

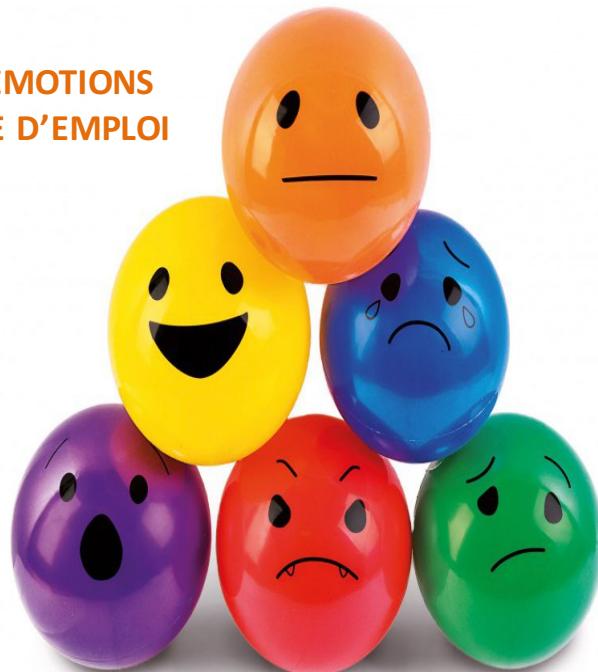
FORMATION :
LA REGULATION ÉMOTIONNELLE ET CULTURELLE DANS LES
ACCOMPAGNEMENTS AU SEIN DU CENTRE SOCIOCULTUREL

LAETITIA DE SCHOUTHEETE
DECEMBRE 2023

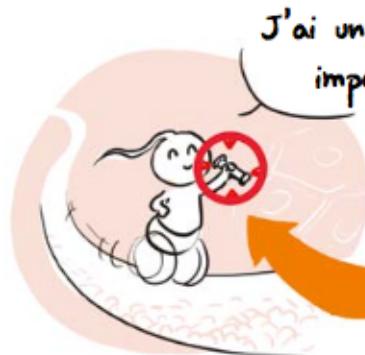


- ✓ Les émotions de bases
- ✓ Les 3 cerveaux
- ✓ Le cerveau émotionnel: comment l'apaiser ?
- ✓ Outils de stabilisation immédiats
- ✓ La fenêtre de tolérance et la régulation émotionnelle
- ✓ Les chocs interculturels

LES ÉMOTIONS
MODE D'EMPLOI



Une émotion est une énergie qui
transporte de l'information



CE QUI COMpte POUR ELLE,
C'EST D'ÊTRE SÛRE QUE TU
REÇOIS BIEN SON MESSAGE.



La colère

COLÈRE



Par exemple, LA COLÈRE EST UN MOUVEMENT QUI REPOUSSE.
Utile pour poser des limites, défendre son espace vital.



Tristesse

TRISTESSE



LA TRISTESSE EST UN MOUVEMENT VERS LE BAS.

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



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



Peur

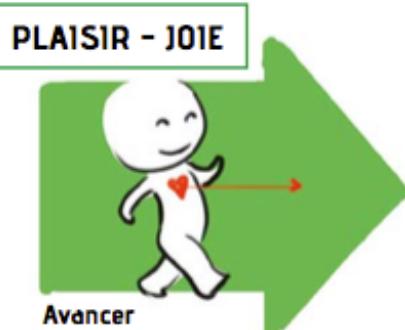


LA PEUR, QUANT À ELLE, EST UN MOUVEMENT DE REUL.

