

La prise en charge du Psychotraumatisme

Module 1 :

Outils de compréhension et de stabilisation

<i>Description : De quoi s'agit-il dans cette formation ?</i>	Grâce aux découvertes des neurosciences, nous avons aujourd'hui de plus en plus de connaissances concernant l'impact du stress sur le cerveau. Aussi, en tant que professionnels de la relation d'aide, nous sommes amenés à accompagner des personnes souffrant de symptômes qui sont des conséquences directes de stress intenses vécus et/ou de traumatismes du passé. En effet, pour faire face à ces événements adverses, le cerveau a parfois dû mettre en place des mécanismes de sauvegarde extrêmes, engendrant des troubles psychotraumatiques. Il est donc primordial que les professionnels comprennent l'impact du stress sur le cerveau et sur le corps, ainsi que la clinique si spécifique du trauma, afin de pouvoir accompagner les personnes concernées de manière respectueuse, bienveillante et sécurisante. Comment expliquer aux personnes ce qui s'est passé dans leur corps et dans leur cerveau, et pourquoi elles souffrent de ces symptômes aujourd'hui ? Comment différencier un trauma simple d'un trauma complexe ? Quelles sont les particularités des traumas développementaux, de commission et de négligence ? Comment reconnaître ce qui relève d'un TSPT ou d'un TSPT complexe ? Comment faire émerger les ressources de survie en amont de tout travail sur le contenu du vécu ? Comment stabiliser les personnes que nous accompagnons afin qu'elles restent dans leur fenêtre de tolérance, et donc en lien sûr avec nous ?
<i>Prérequis</i>	Être professionnel de santé et/ou d'accompagnement
<i>Personnes concernées</i>	Psychologues, Psychothérapeutes, Thérapeutes, Psychiatres, Médecins, Coaches, Cadres, Éducateurs, Infirmiers, Assistants Sociaux, Enseignants, Étudiants...
<i>Objectifs d'apprentissage</i>	Connaître et s'approprier les mécanismes des troubles psychotraumatiques afin d'être en mesure de mettre en œuvre des protocoles de stabilisation immédiats et efficaces auprès de toute personne accompagnée. • Comprendre ce qui se passe dans le corps et le cerveau au moment d'un trauma, et ce qui reste après : sidération, dissociation, mémoire traumatique, fenêtre de tolérance • Différencier les traumas simples, complexes, développementaux, de commission, de négligence • Distinguer les grands tableaux cliniques : TSPT, TSPT complexe • Expliquer aux patients les mécanismes neurobiologiques du trauma et le sens de leurs symptômes (psychoéducation) • Construire une relation sûre et centrée sur les ressources : échelle de sécurité, questionnaire centré ressources, recueil de l'histoire de vie en sécurité • Connaître et savoir appliquer des protocoles de stabilisation adaptés : rituels du corps, respiration, Contenant, Lieu de sécurité, carte des personnes ressources...

	• Expérimenter sur soi-même, en tant que praticien, l'ensemble des outils, et repérer ceux qui conviennent en cas d'hyperactivation ou d'hypoactivation
Contenus	Jour 1 : Les outils de compréhension • Accueil et recueil des attentes des participants • Trauma, psychotrauma : de quoi parle-t-on ? • Qu'est-ce qu'un événement traumatique : de multiples paramètres en jeu • Dans le corps et le cerveau au moment du trauma, le cerveau triunique ; l'alarme et les hormones de stress • Les mécanismes réflexes en lien avec le trauma : Fuite, combat, figement, fermeture ; et la dissociation péritraumatique • Compréhension des enjeux de la mémoire traumatique • Pourquoi la parole ne suffit pas : le corps comme porte d'entrée • Le système nerveux dérégulé : la fenêtre de tolérance • État de stress aigu et temporalité du trauma • Les deux grands tableaux cliniques : TSPT (DSM-5), TSPT complexe (CIM-11) • Les expériences adverses de l'enfance : traumas de commission et de négligence • Les traumas transmis : transgénérationnel et vicariant • Comprendre pour apaiser : la psychoéducation, la thérapie en trois phases • Tout au long de la journée, les premiers exercices de stabilisation Jour 2 : L'approche centrée sur les ressources • Sécurité et alliance : ce dont la personne traumatisée a besoin, ce que la relation thérapeutique doit offrir • Les échelles de sécurité : évaluer la relation et la sécurité à tout instant • Le questionnement centré sur les ressources de survie : passer du « pourquoi » au « comment » • Recueillir un récit traumatique en toute sécurité : la ligne de vie et l'anamnèse centrée sur les ressources • Réactiver les ressources existantes • « Descendre dans le corps », pour ancrer les ressources, sensations et émotions • Travail autour de cas cliniques, expérimentation d'autres outils de stabilisation corporel Jour 3 : Les outils de stabilisation immédiats • La phase de stabilisation : calmer ou stimuler le corps, en maintenant le lien • Donner corps à la ressource : ancrer une ressource dans le corps • La boîte à outils : quel outil pour quelle sortie de fenêtre (hyperactivation, hypoactivation) ; exercices adaptés aux plus jeunes • Le protocole du Contenant : mettre de côté ce qui ne peut être abordé pour le moment • Le protocole du Lieu de sécurité : la visualisation au service de l'apaisement • Stabiliser le lien : la carte des personnes ressources ; le collage de la famille symbolique • Les questions concrètes pour ramener dans l'ici et maintenant • Au fil de la journée, expérimentation d'autres outils de stabilisation <i>Programme sous réserve de modifications</i>
Méthodes d'apprentissage	✓ Pédagogie interactionnelle et participative : le participant est au cœur de sa formation ✓ Démonstrations avec des volontaires, jeux de rôle à partir de scripts ✓ Expérimentation des outils en binômes et en sous-groupes

	✓ Exercices de stabilisation corporel expérimentés sur les trois jours : chaque outil est vécu sur soi et noté sur une fiche de vécu (activation avant / après, hyperactivation ou hypoactivation) ✓ Vidéos et vignettes cliniques ✓ Manuel de stabilisation et cahier de pratiques illustrés
<i>Validation des acquis</i>	Evaluation continue lors des mises en pratique ; quiz d'évaluation des acquis en fin de formation.
<i>Intervenante</i>	Yoanna MICOUD, Psychologue, psychotraumatologue et Formatrice. Elle exerce en cabinet privé à Fontaines sur Saône (Nord de Lyon) et accompagne principalement des personnes victimes de traumatismes. Elle est également facilitatrice en Respiration Holotropique et anime régulièrement des stages pour le grand public et pour les professionnels de santé et/ou d'accompagnement. Elle est également formée à l'EMDR (thérapeute EMDR Europe), la thérapie InCorporer, la thérapie des Schémas, la Thérapie Systémique Brève Orientée Solutions, l'EFT et Matrix Réimprinting.

MAJ 13/09/26