

FORMATION :
LA REGULATION ÉMOTIONNELLE ET CULTURELLE DANS LES
ACCOMPAGNEMENTS AU SEIN DU CENTRE SOCIOCULTUREL

LAETITIA DE SCHOUTHEETE
DECEMBRE 2023



- ✓ Les émotions de bases
- ✓ Les 3 cerveaux
- ✓ Le cerveau émotionnel: comment l'apaiser ?
- ✓ Outils de stabilisation immédiats
- ✓ La fenêtre de tolérance et la régulation émotionnelle
- ✓ Les chocs interculturels

LES ÉMOTIONS MODE D'EMPLOI



Une émotion est une énergie qui
transporte de l'information



La colère

COLÈRE



Repousser

Par exemple, LA COLÈRE EST UN MOUVEMENT QUI REPOUSSE.

Utile pour poser des limites, défendre son espace vital.



Je défends mon espace personnel contre ses chaussettes qui traînent sur le canap' !

Tristesse

TRISTESSE



Lâcher

LA TRISTESSE EST UN MOUVEMENT VERS LE BAS.

UTILE POUR NOUS AIDER À LÂCHER NOS ATTACHEMENTS (À UN ÊTRE PROCHE, UN PROJET, DES ILLUSIONS), POUR NOUS EN LIBÉRER.



Oui, moi, j'apprécie mieux de pleurer depuis que je sais ça !

Oooh !

C'est vrai que parfois, après avoir pleuré, ça va mieux ! Ça sert donc à quelque chose d'être triste ??



Peur

• ,



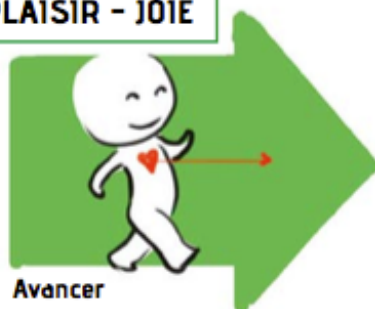
LA PEUR, QUANT À ELLE, EST UN MOUVEMENT DE REcul.

UTILE POUR RÉAGIR RAPIDEMENT EN CAS DE DANGER PHYSIQUE OU POUR PRENDRE CONSCIENCE DE SES LIMITES PSYCHOLOGIQUES (ET ÉVENTUELLEMENT CHOISIR DE LES DÉPASSER).