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

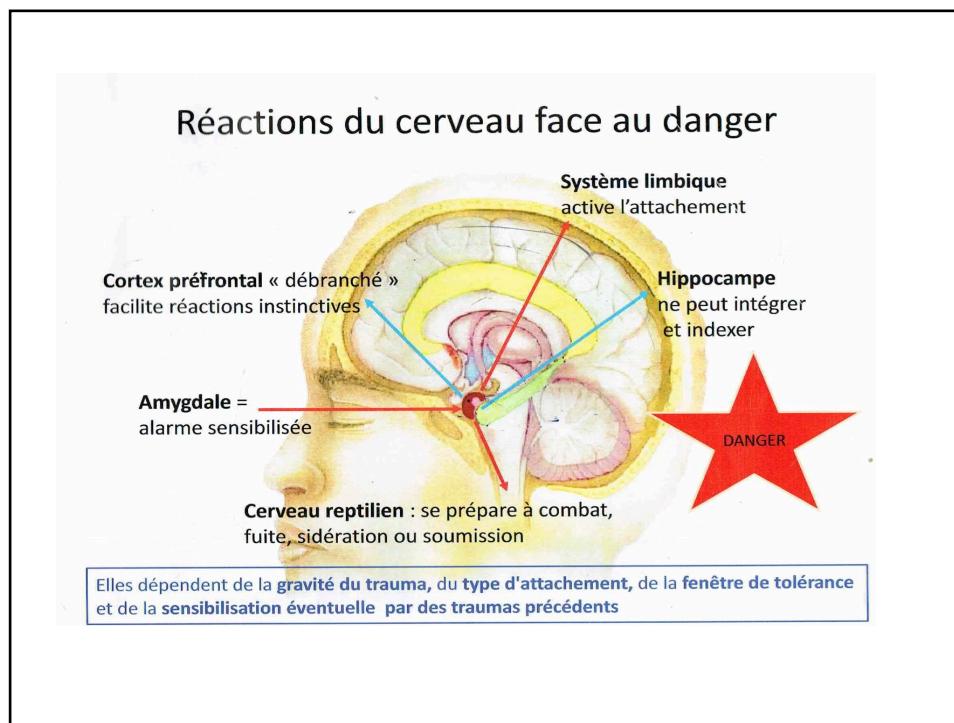
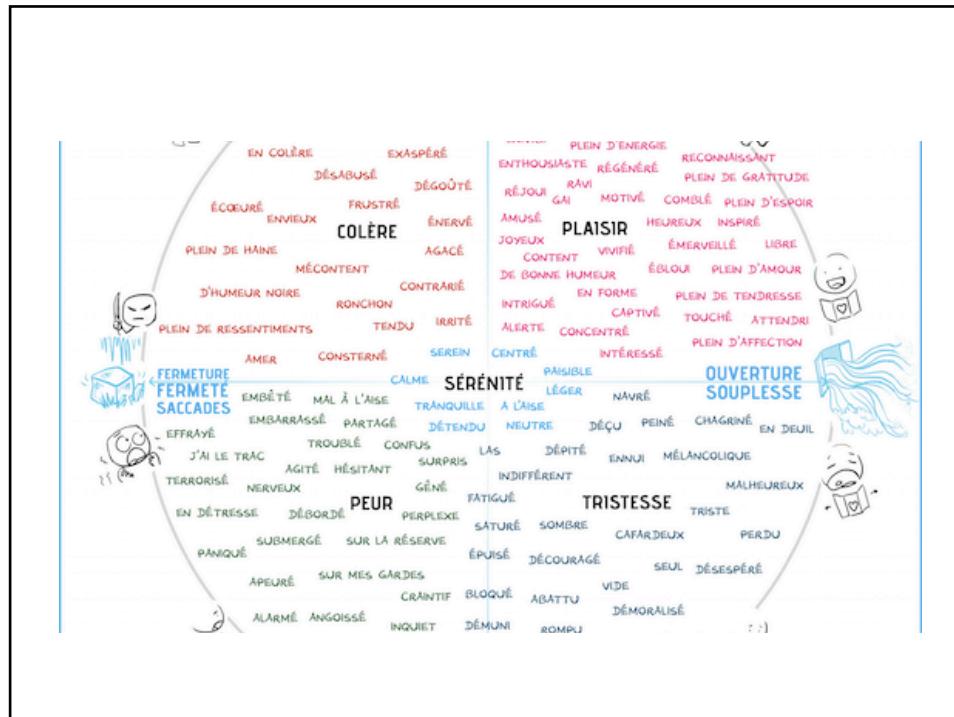


