

Comment travailler avec des personnes qui vivent des histoires traumatisantes

COMMENT LES AIDER À AVANCER MALGRÉ LES BLOCAGES ?

Laetitia De SCHOUTHEETE
Mars 2019





PSYCHOTRAUMATOLOGIE



Un événement traumatique est :

un événement extérieur au sujet et imprévisible

- ✓ qui engendre une forte angoisse (effroi)
- ✓ qui implique la mort, une menace de mort
 - ✓ pour soi ou pour un proche
- ✓ un sentiment d'impuissance face à l'incident
- ✓ une perturbation aiguë des schémas de vie (croyances de base, carte du monde)



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

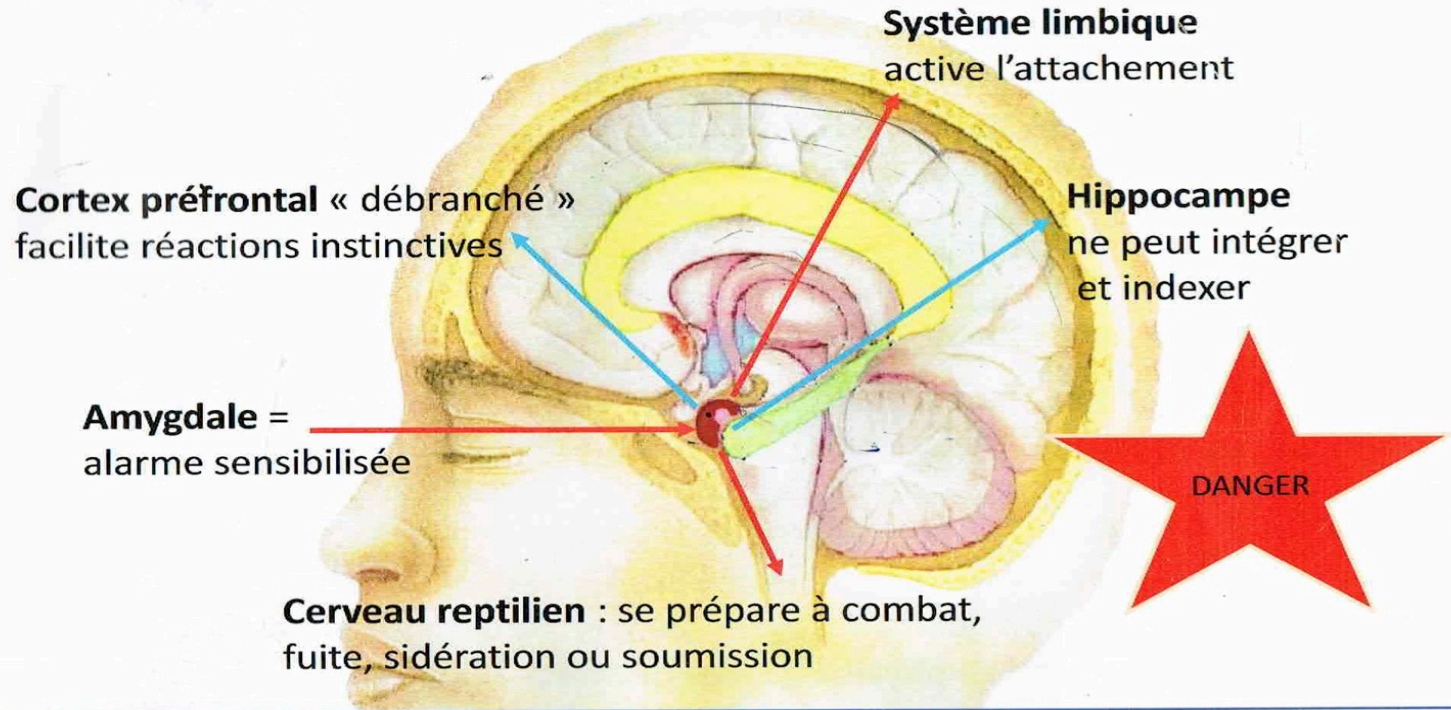


