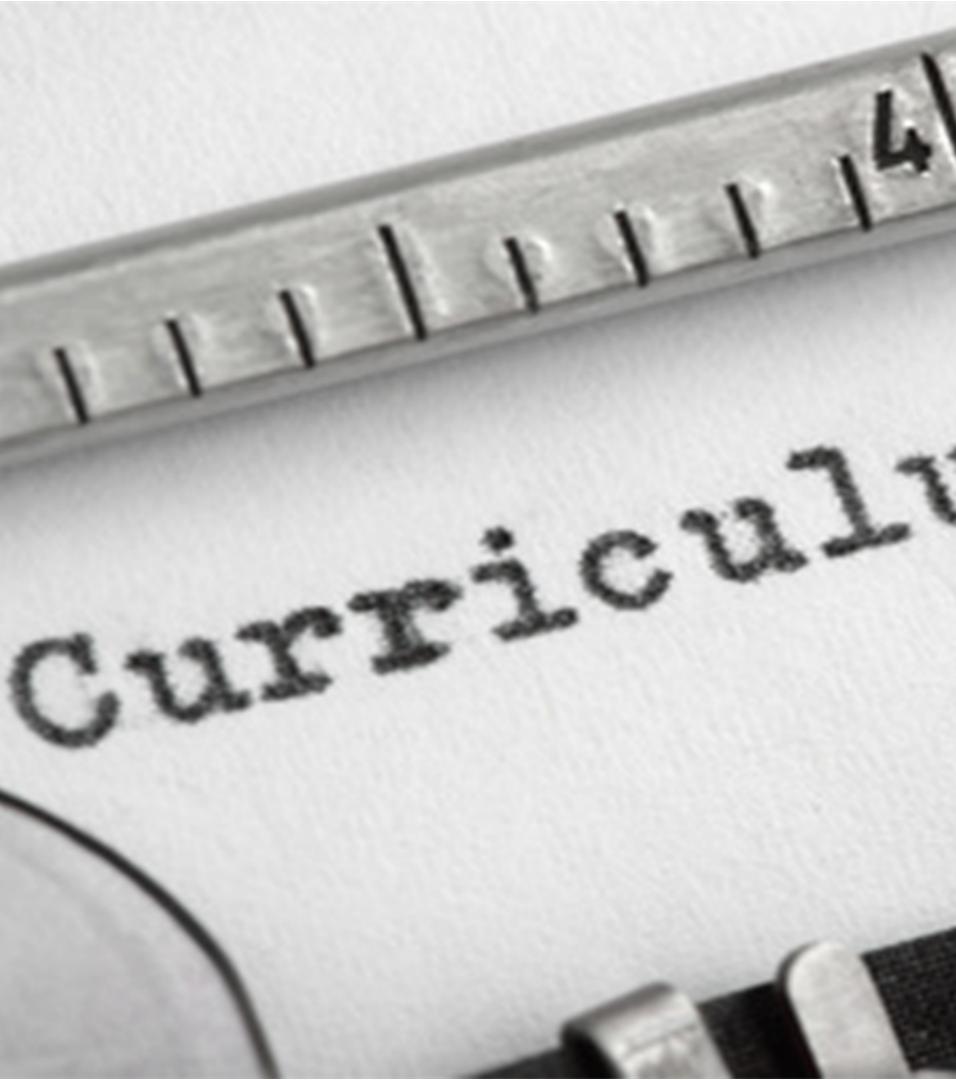
40

Curriculum vitae

DE RESSOURCES



- ✓ Les traumatismes empêchent la personne de percevoir ses ressources : c'est à nous de l'aider à les retrouver, les identifier et les noter
- ✓ Si la personne est là, cela signifie qu'elle a des ressources de survie
- ✓ Questions centrées ressources / compétences (plutôt que sur les manquements/traumas)
- ✓ Attitude basiquement humaine : regarder la personne telle qu'elle est aujourd'hui, avec ses ressources (et non pas à travers ce qu'elle enduré) : « *quand je suis là avec vous, je me sens exister* » (Julie)



