



**Atelier interculturel**

**EMDR Luxembourg**

**Laëtitia De SCHOUTHEETE**

**13 Décembre 2018**



- 1 Apprentissages du terrain
- 2 Les traumas liés à l'exil
- 3 Le gel des deuils
- 4 Un cadre thérapeutique à géométrie variable
- 5 Les chocs interculturels  
*Avec le jeu du Barna*
- 6 La résilience des réfugiés
- 7 Travailler avec des interprètes  
Activer les ressources communautaires et ressources culturelles
- 8



**RWANDA : LA PUISSANCE DE L'ÂME**

**Contexte :** chaos, gacaca

**Emotions :** Effroi, sidération, injustice, impuissance, chaos

**Défis en tant que thérapeute:**  
Comment refaire venir la vie là où elle s'éteint ?  
Comment ne pas être pétrifié par la charge traumatique ?

**Apprentissages:**  
Le retour dans l'humanité  
Le collectif guérit  
L'âme se régénère  
La connexion au cœur

## Rwanda : Femmes de Taba



MSF

« 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



## Favela du Bom jardim – Fortaleza Santé mentale communautaire



### BRÉSIL : LES RESSOURCES DE LA COMMUNAUTÉ

**Contexte :** Violence urbaine et pauvreté

**Emotions :** Créativité

#### **Défis en tant que thérapeute:**

Travailler avec la communauté  
Intégrer les croyances de la  
personne au sein de la thérapie

#### **Apprentissages:**

La communauté est pleine de  
ressources  
Emmener le chant, la prière,  
le corps dans la thérapie  
Société à univers multiples :  
recherche de l'intentionnalité

## Tsunami – Aceh 2005



### URGENCE TSUNAMI

**Contexte :** Région sous terreur  
de l'état

**Emotions :** Effroi et vitalité

**Défis en tant que thérapeute:**  
Sortir de ses idées  
thérapeutiques préconçues

**Apprentissages:**  
Cadre thérapeutique à  
géométrie variable  
Rhamzan, Ursula



## Ebola : Sierra Leone



### **EBOLA : AU CŒUR DU DÉSASTRE**

**Contexte :** contamination massive

**Emotions :** Effroi et impuissance totale

**Défis en tant que thérapeute:**  
Comment ne pas être contaminé par la terreur ?  
Traumas vicariants

**Apprentissages:**  
Gestion du stress uniquement  
Que faire quand on ne peut rien faire ?  
Revenir à son corps qui est vivant  
Prendre soin de soi



MSF

## Bruxelles : Personnes sans papiers Retisser l'humanité



### **PERSONNES SANS PAPIERS**

**Contexte** : survie physique

**Emotions** Injustice et  
impuissance

**Défis en tant que thérapeute:**  
Renforcer et ne pas  
fragiliser nos patients

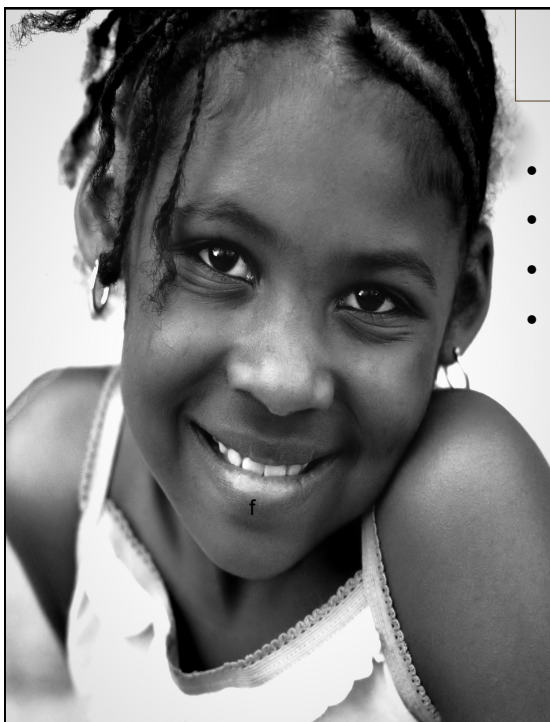
**Apprentissages:**  
Travailler sur les ressources  
Retisser de l'humanité