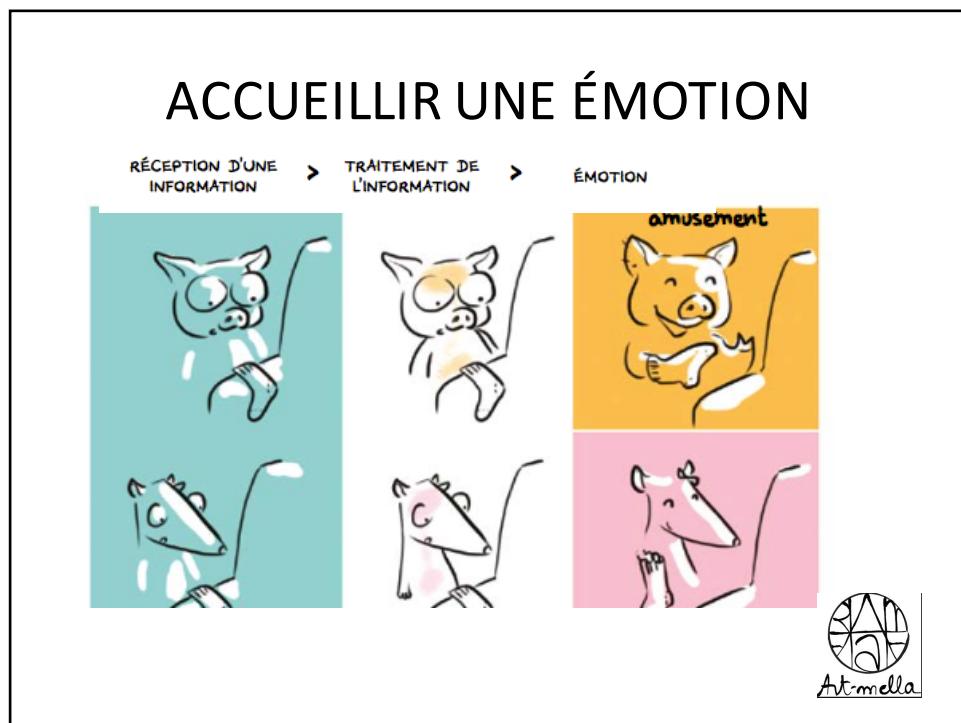
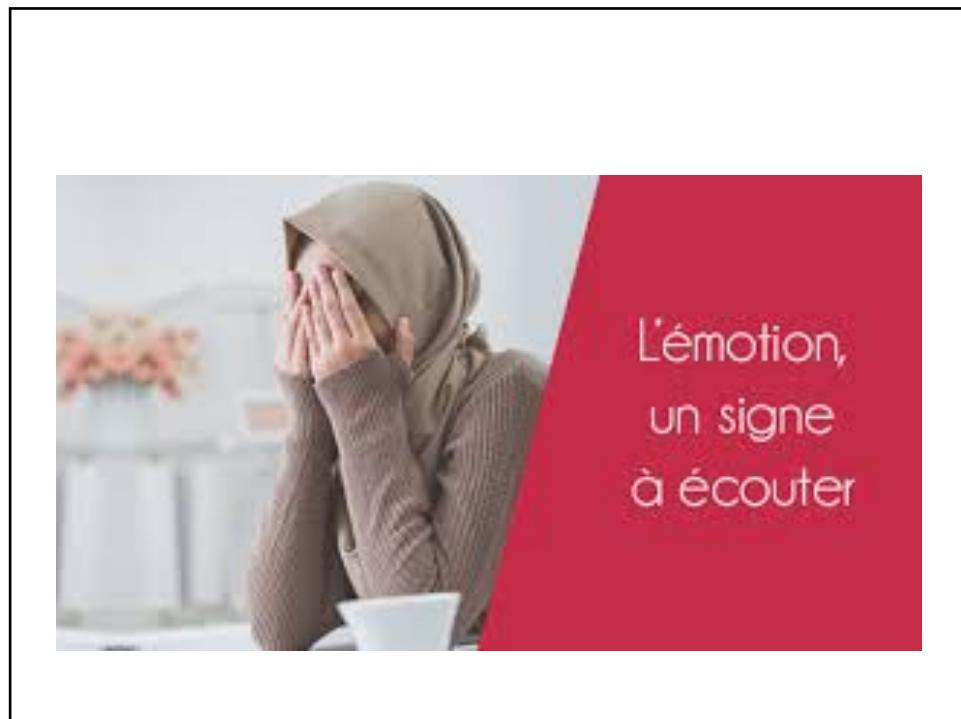
Plaisir - joie