TOUT TRAUMATISME EST GUERISSABLE

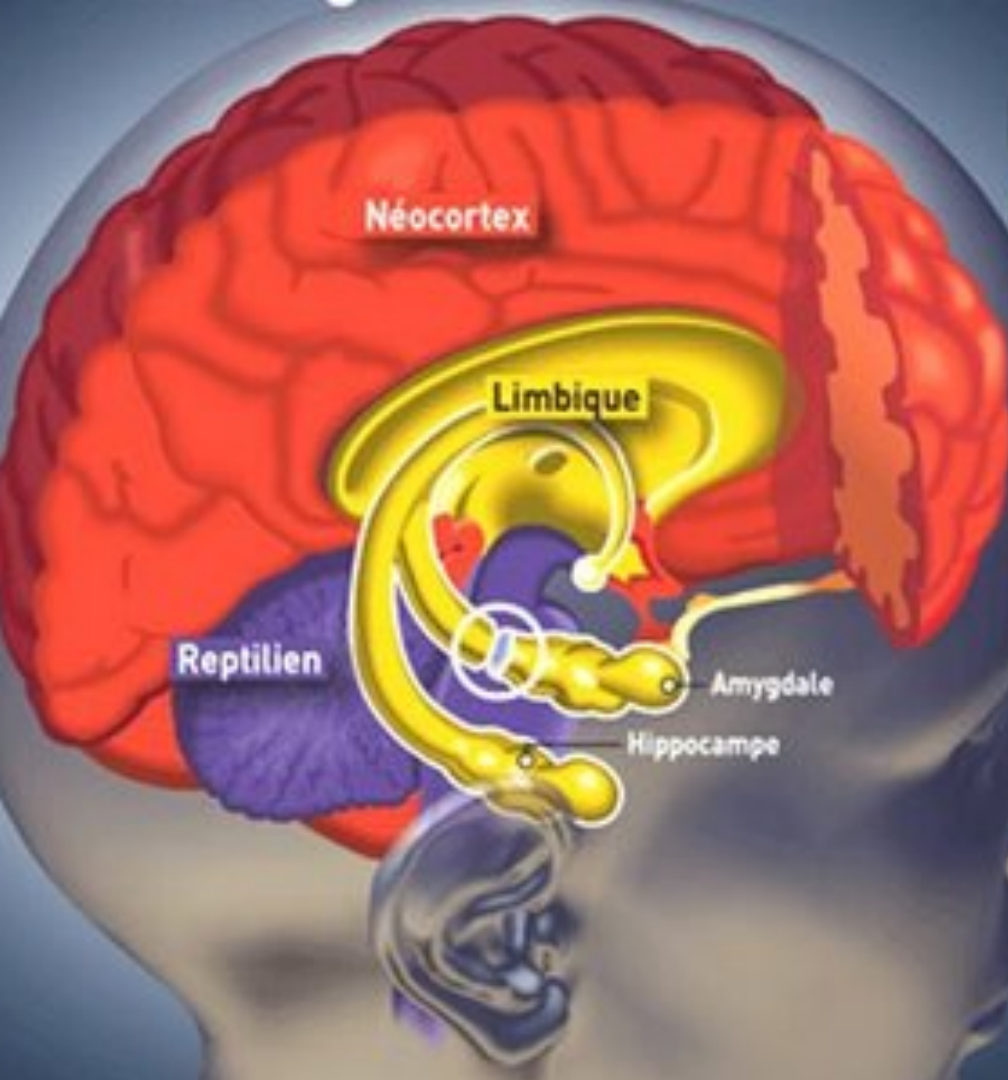
QUELQUE SOIT SON AMPLEUR

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

Réactions du cerveau face au danger



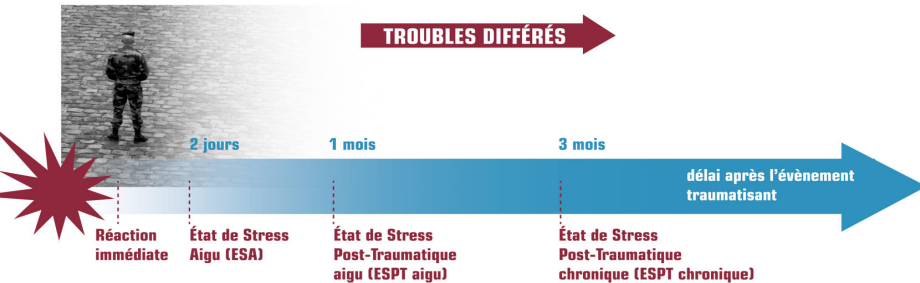
Elles dépendent de la **gravité du trauma**, du **type d'attachement**, de la **fenêtre de tolérance** et de la **sensibilisation éventuelle par des traumas précédents**



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** = déconnexion de l'amygdale du cortex et hippocampe (réaction de survie)
- ✓ Anesthésie émotionnelle et sensorielle. Sentiment d'irréalité : **DISSOCIATION**