## Travailler avec les familles de réfugiés en France

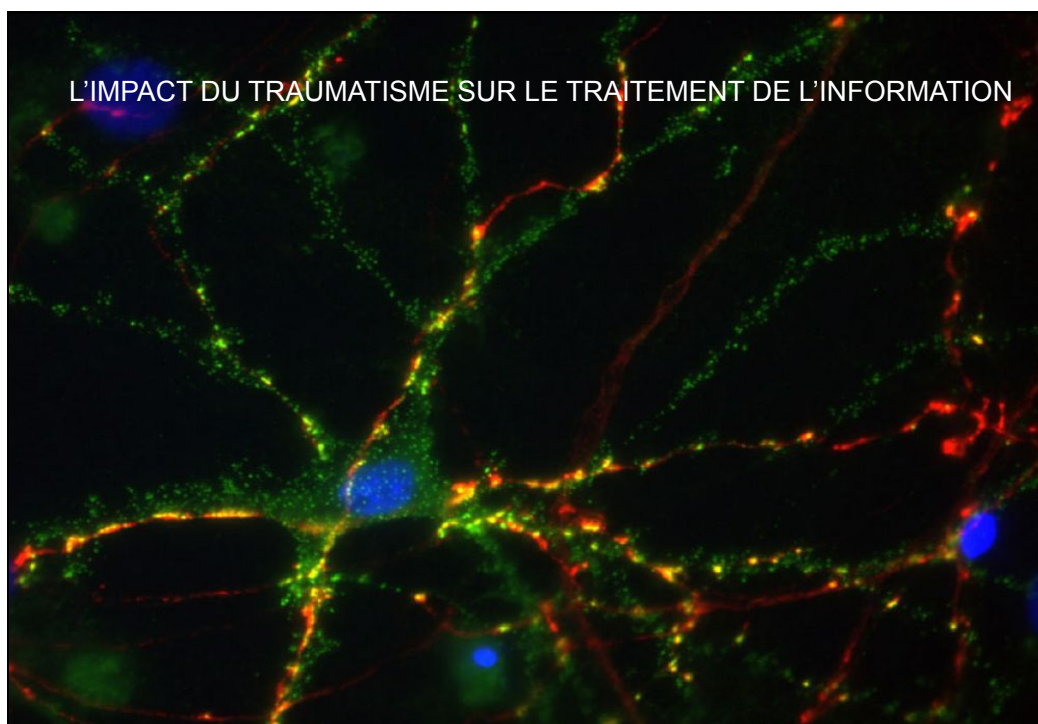


Unicef



### Axes de travail en tant que thérapeute

- Remettre de l'humanité
- Rétablir la réciprocité
- Cadre à géométrie variable
- Triple confiance de la résilience.
  - confiance en soi
  - Confiance en son avenir
  - Confiance en l'autre







Un événement traumatique est une expérience 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 à :

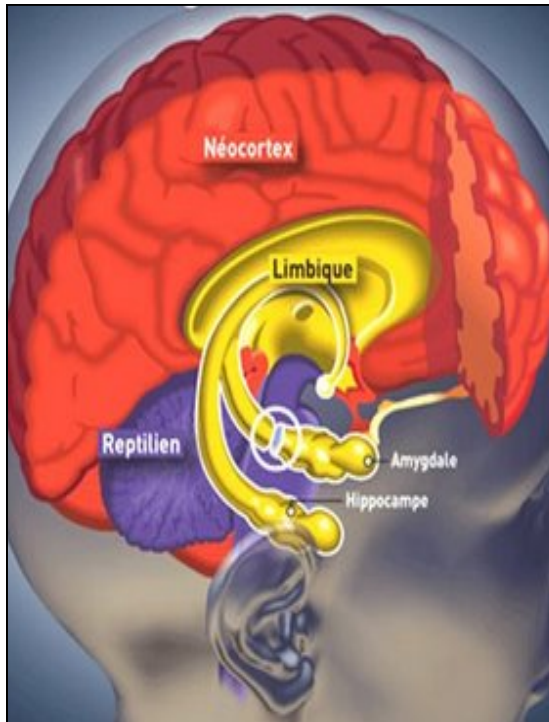
- ✓ terminer l'expérience d'apprentissage
- ✓ Apprendre au corps que l'événement est terminé
- ✓ l'intégrer