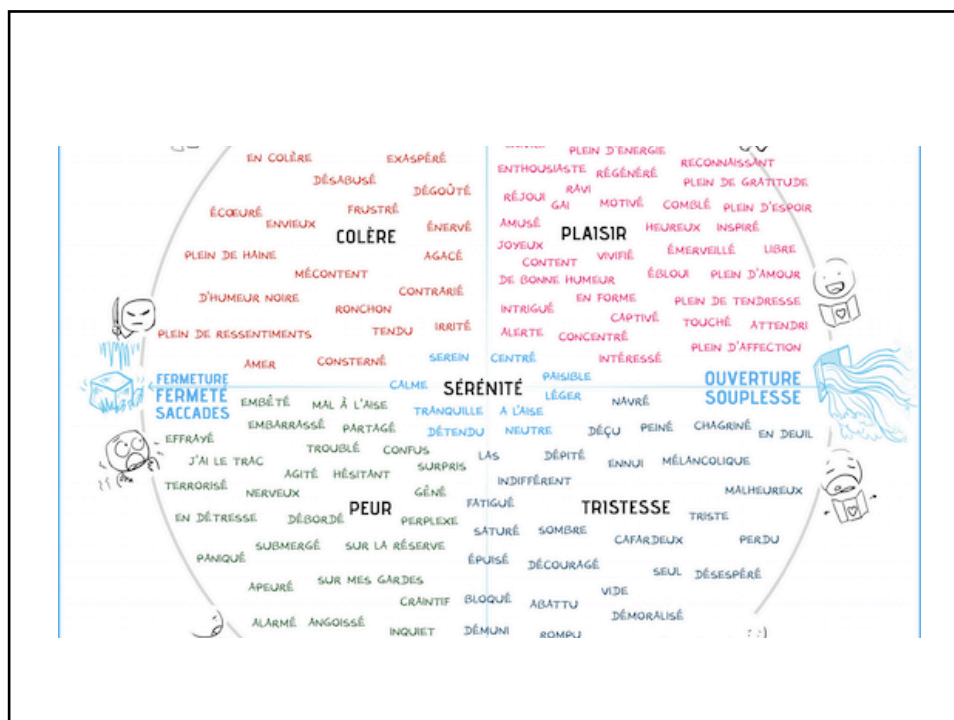
Plaisir - joie

PLAISIR - JOIE

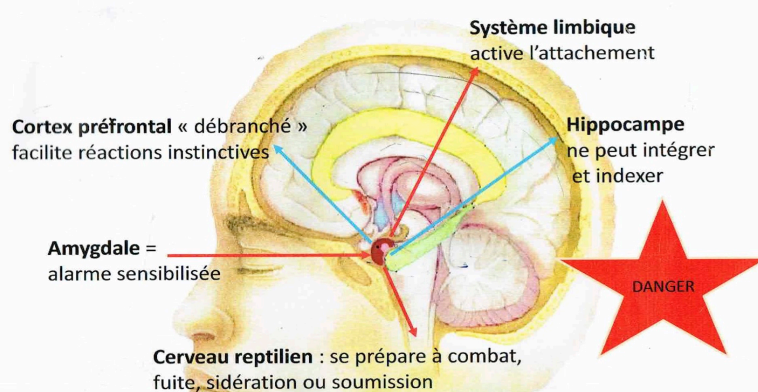


LE PLAISIR/LA JOIE EST
CE QUI NOUS FAIT
AVANCER.

UTILE POUR NOUS FAIRE
ALLER VERS NOS BUTS.



Réactions du cerveau face au danger



Elles dépendent de la **gravité du trauma**, du **type d'attachement**, de la **fenêtre de tolérance** et de la **sensibilisation éventuelle** par des **traumas précédents**