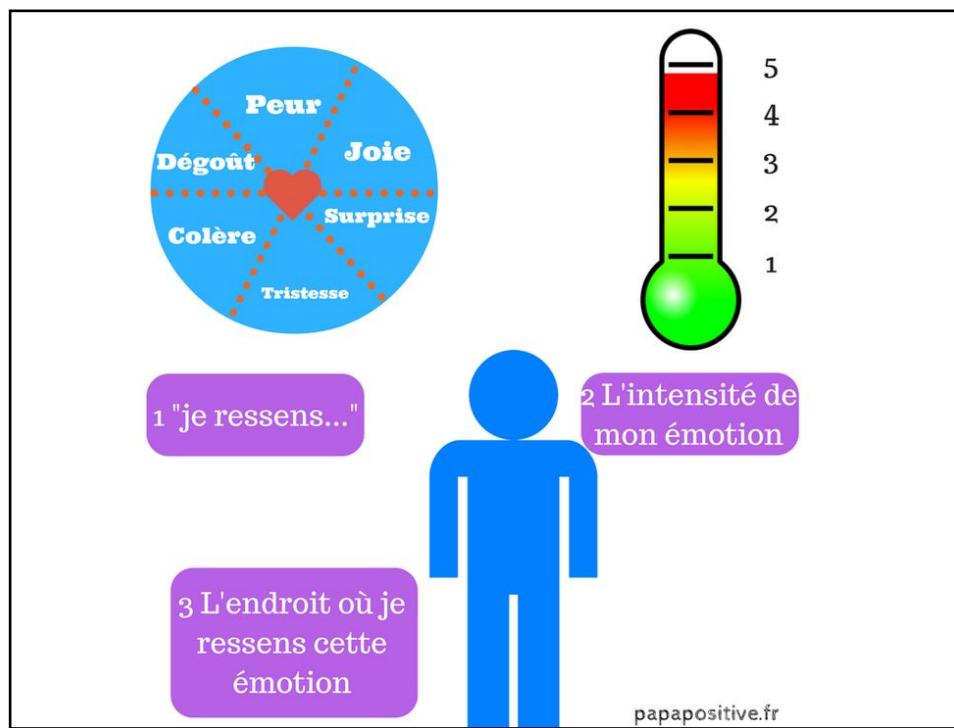


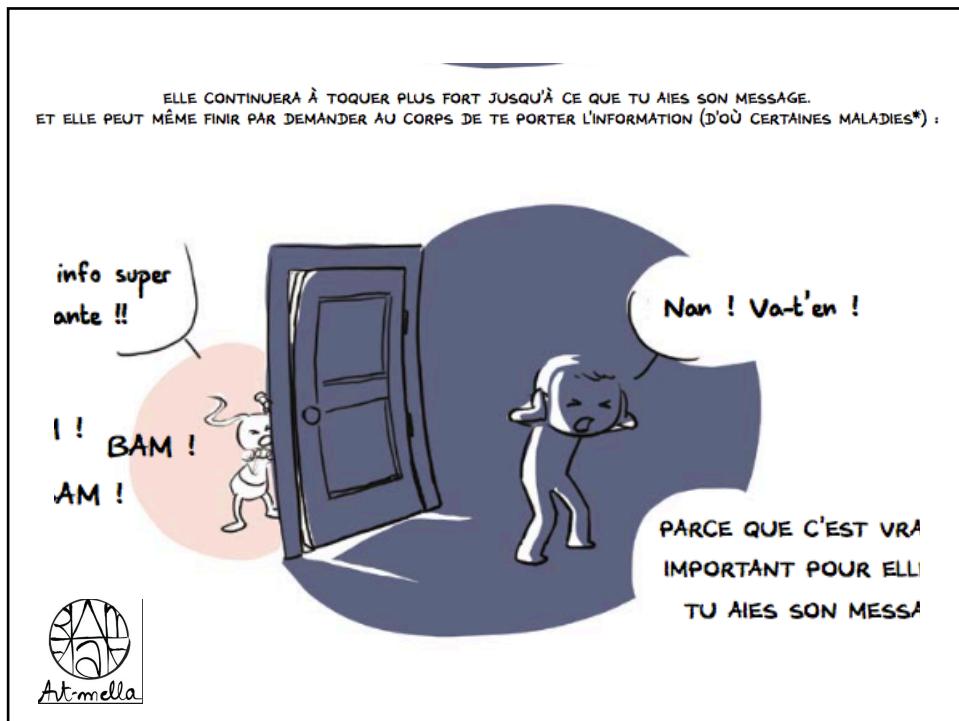
LE PLAISIR/LA JOIE EST
CE QUI NOUS FAIT
AVANCER.

UTILE POUR NOUS FAIRE
ALLER VERS NOS BUTS.









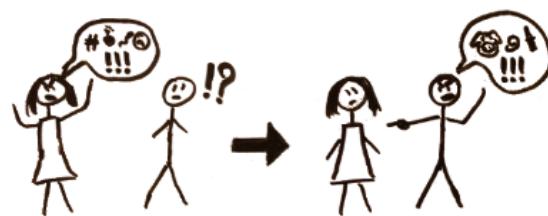
SI L'ÉMOTION TOQUE
DEPUIS LONGTEMPS,
LA PORTE PEUT ÊTRE
UN PEU COINCÉE,
ET L'ÉMOTION PEUT