TOUT TRAUMATISME EST GUERISSABLE

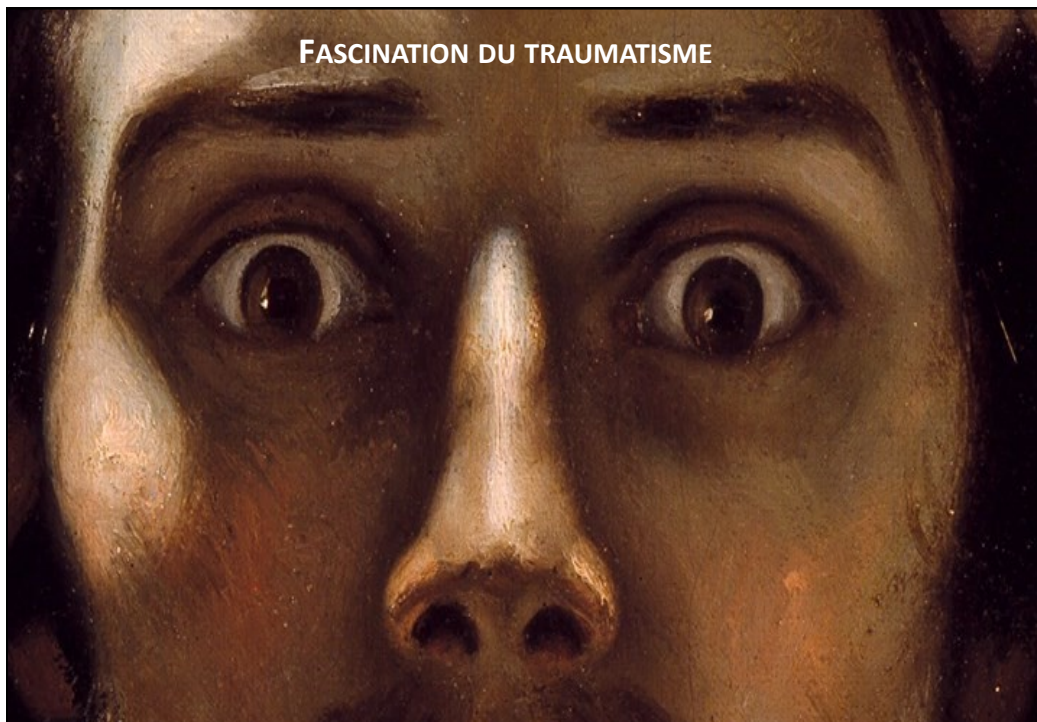
QUELQUE SOIT SON AMPLEUR

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



En cas de danger/ Trauma,  
activation de l'amygdale ( système  
d'alarme) :

- ✓ Libération d'hormones de stress (adrénaline, cortisol) pour répondre au danger
- ✓ Court circuite le chemin habituel du traitement de l'information
- ✓ Si impossibilité de fuir ou combattre : SIDERATION =
- ✓ Anesthésie émotionnelle et sensorielle. Sentiment d'irréalité : DISSOCIATION