- ✓ Pas de détails traumatisques avant la phase de stabilisation (uniquement détails de surface)
- ✓ « *Je peux tout entendre, mais je n'ai pas besoin de tout savoir* » D HELLER
- ✓ Résistez à la possible fascination concernant l'histoire traumatisante
- ✓ Après avoir identifié les ressources de survie, se concentrer sur les ressources qui aident la personne dans sa vie quotidienne

A MICHAEL ALMEREYDA FILM

PETER SARSGAARD

WINONA RYDER

EXPERIMENTER

THE STANLEY MILGRAM STORY

MAGNOLIA PICTURES presents a SAMANTHA GIANNA/BRIDY'S FORSA WOFARO THAMOTSD production a MICHAEL ALMEREYDA film "UNTITLED" CONDA
ADKUSDV HJOS UCUSA IAKL SEKES ESRF ESRF ETYASOWED TUEFH DIOUBHEU SEKO SOKUS music by UMOI DO JHESIN costume design by POODOFAKJOYES
CONEYTWED TRIH DIDUHEI edited by petek Jgnes production designer HDEFFERG CROTHBOMMAO director of photography KCV III FURRYE
co-producer KOJUDE OEG-JRIS executive producer OKUVIBU OKEF-JEA SKJOUFS written by DJKLSPG JOEKEDER magnolin



FAMOUS FOR HIS EXPERIMENTS. INFAMOUS FOR THE RESULTS.

A VOUS D'EXPERIMENTER !



- ✓ Formez un binôme
- ✓ Un « patient » + un accompagnant
- ✓ Le patient décrit quelques expériences adverses
- ✓ L'accompagnant écoute, questionne sur les compétences de survie et note ce qu'il apprend sur le CV de ressources du patient
- ✓ Pour les accompagnants :
 - ✓ Pas de détails traumatiques
 - ✓ Si c'est nécessaire, ajoutez des exercices d'ancre
 - ✓ Soignez votre respiration: lente, profonde, demandez au patient dès que c'est pertinent de prendre une respiration
 - ✓ Adaptez votre rythme
 - ✓ Si vous avez une indication, veuillez noter la tendance d'activation de la personne
- ✓ But: rechercher votre confort physiologique, ainsi que celui du patient
- ✓ Puis changez de rôle

2 x 15 min

Que retenez vous de pertinent pour votre pratique ?

- ✓ évitement : à un moment c'est une ressource. C'est un mécanisme de protection.
- ✓ Sidération : réaction de protection
- ✓ comment formuler les compétences ? Avec quels mots ? Idée d'aider à faire émerger les ressources
- ✓ ca m'a ramené dans l'événement mais le questionnement centré compétences m'a permis de mettre en lumière mes compétences de survie
- ✓ je me rends compte que l'événement , même passé, est toujours actif.
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓

Que retenez vous de pertinent pour votre pratique ?

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

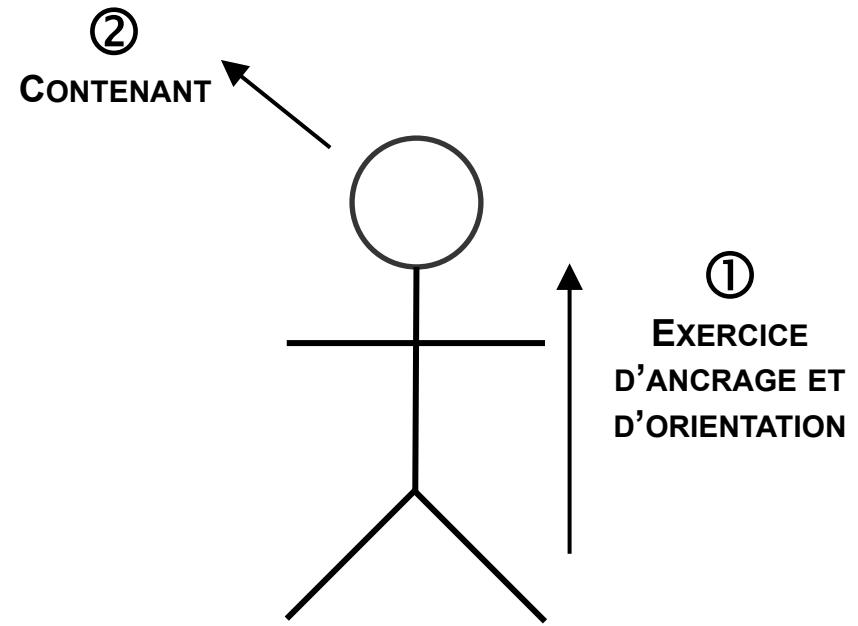
✓

✓

✓

LE CONTENANT





1. Exercices d'ancrage (du bas vers le haut)
Calmer le corps en amenant la conscience du corps dans l'ici et maintenant sécurisé
2. Contenant
Mettre de côté ce qui ne peut être abordé dans le détail aujourd'hui