AVOIR BESOIN D'UN
PEU PLUS D'AMOUR ET
D'ATTENTION.



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

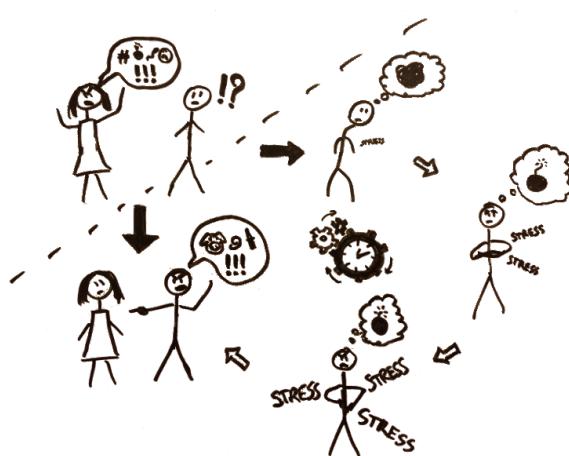


Prenons une situation classique où il y a beaucoup d'intensité



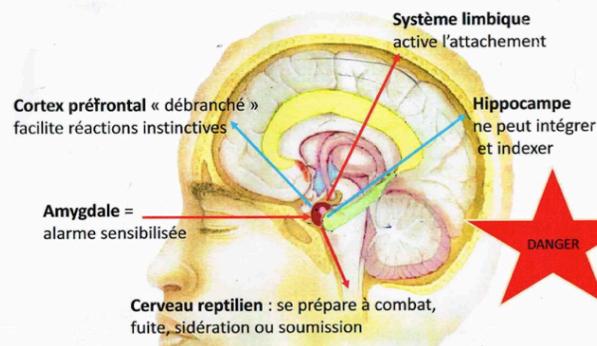
Les 3 recettes habituelles du cerveau archaïque