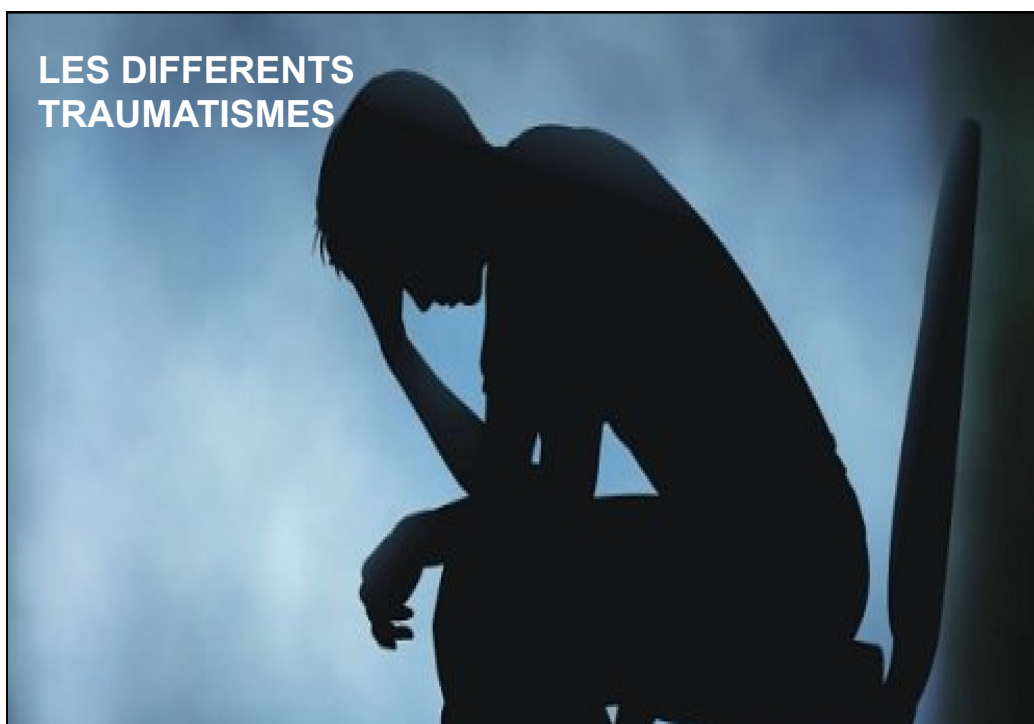
FASCINATION DU TRAUMATISME






**LA FASCINATION DU TRAUMATISME**

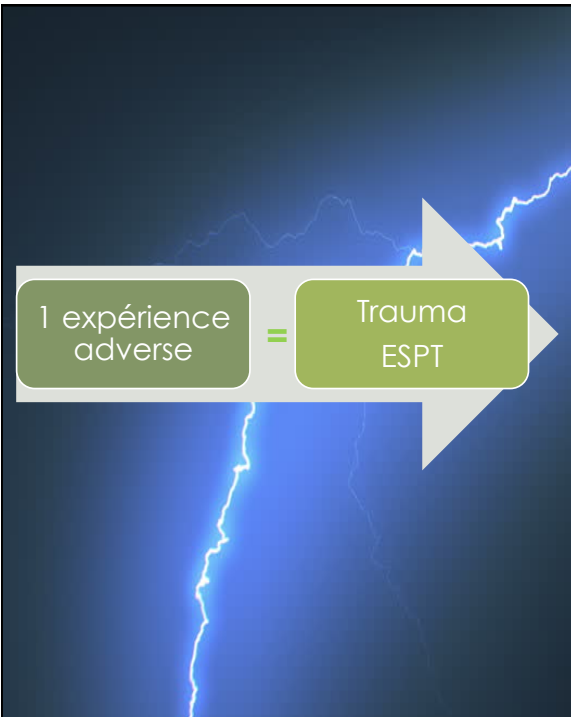
- ✓ Etre conscient de la fascination
- ✓ Rester bien ancrer dans son corps
- ✓ Etre le gardien de la ligne du temps
- ✓ Proposer et pratiquer des exercices de stabilisation dès que nécessaire, en commençant par soi même !





LES DIFFÉRENTS TRAUMAS

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



Traumatisme simple

- ✓ « *Un coup de tonnerre dans un ciel bleu* »
- ✓ Un événement unique (accident, attentat, agression ...)
- ✓ 75% des personnes se relèvent de la phase de vulnérabilité sans symptôme (ne développent pas d'ESPT)