LE CONTENANT, PAS à PAS

- 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 aller, déposer tous les souvenirs difficiles dans le contenant :
 - Du passé
 - Du présent
 - Du futur



- Dire aux choses mises dans le contenant :
- Qu'on ne va pas les oublier mais que nous ne pouvons pas s'occuper d'elles en même temps
- Que nous y reviendrons quand le patient l'aura décidé
- Et à son rythme
- Vérifiez si « tout» est bien dans le contenant.
- Fermez le contenant et le ranger dans un endroit où il pourra attendre patiemment qu'on y revienne.



A VOUS DE JOUER !

2 x 20min

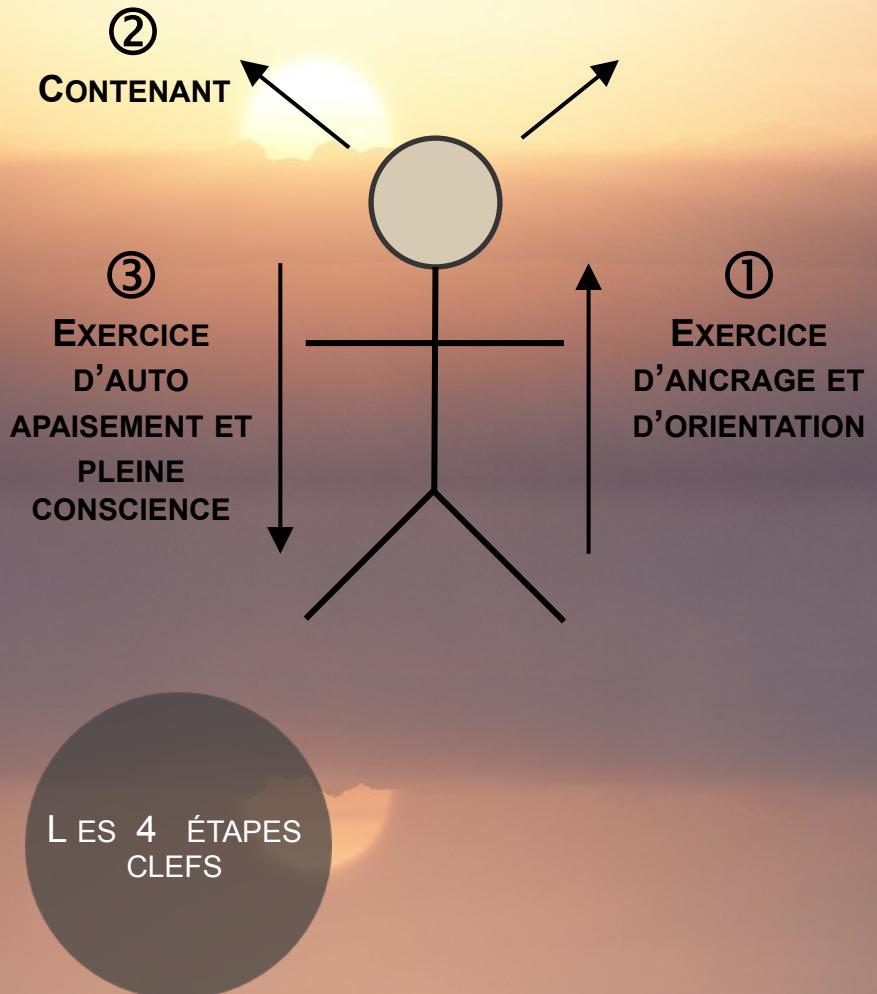
- ✓ Reconstituer les binômes : Un patient + un accompagnant
- ✓ L'accompagnant :
 - ✓ Fait un échelle de sécurité.
 - ✓ Si supérieur à 6 : Ok pour poursuivre
 - ✓ Si inférieur : exercices d'ancrage
 - ✓ Si ok Installer un CONTENANT

