

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



**Laetitia De SCHOUTHEETE
Yoanna MICOUD**

10 Novembre 2017 – APAR La croisée des Chemins

"Savoir écouter est un art"



Epictète



A VOUS DE JOUER !

En binôme : pratique de l'écoute active

L'un questionne l'autre :

- 1) Qu'est ce que j'ai mis en pratique depuis le dernier module ?**
- 2) De quoi ai-je besoin aujourd'hui et qui me fera dire que cette journée de supervision aurait été utile ?**

Débriefing en grand groupe avec une présentation croisée

Qu'est ce que mon collègue ai pu expérimenter dans sa pratique ?

- ✓ Les ex de stabilisation quand les personnes sortent de la zone de tolérance
- ✓ tout trauma est guérissable
- ✓ les exercices de stabilisation mis en pratique
- ✓ L'écoute active
- ✓ LA CNV : quelques essais, mais avec qq erreurs
- ✓ Mise en pratique dans un cadre personnel
- ✓ Le travail sur la gestion des émotions
- ✓ Cadre interculturel
- ✓ La résilience
- ✓ gestion des émotions : elle a mieux compris le film vice versa !
- ✓ CNV : mieux en pratique difficile en fonction des situations
- ✓ difficile de repérer les signes d'une sortie de la zone de tolérance
- ✓ mise en pratique de la routine énergétique
- ✓ a bcp utilisé le lieu sûr et le contenant

Qu'est ce que mon collègue ai pu expérimenter dans sa pratique ?

- ✓ Le contenant reste trop abstrait pour certains
- ✓ mieux détecter l'usure de compassion
- ✓ Apprendre à prendre soin de soi, et d'avoir une équipe avec qui partager
- ✓ interculturalité : prendre en compte la culture des gens tout en s'adaptant à notre culture
- ✓ tristesse et colère : les femmes et les hommes l'expriment de façons différentes.
- ✓ Le jeu barnga
- ✓ savoir se rendre compte et être attentif à ce qui n'est pas exprimé
- ✓ faire attention à nos propres références
- ✓ Écoute active : c'était une piqûre de rappel . Mais difficulté avec la barrière de la langue
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓

Ce qui serait utile pour mon collègue pendant cette journée de supervision :

- ✓ Mieux savoir identifier les émotions et quoi faire
- ✓ S'exercer à la CNV ++
- ✓ Apprendre de nouvelles choses
- ✓ Mieux détecter les signes d'une sortie de la fenêtre de tolérance
- ✓ Mieux savoir adapter le contenant aux personnes : le rendre plus concret
- ✓ Mieux savoir pratiquer l'ex du contenant
- ✓ l'écoute active : les rdv dure un peu plus de tps mais la relation change. La personne se sent plus écoutée, plus considérée. Et du coup elle est plus attentive à ce que je lui dis
- ✓ Le contenant : mise en pratique pour elle-même quand elle rentre du travail.
- ✓ Approfondir pour pouvoir appliquer , oser le proposer.
- ✓ Mieux détecter ses propres émotions et savoir quoi en faire : comment les gérer quand on est touché
- ✓ Echanges entre les collègues
- ✓ Etre en formation est une ressources ++++
- ✓



LA FENETRE DE TOLERANCE

Témoignage de VINCENT

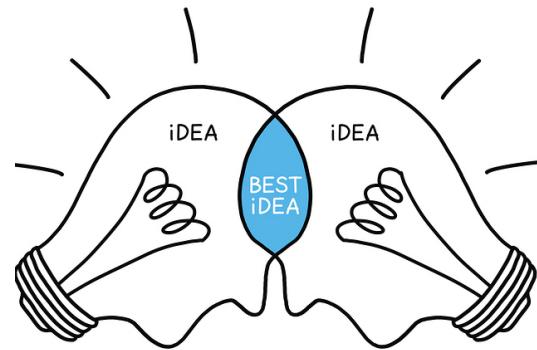
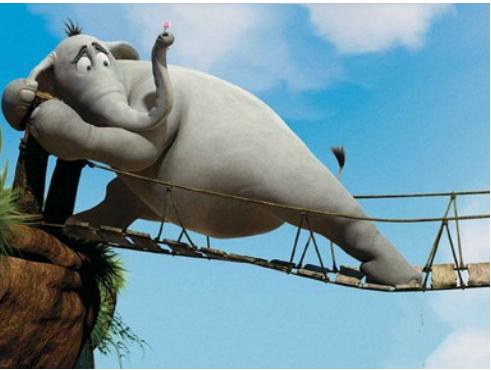




**LES PRINCIPES DE
LA
COMMUNICATION
NON VIOLENTE**

Retours sur la pratiquer de la CNV

- ✓ Prise de conscience de prendre soin de mes besoins
- ✓ Ceux de l'autre
- ✓ Difficultés quand notre demande et nos objectifs ne concordent pas avec les besoins de l'autre
- ✓ Être très concret dans nos demandes



Arbre de décisions

- ✓ 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**

Relation NON ENGAGEE : ne demande pas d'aide

- ⇒ Travailleur la SECURITE
- ⇒ Le remercier d'être là
- ⇒ Lui porter de l'intérêt
- ⇒ S'intéresser à la personne

Relation de RECHERCHE : plaintes, chronicité

- => Travailleur l' ATTACHEMENT
- ⇒ 3 questions de L ISEBAERT
- ⇒ Travailler SON objectif
- ⇒ Tâche de continuité

Relation de CONSULTANTE : N'a pas conscience de ses ressources

- => Travailler l'AUTONOMIE
- ⇒ Echelle de progression
- ⇒ L'aider à identifier ses ressources

Relation COEXPERTISE : collaboration



3 questions pour une vie heureuse (L ISEBAERT)

- ✓ Qu'est-ce que j'ai fait aujourd'hui (une petite chose) qui m'a satisfait (ou : qui aurait pu me satisfaire en temps normal) ?
- ✓ Qu'est-ce que quelqu'un d'autre a fait pour moi aujourd'hui dont je suis satisfait ou reconnaissant?
- ✓ Quoi d'autres

Merci !