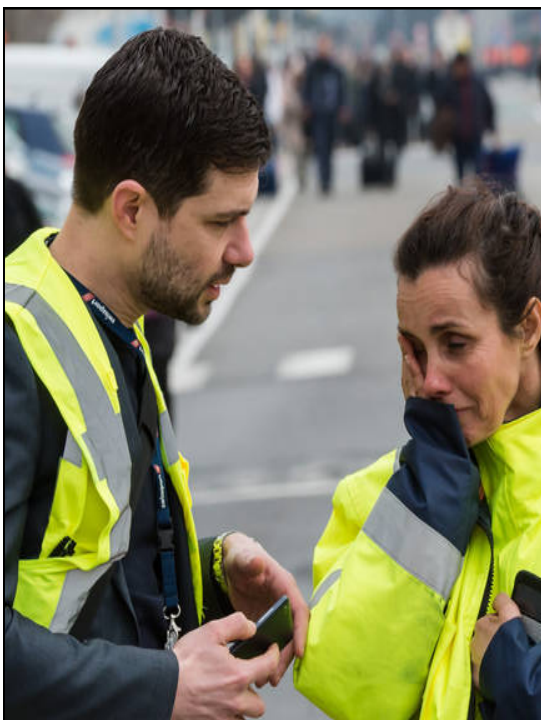




The diagram shows a sequence of four orange boxes connected by curved arrows, set against a background of a dark, stormy sky over a green field. The boxes contain the following text: 'Inceste dans la petite enfance (père)', 'Carences de soins et de protection par mère', 'Humiliations dans son couple', and 'Surmenage pro'.

Traumatisme complexe

- ✓ Chez des gens fonctionnels OU fragiles
- ✓ Événements commencés très tôt dans la vie, qui se sont multipliés
- ✓ Blessures d'attachement associés
- ✓ + les traumas sont multiples, - la personne est en lien avec son corps



A photograph showing a male and a female emergency responder in high-visibility yellow and blue jackets. The male responder is looking at a smartphone, while the female responder looks on with a concerned expression. They are outdoors, with a blurred background of other people and vehicles.

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
- ✓ Le professionnel a le sentiment d'être plus sensible et plus vulnérable. Il développe les symptômes d'un ESPT



### Les 3 aspects du stress

- ✓ L'intensité
- ✓ La chronicité
- ✓ La multiplicité



### Le syndrome d'Ulysse

- ✓ Traumas initiaux : SSPT
- ✓ La fuite et l'exil
- ✓ Demande de statut de réfugié ou clandestinité
- ✓ 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





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 : projetés hors humanité
- ✓ Catastrophe naturelle  
Trauma de masse sans intention délibérée

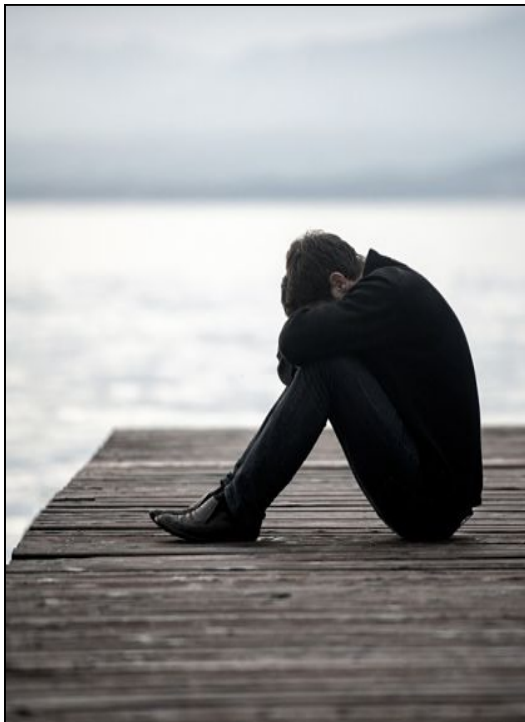


**LES ASPECTS CULTURES LIÉS  
AU TRAUMATISME**

Le traumatisme est un phénomène universel.

Pas un peuple n'est épargné de l'effroi et de la souffrance.

MAIS la perception d'un événement, la manière d'exprimer le traumatisme et l'explication des symptômes sont influencés par le contexte culturel.



### 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



#### Différences de cadre thérapeutique avec

- des personnes sans papiers et
- des personnes avec le statut de réfugiés



### LA RÉCIPROCITÉ DANS LA RELATION

Les paroles monnaie n'engagent pas le donateur.

Elles sont échangées avec n'importe qui....)