ACCUEILLIR UNE ÉMOTION

RÉCEPTION D'UNE
INFORMATION

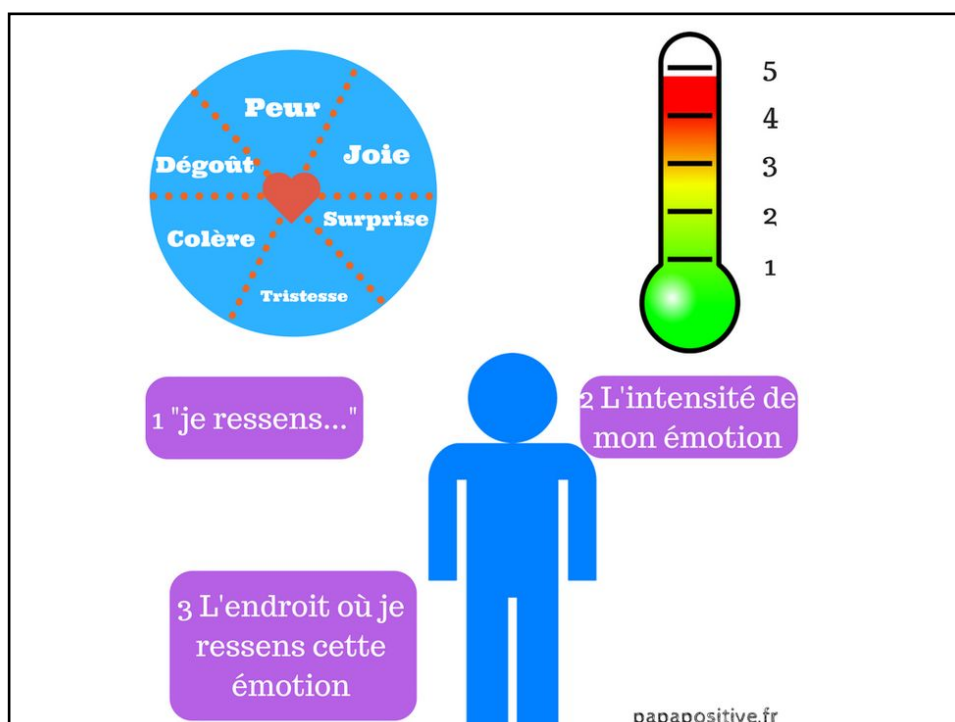


TRAITEMENT DE
L'INFORMATION

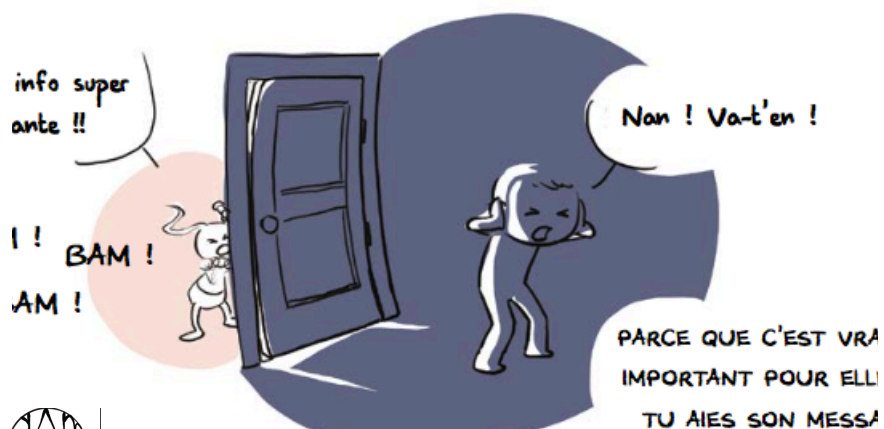


ÉMOTION

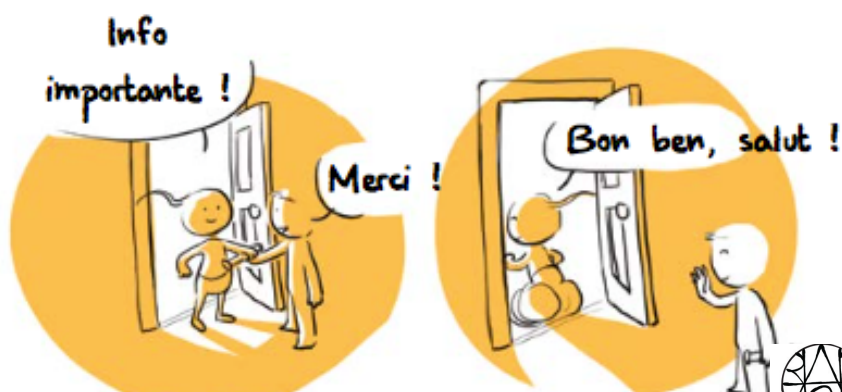




ELLE CONTINUERA À TOQUER PLUS FORT JUSQU'À CE QUE TU AIES SON MESSAGE.
ET ELLE PEUT MÊME FINIR PAR DEMANDER AU CORPS DE TE PORTER L'INFORMATION (D'OÙ CERTAINES MALADIES*) :



MAIS SI TU L'ACCUEILLES, ELLE REPART AUSSITÔT !



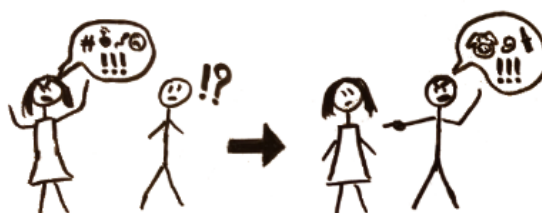
SI L'ÉMOTION TOQUE
DEPUIS LONGTEMPS,
LA PORTE PEUT ÊTRE
UN PEU COINCÉE,
ET L'ÉMOTION PEUT
Avoir BESOIN D'UN
PEU PLUS D'AMOUR ET
D'ATTENTION.



J'ai cru qu'on ne
m'ouvrirait jamais
!!! Bouuh !!