RETOURS CONCERNANT LA MISE EN PLACE DU CONTENANT

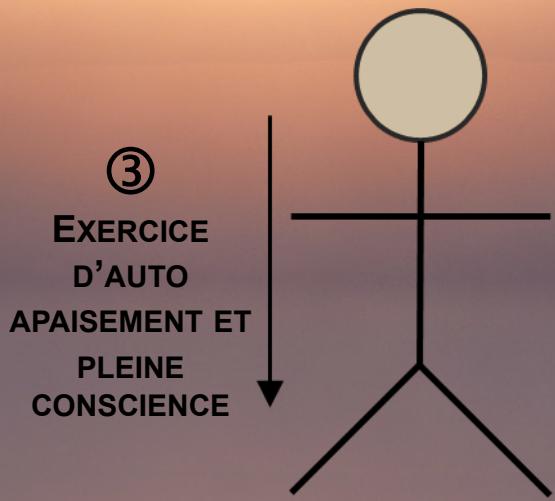
- • • • • • • • • •

EXERCICES D'APAISEMENT ET DE PLEINE CONSCIENCE





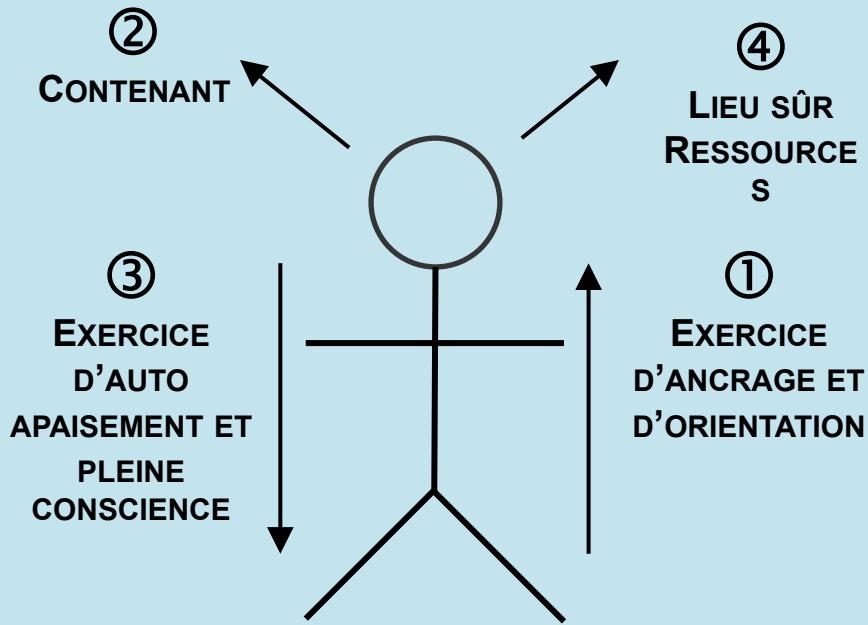
1. Exercices d'ancrage : calmer le corps (du bas vers le haut)
Amener la conscience du corps dans l'ici et maintenant sécurisé
2. Etablir un Contenant
Mettre de côté ce qui ne peut être aborder dans le détail aujourd'hui
3. Exercices d'auto apaisement et de pleine conscience (du haut vers le bas) pour s'apaiser soi même
S'apaiser en étant pleinement orienté



- ✓ Exercices du haut vers le bas
- ✓ Permet à la personne d'apprendre à apaiser son corps :
 - ✓ En étant pleinement orientée
 - ✓ En apprenant à mettre à distance sans dissocier
- ✓ 5.4.3.2.1 , orientation dans l'espace et le temps

A wide-angle photograph of a tropical coastline. The upper two-thirds of the image are filled with a vibrant turquoise sea with gentle ripples. In the lower third, a dark, light-colored rock formation in the foreground provides a natural frame. Various tropical plants, including palm fronds and leafy bushes, grow between the rocks and spill over the edge. The overall scene is bright and sunny, suggesting a tropical paradise.