Les paroles précieuses engagent.

Elles ne peuvent circuler n'importe où, n'importe comment.

Les paroles sacrées (secrètes, souvent tues).

Elles ne peuvent sortir du colloque intime.



### Paroles monnaies, précieuses, sacrées

*« L'accompagnant paie avec des paroles monnaie les paroles précieuses et sacrées de la personne... »*


*Réciprocité négative => déséquilibre !*

J.-C. Metraux





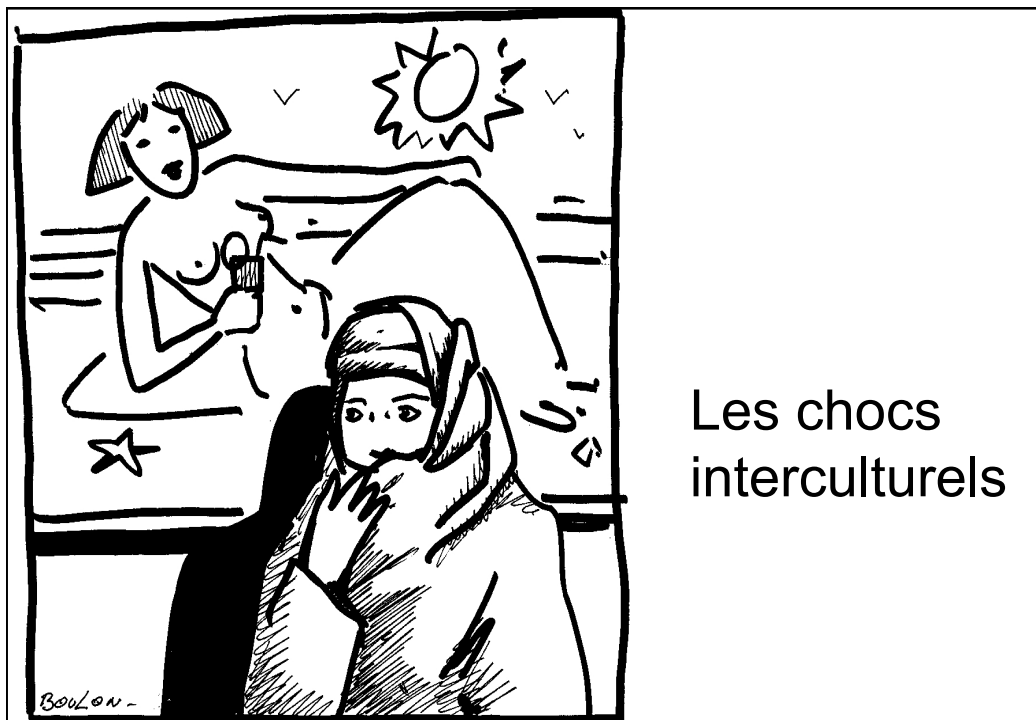
Favella du Bom Jardim - Brésil



Les traumatismes attaquent les liens, donc attaquent la capacité à demander de l'aide.

Expliquer le cadre dans lequel le psy travaille, ce qu'est la thérapie, quelles sont les règles et le rôle de chacun.

- Insister sur la confidentialité.





### Le choc culturel

Contre-transfert culturel (ex. statut de la femme, possession par les esprits, fille interdite de classes vertes à cause de la mixité,

→ Ce qui est surprenant, déroutant et critiquable chez l'autre est un révélateur de nos propres normes, valeurs, représentations et idé



### Les 7 zones de chocs

- ✓ Du corps
- ✓ De l'espace et du temps
- ✓ De la structure du groupe familial et de l'individu
- ✓ De la sociabilité : dons, échanges, hospitalité,...