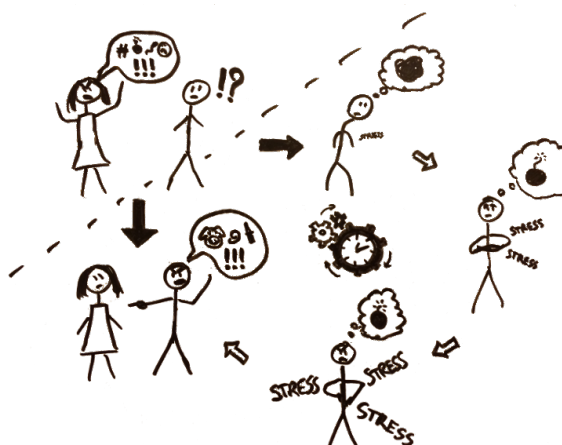


Prenons une situation classique où il y a beaucoup d'intensité

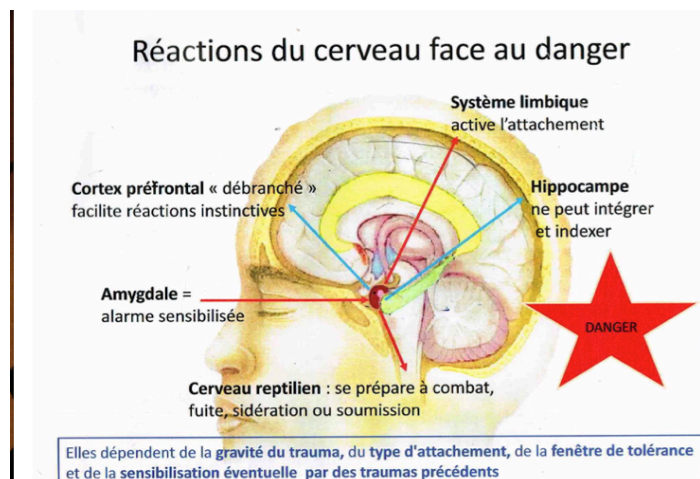


Les 3 recettes habituelles du cerveau archaïque

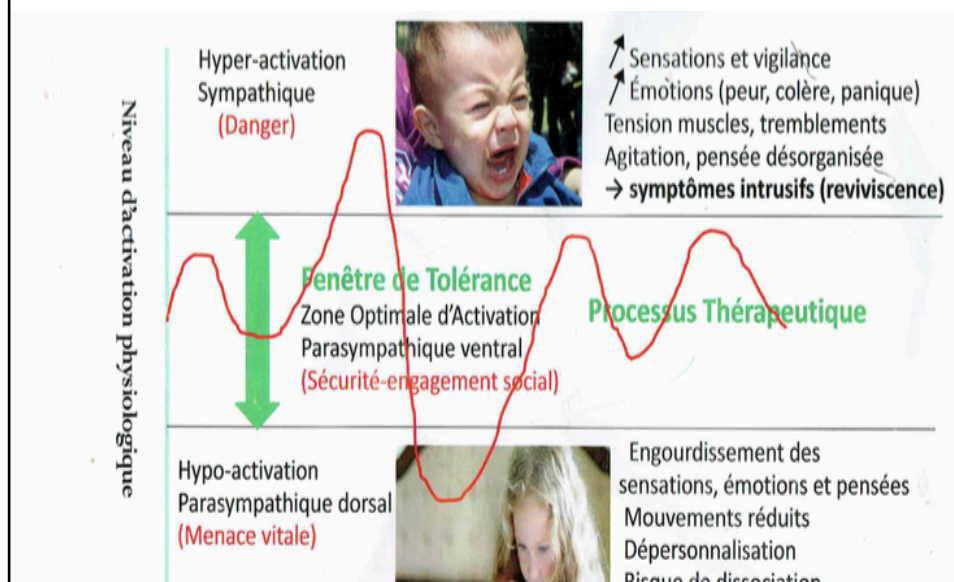
- Attaquer
- Fuir
- Encaisser



Les 3 cerveaux



Fenêtre de tolérance



Entre le feu et la glace





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 prêts 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 contracte et se relâche 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




Calmer l'amygdale

- Quels sont mes moyens de me calmer ?

Qu'est ce qu'on va pouvoir faire quand notre cerveau est stressé ?

- Respirer
- Exercices d'ancrage
- Cohérence cardiaque
- Augmenter ocytocine
- gratitude
- Se tapoter, trembler,...



ENTRER EN ALLIANCE AVEC LE NIVEAU ARCHAÏQUE/
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

AVOUS-DE JOUER !