- Attaquer
- Fuir
- Encaisser



Les 3 cerveaux

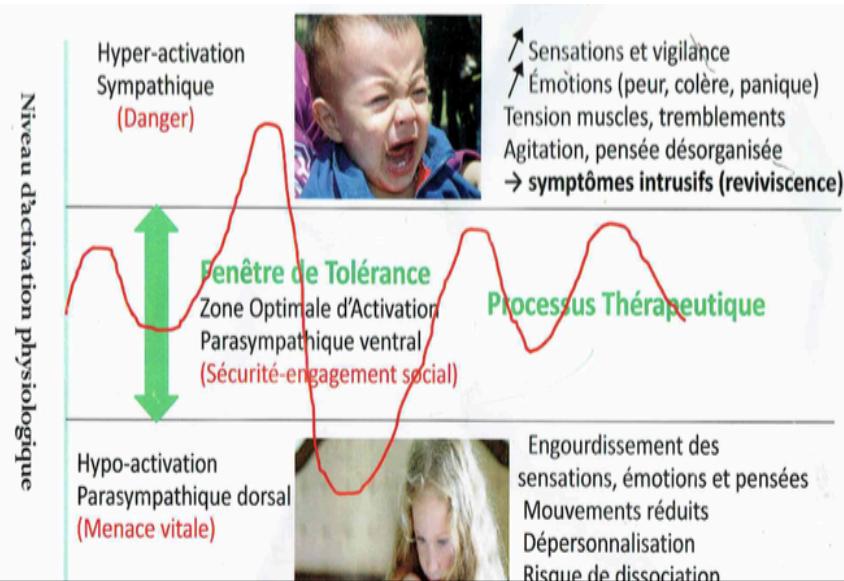
Réactions du cerveau face au danger



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

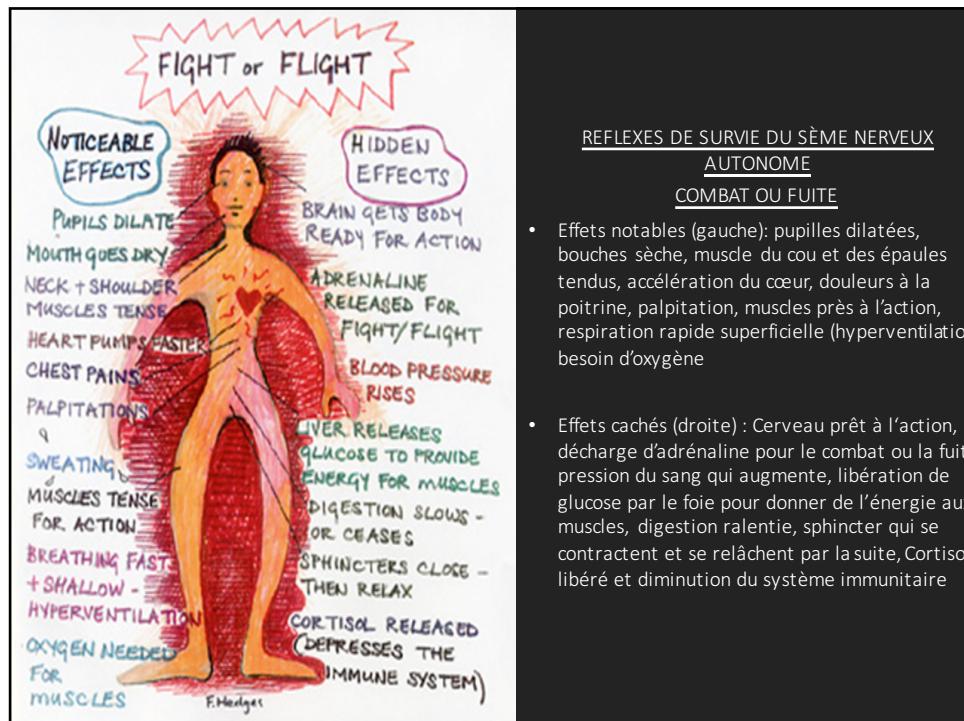
LA FENETRE
DE
TOLERANCE

Fenêtre de tolérance



Entre le feu et la glace



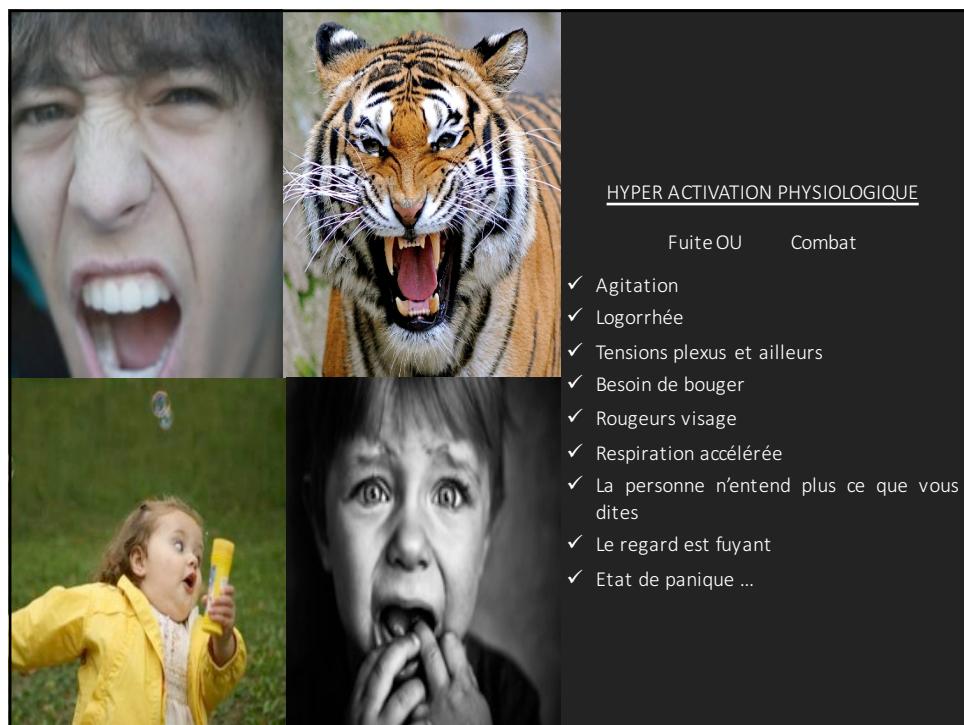


REFLEXES DE SURVIE DU SÈME NERVEUX

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 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





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 oxytocine
- gratitude
- Se tapoter, trembler,...