Les 7 zones de chocs

- ✓ Des demandes d'aide que le migrant adressent au professionnel
- ✓ Des rites, des croyances magico-religieuses qui accompagnent les moments les plus importants de la vie d'un individu
- ✓ Les représentations du changement



**CULTURE INDIVIDUALISTE / CULTURE COMMUNAUTAIRE**

Culture individualiste

- ✓ Primauté de l'individu
- ✓ Indépendance et autonomie de la personne
- ✓ La dépendance est vue comme un manque de maturité

Culture communautaire (holistique)

- ✓ Primauté du collectif
- ✓ Tenir sa place
- ✓ Indépendance : peut être un danger pour la cohésion du groupe



La résilience est la capacité à réussir à vivre et à se développer positivement, de manière socialement acceptable, en dépit du stress ou d'une adversité qui comporte normalement le risque grave d'une issue négative



La résilience est le résultat d'un processus relationnel et social

- ✓ L'expérience actuelle ou passée d'une relation sécurisante
- ✓ Le soutien social (informel)
- ✓ La participation à des systèmes de croyances qui donnent du sens



La résilience chez les personnes  
réfugiées

*Le témoignage de Marie Noëlle*





TRAVAILLER AVEC UN INTERPRÈTE

- ACCEUIL
- ON TRAVAILLE ENSEMBLE (IL TRADUIT LES CODES CULTURELS QUE JE NE CONNAIS PAS)
- JE PRENDS EN COMPTE SES COMPÉTENCES
- DEBRIEFING APRÈS LA SÉANCE

## IMAGES – centre hospitalier Douai





### Accompagner le trauma

- ✓ Utiliser un langage approprié
  - ✓ Langage implicite (vs explicite)
  - ✓ Images (vs des mots)
  - ✓ Métaphores (vs définitions)
  - ✓ Indirect (vs direct Utilisez plus d'expressions, de signes,



### Accompagner le trauma

- ✓ Utilisez des dessins, paper board,...
- ✓ Certaines personnes diront toujours oui parce qu'il est impoli de dire non.
- ✓ Questionnez sur les viols de manière très indirecte



### Accompagner le trauma

- ✓ Au lieu de demander s'ils ont compris, demandez leur de répéter
- ✓ Ne donnez pas trop d'information à la fois
- ✓ Ils utilisent « elle » au lieu de « il » ou inversement
- ✓ Vérifier si la personne est analphabète
- ✓ Utilisez plus d'expressions, de signes



### Accompagner le trauma

- ✓ Questions ouvertes
- ✓ Privilégiez : « *Comment ça vous fait de...* » ou « *qu'est ce qui a besoin de changer pour que vous ... ?* » plutôt que « *pourquoi ?* »



LES COMPÉTENCES CULTURELLES ET  
COMMUNAUTAIRES





### Les principes de la thérapie communautaire

- ✓ Pensée systémique : je fais partie du problème et de la solution
- ✓ Théorie de la communication : tout symptôme a valeur de communication et est codé culturellement



### Les principes de la thérapie communautaire

- ✓ Pédagogie de Paolo Freire : personne n'éduque personne, les hommes s'éduquent entre eux
- ✓ Anthropologie culturelle: les cultures sont la pierre angulaire de notre identité plurielle
- ✓ Résilience : Chaque épreuve surmontée produit de la compétence/ Le soutien social est un facteur de résilience essentiel





### Etapes de la Thérapie communautaire

- ✓ ACCUEIL (+ ou - 7 min)
- ✓ CHOIX DU THEME (+ ou -10 min)
- ✓ CONTEXTUALISATION (+ ou -15 min)
- ✓ PROBLEMATISATION (+ ou - 45 min)
- ✓ CLOTURE (+ ou - 15min)
- ✓ EVALUATION, REFLEXION ET LEÇONS QU'ON EN TIRE (+ ou 5 min)



### la Thérapie communautaire

Travailler en même temps sur les ressources individuelles et collectives

Sentiment d'appartenir au « Nous », de revenir dans la communauté des vivants

Dynamique

Solidarité et Respect des différences

Joyeux





### L'humanité au cœur de nos interventions

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



### Attitude à adopter avec des survivants de traumatismes

- ✓ Soyez prédictible
- ✓ Soyez flexible: adaptez-vous à la personne
- ✓ Ne lâchez pas jusqu'à ce que le corps de la personne s'apaise
- ✓ Soyez fiable, reprenez contact
- ✓ Que c'est l'énergie du cœur qui nous ramène dans la communauté des vivants

TOUT TRAUMATISME PEUT S'APAISE