

Comment travailler avec des personnes qui vivent des histoires traumatisantes

COMMENT LES AIDER À AVANCER MALGRÉ LES BLOCAGES ?

Laetitia De SCHOUTHEETE
Mars 2019



Le 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





LA FASCINATION DU TRAUMATISME

- ✓ Etre conscient de la fascination
- ✓ Rester bien ancrer dans son corps (cohérence cardiaque, pleine conscience...)
- ✓ Etre le gardien de la ligne du temps : Remettre le passé et le futur autour du temps du trauma
- ✓ Proposer et pratiquer des exercices de stabilisation dès que nécessaire, en commençant par soi même !
- ✓ La cohérence cardiaque aide à prévenir le risque de traumatisation vicariante

MSF- URGENCE EBOLA- SIERRA LEONE



Paroles monnaies, précieuses, sacrées

Les paroles monnaie n'engagent pas le donateur.
Elles sont échangées avec n'importe qui.

- ✓ L'accompagnant donne généralement des paroles monnaie (questions, anamnèse...)

Les paroles précieuses engagent.

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

- ✓ La personne parle de sa souffrance, de ses incompétences, de ses échecs, de ses sentiments, de ses valeurs...

Les paroles sacrées (secrètes, souvent tues).

Elles ne peuvent sortir du colloque intime.

- ✓ La personne parle de ce qui affecte son identité (trauma), de la honte... (« *Je n'ai jamais dit ça à personne* »)

MSF- URGENCE EBOLA- SIERRA
LEONE



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



Exemples de questions de survie

- ✓ Comment avez vous fait pour survivre (résister, rester debout ...) dans cette situation ?
- ✓ Comment avez-vous fait pour tenir dans des conditions aussi difficiles ?
- ✓ Comment faites vous pour être encore là ? Qu'est ce qui vous aide à tenir ?
- ✓ Comment faites vous pour honorer les rdv, vous lever le matin, honorer vos rdv ?...

Questions qui permettent :

- ✓ De voir la personne comme un survivant, avec des ressources qu'il ignore
- ✓ D'interroger ses capacités de résilience
- ✓ De lui faire prendre conscience de ses ressources



**Tout n'est qu'une question
de perspective**

Caractéristiques des questions centrées compétences

- ✓ Questions ouvertes
- ✓ Formulées positivement
- ✓ Privilégier le « Comment » plutôt que le « Pourquoi »
- ✓ Centrées sur les ressources et compétences
- ✓ Centrée sur l'avenir



Echelles de sécurité

- ✓ Poser cette échelle dès le début de la relation :
 - ✓ Evalue la qualité de la relation
 - ✓ Donne le message à la personne que nous sommes soucieux de sa sécurité, de son bien-être
 - ✓ Rien que de questionner la sécurité, fait monter sur l'échelle
- ✓ Les personnes qui ne sont pas en sécurité pourront refuser la relation d'aide.
- ✓ Essentiel de travailler la sécurité



Création d'une relation d'attachement sécuré

- ✓ Tout trauma attaque les liens, donc attaque la capacité à demander de l'aide.
- ✓ Se rendre prédictible
- ✓ Laisser le choix de parler de ce qui semble utile à la personne et à son rythme
- ✓ Veiller au maintien de la personne dans sa fenêtre de tolérance
- ✓ Accepter les comportements d'ajustement de la personne entre proximité et distance

3 BESOINS IMPORTANTS POUR SE STABILISER

- L'intégrité immédiate et le sentiment d'être en **sécurité**
 - Les personnes souffrant de trauma complexes ont fait l'expérience que leur intégrité n'est pas sauve
- Construire un/des lien/s **d'attachement** sécurisé/s
 - Les troubles de l'attachement sont toujours présents
 - La capacité d'entrer en contact demeure intacte
 - La capacité de construire un attachement sécurisé avec un thérapeute contenant et prédictible est possible
 - Par la suite d'autres liens d'attachement sécurisés peuvent être construits
- Avoir de **l'espoir** et une perspective d'avenir:
 - Ces personnes sont régulièrement aux prises avec d'intenses sentiments d'impuissance et de désespoir

Le Modèle de Bruges en psychotraumatologie orientée compétences

- Y a-t-il une demande travaillable (limitation ou problème?)
 - Non = **relation non engagée**
=> travailler la **SECURITE**
 - Oui = allez à la prochaine étape
- La/les personne-s est/sont-elle-s prête-s à se mettre au travail?
 - Non = **relation de recherche**
=> travailler l'**ATTACHEMENT**
 - Oui = allez à la prochaine étape
- La/les personne-s est/sont-elle-s consciente-s de ses/leurs ressources?
 - Non = **relation de consultance**
=> travailler l'**AUTONOMIE**
 - Oui = **relation de co-thérapie**