LE LIEU SÛR



LES 4 ÉTAPES
CLEFS

1. Exercices d'ancrage (du bas vers le haut)
Calmer le corps en amenant la conscience du corps dans l'ici et maintenant sécurisé
2. Contenant
Mettre de côté ce qui ne peut être aborder dans le détail aujourd'hui
3. Exercices d'auto apaisement et de pleine conscience (du haut vers le bas)
S'apaiser soi même en étant pleinement orienté
4. Lieu sûr / Installation de ressources
Construire un réseau neuronal stable et positif



LE LIEU SÛR

- ✓ Ne travaillez jamais un contenu potentiellement traumatisant sans lieu sûr
- ✓ Des lieux sûrs peuvent être des états sûrs, une activité sûre, une expérience sûre ...
- ✓ Si la personne est en vie, il y en a au moins une.
- ✓ Maximum 5 SBA lentes
- ✓ Choisissez le type de SBA qui convient : visuelles, tapping, mouvement du papillon



Le Lieu Sûr, pas à pas

- ✓ Choisir un endroit réel / connu, ou imaginaire :
 - ✓ qui représente pour vous la sécurité
 - ✓ et dans lequel vous pouvez vous imaginez, si possible, seul.
- ✓ Attention : doit être exclusivement positif (pas de mauvais souvenir...)
- ✓ S'il y a des pensées intrusives : créez un contenant spécifique.



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

Installation du lieu sûr par étapes





A VOUS DE JOUER !

Jeu de rôles

2 x 20min

- ✓ Retrouvez votre binôme
- ✓ Faites une échelle de sécurité
- ✓ Si c'est ok, installez un LIEU SUR
- ✓ Si ce n'est pas ok, faites des exercices d'ancrage, explorer les appréhensions, mettez-les dans le contenant, et vérifiez quelles seraient les conditions nécessaires pour pouvoir faire l'exercice
- ✓ Puis changez de rôle

RETOURS CONCERNANT LA MISE EN PLACE DU LIEU SUR

-
- J'ai appris des choses nouvelles que je me sens de réutiliser dans la pratique
- besoin de partager cela avec les collègues
- je m'imagine plus d'essayer les exercices de stabilisation
- pour le contenant, je m'imagine moins le faire dans la pratique
- je vais faire une trame avec les exercices d'ancrages
- c'est très concrets, je me vois les utiliser dans ma pratique
- j'ai vivement apprécié
- l'approche avec le corps est plus difficile pour moi
- je suis ambigu, je ne suis pas thérapeute, ce n'est pas mon travail, attention à la frontière
-
-
-



POUR CONCLURE



Trois critères selon Arne HOFMANN

- ✓ Une stabilité dans la **vie quotidienne**: la personne peut prendre à minima soin d'elle, de sa famille, est capable de faire des tâches quotidiennes ...
- ✓ La personne peut utiliser efficacement les techniques de stabilisation pour **se calmer soi-même** et contrôler l'émergence d'émotions qui pourraient devenir débordantes
- ✓ La personne est capable de **parler des événements traumatiques** sans être ni submergée et sans dissocier



- ✓ Pas de travail sur le traumatisme si la personne est dans une situation de crise

- ✓ Pas de travail sur le traumatisme si la personne est toujours exposée à des menaces dans la vie quotidienne



EN
CONCLUSION

- ✓ Cette approche peut être vue non seulement comme un modèle, mais surtout comme une attitude humaine
- ✓ Se centrer sur les capacités naturelles de guérison
- ✓ Amène de l'espoir (pour les personnes accompagnées, les accompagnants ...) et les prévient ainsi de traumatisation secondaire, d'épuisement professionnel, de désespoir



EN CONCLUSION

- ✓ Recadrer les symptômes comme des ressources
- ✓ Être attentif aux exceptions
- ✓ La personne est un co-thérapeute, au moins pour évaluer le processus thérapeutique et les résultats
- ✓ La dissociation est complètement récupérable
- ✓ Aborder de manière systématique les ressources, et de manière non-systématique les problèmes (lorsqu'ils émergent)



EVALUATION DE CETTE 1ERE SESSION

En individuel

En grand groupe

Merci pour votre
attention !