ENTRER EN ALLIANCE AVEC LE NIVEAU ARCHAIQUE/REPTILIEN DU CERVEAU

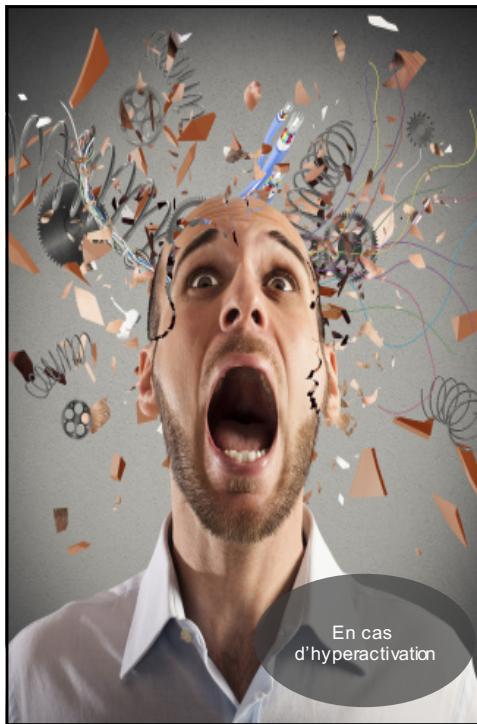
- ✓ Confort physiologique
- ✓ Co posture
- ✓ Question / sentiment de sécurité ici et maintenant
- ✓ Changez ce qui est possible pour plus de confort
- ✓ Respirez en cohérence cardiaque
- ✓ Ajustement prosodique
- ✓ Utiliser les mots de la personne



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'aïdant 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
- ✓ Passes 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 : signes 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