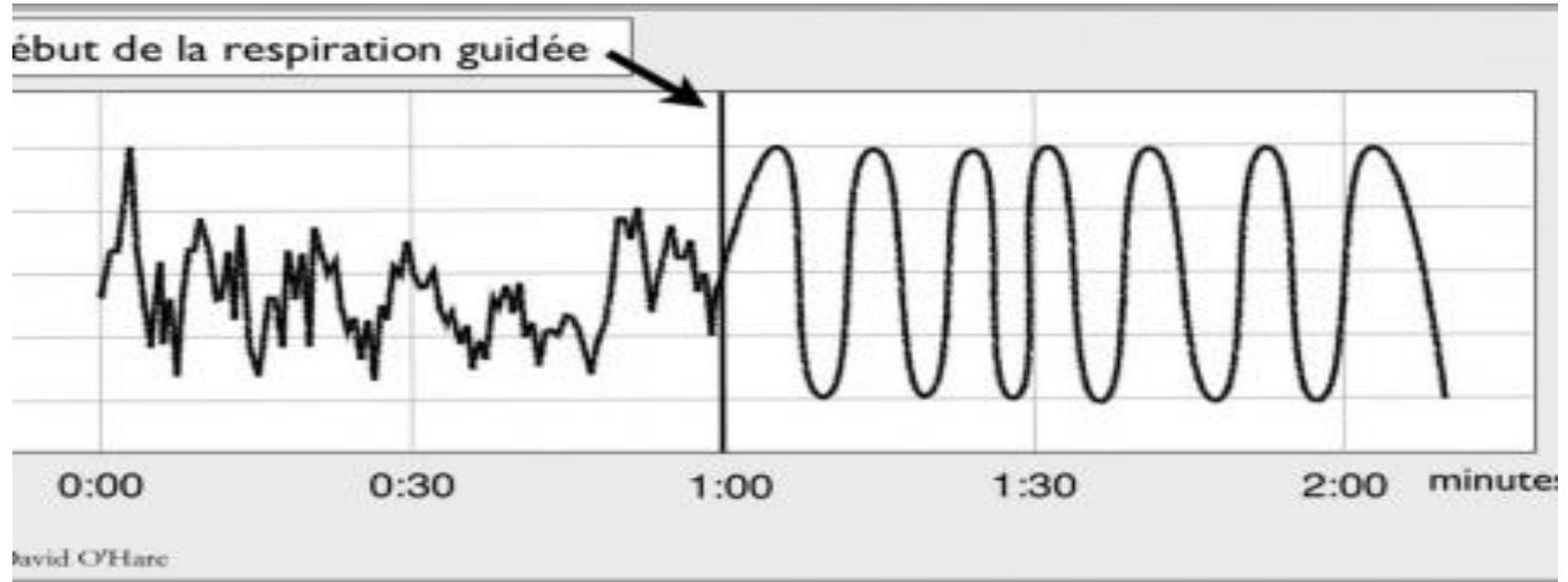
COHÉRENCE CARDIAQUE

Allez viens !



*Toi et moi, on a besoin d'un endroit calme
et de 5 petites minutes... 🕒*

COHÉRENCE CARDIAQUE



COHÉRENCE CARDIAQUE

- Le site de David O' Hare:
- **Respirer en se mettant en cohérence cardiaque:** met le système sympathique et parasympathique ventral en cohérence
 - Respirer 6 fois par minute nous amène à nous mettre en cohérence cardiaque: a un effet calmant sur notre physiologie
 - Augmente la sensation de contrôle chez le client, mais aussi chez le thérapeute: le calme du thérapeute peut contaminer la physiologie du client
 - Augmente la DHEA, diminue le taux de Cortisol
 - Les effets de 5 min de cohérence cardiaque durent pendant plusieurs heures
 - Possibilité de dessiner une courbe sinusoïde en cohérence avec la respiration.
 - La respiration ventrale favorise la cohérence cardiaque

La technique de l'éponge

(Manual EMDR - HAP 1999)

1. Cherchez une situation stressante et demandez le SUD



2. De quelles qualités auriez vous besoin pour faire face à ce stress ? »

La technique de l'éponge

(Manual EMDR - HAP 1999)



3. avec quelle qualité aimeriez vous commencer ?
4. y a t-il eu une situation durant les deux dernières années, ou avant, dans laquelle vous avez remarqué que vous disposiez déjà un peu de cette qualité ?
5. quelle est l'image qui décrit le mieux cette situation ?
6. Où dans votre corps, vous pouvez remarquer que vous avez déjà un peu de cette qualité ?

La technique de l'éponge

(Manual EMDR - HAP 1999)

7. Entrez en contact avec l'image.. et la sensation corporelle. Etes vous en contact – STIMULATIONS
8. Comment Vous ressentez vous maintenant ?
9. Faites les étapes 7 et 8 pour les 3 qualités



La technique de l'éponge

(Manual EMDR - HAP 1999)

- Entrez en contact avec les 3 qualités et Stimulation
- Regardez à nouveau la situation stressante et imaginez que vous la vivez, doté maintenant de vos 3 qualités . Stimulation





Trois choses que j'ai apprises
et que je veux vraiment mettre
en pratique