Le jeu du chapeau

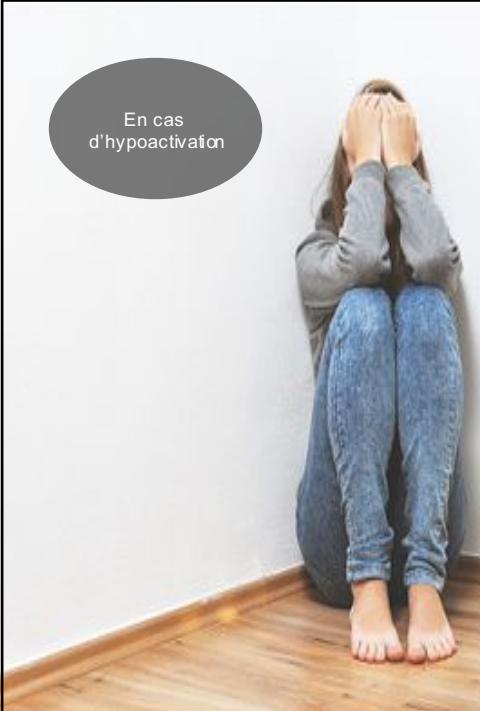
- ✓ Chaque participant tire au hasard une carte sur laquelle est inscrit un signe d'activation physiologique
- ✓ Déterminer si ce signe témoigne d'une hyperactivation ou d'une hypoactivation

Signes qui doivent nous alerter :

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


En cas d'hyperactivation

En cas
d'hypoactivation



Signes qui doivent nous alerter

- ✓ Temps de latence entre la question de l'aidant 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



EXERCICES D'ANCRAGE

- ✓ 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



EXERCICES SPECIFIQUES EN CAS DE SUR 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



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



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

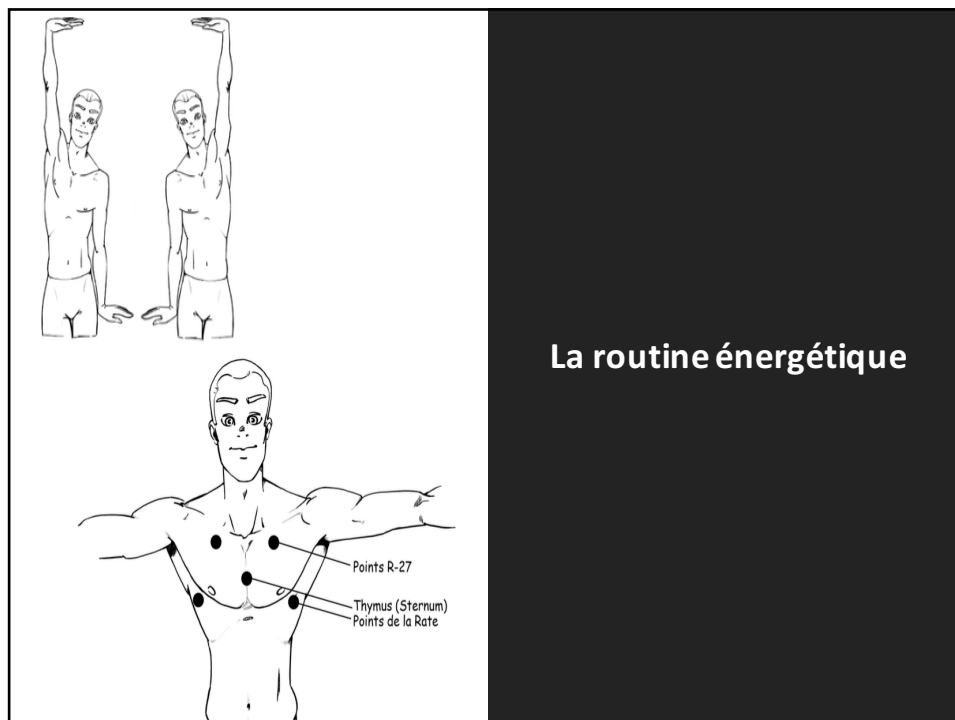
- Puis : 4 choses que je vois
- 4 bruits que j'entends
- 4 sensations que je ressens concrètement dans mon corps

- Puis..... 3.....2.....1.....



AUTRES EXERCICES DE STABILISATION CORPORELLE

- ✓ Tâche cognitive : comptez à partir de 100 en descendant de 7 en 7
- ✓ Exercices respiratoires
 - ✓ Respiration profonde et lente (cohérence cardiaque)
 - ✓ Respiration anti panique (Inspire en 4 / 2 sec bloquées / Expire lentement)
- ✓ 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



La routine énergétique