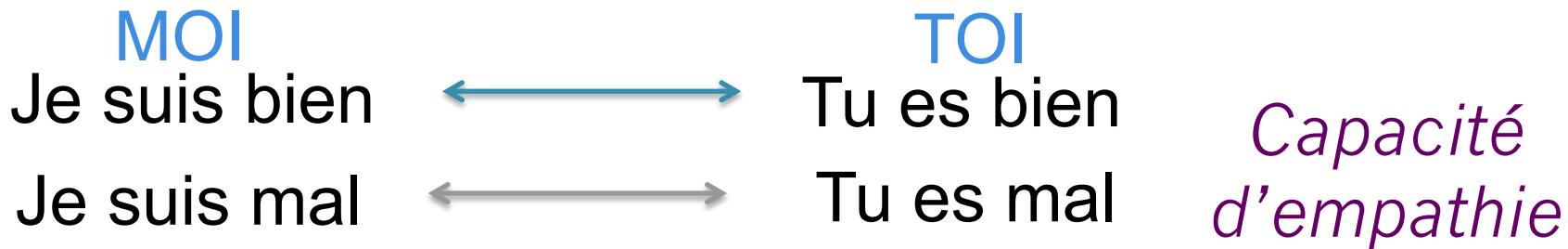
Après un événement potentiellement traumatique



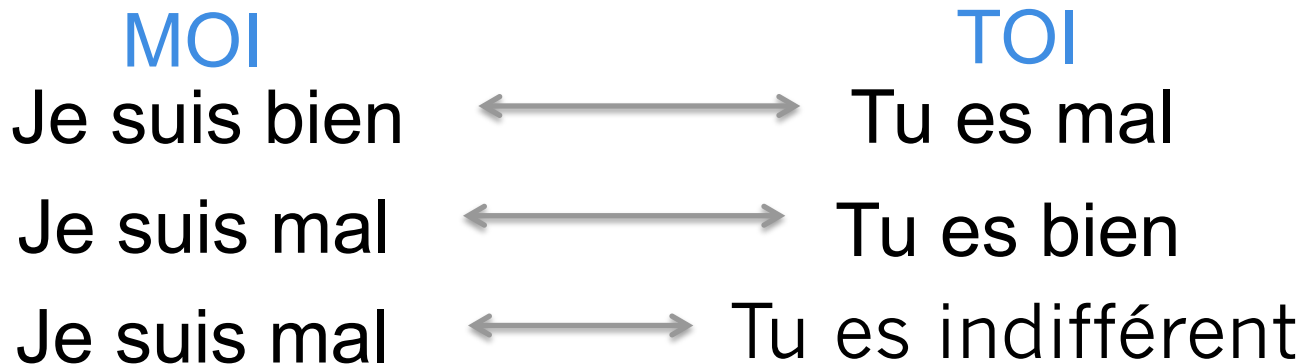
- ✓ Instant T => 1 mois : phase de vulnérabilité
Apparition des symptômes de stress aigu :
reviviscence, hyperactivation, évitement
- ✓ Entre 1 et 3 mois : résolution OU
chronicisation
- ✓ Si symptômes de stress aigu persistent + de
3 mois => ESPT.
 - ✓ On ne parle pas de Trauma avant 3
mois
 - ✓ Avant 3 mois : « événement
potentiellement traumatique »

Liens constructifs, liens non-constructifs

- Relation fondée sur des liens constructifs :



- Relation fondée sur des liens non-constructifs :





- ✓ Les neurones miroirs sont des neurones pré moteurs et sont actifs dès la naissance
- ✓ Entre êtres humains, nous pouvons partager des actions mais aussi des émotions et sensations corporelles.
- ✓ Les états du corps sont donc transmissibles : contamination de physiologie à physiologie
- ✓ La mentalisation arrive dans un 2ème temps

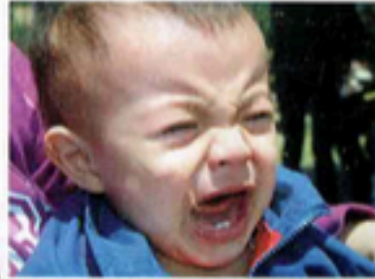


**LA FENETRE
DE
TOLERANCE**

Fenêtre de tolérance

Niveau d'activation physiologique

Hyper-activation
Sympathique
(Danger)



↗ Sensations et vigilance
↗ Émotions (peur, colère, panique)
Tension muscles, tremblements
Agitation, pensée désorganisée
→ **symptômes intrusifs (reviviscence)**

Fenêtre de Tolérance

Zone Optimale d'Activation
Parasympathique ventral
(Sécurité-engagement social)

Processus Thérapeutique

Hypo-activation
Parasympathique dorsal
(Menace vitale)



Engourdissement des
sensations, émotions et pensées
Mouvements réduits
Dépersonnalisation
Risque de dissociation



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



En cas
d'hyperactivation

Signes qui doivent nous alerter :

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

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

EXCERCICES 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 : 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



Ce que j'ai appris et que je
veux mettre en pratique