

Psychotraumatologie Centrée Compétences

Cercle de Compétences
Mars 2020

Catherine Jobin

1

Aujourd'hui: sécurité et liens

- Les différents traumas
- Un exercice de confinement: le contenant
- Un exercice d'apaisement en utilisant l'imaginaire: un lieu sûr
- Un exercice de pleine conscience ou autohypnose: le 54321 et ses différentes versions
- Les différents types d'attachement
- Les 3 questions pour une vie heureuse de Luc Isebaert

© H.Dellucci - Cercle de Compétences

2



3

Traumatisme simple

- ✓ « Un coup de tonnerre dans un ciel bleu »
- ✓ Un événement unique (accident, attentat, agression ...)
- ✓ 75% des personnes se relèvent de la phase de vulnérabilité sans symptôme (ne développent pas d'ESPT)

© H.Dellucci - Cercle de Compétences

4

Traumatisme complexe

- ✓ Chez des gens fonctionnels OU fragiles
- ✓ Événements commencés très tôt dans la vie, qui se sont multipliés
- ✓ Blessures d'attachement associées
- ✓ + les traumas sont multiples, - la personne est en lien avec son corps
- ✓ Exercices d'ancrage et de stabilisation corporelle sont essentiels AVANT tout travail sur le trauma
- ✓ Si ESPT : en général, 3 à 5 séances d'emdr suffisent.

© H.Dellucci - Cercle de Compétences

5

6

Traumatisme vicariant

- ✓ Phénomène de contamination psychique pouvant se produire en cas d'un excès d'investissement dans la durée auprès de population traumatisée.
- ✓ Résulte de l'engagement authentique et empathique envers les personnes en difficulté.
- ✓ Le professionnel a le sentiment d'être plus sensible et plus vulnérable. Il développe les symptômes d'un ESPT

© H.Dellucci - Cercle de Compétences

7

Traumatisme de l'exil

Traumatismes complexes

- ✓ Traumatisme dans le pays d'origine
- ✓ Traumatisme dû à l'exil et au voyage
- ✓ Traumatisme dans le pays d'accueil

Teneur différente du trauma

- ✓ Guerre :
Intention délibérée d'anéantissement : projetés hors humanité
- ✓ Catastrophe naturelle
Trauma de masse sans intention délibérée



© H.Dellucci - Cercle de Compétences

8

Avant tout

- Pas de détails traumatiques avant la phase de confrontation du traumatisme!
- Si la personne tient à parler des événements difficiles, vérifiez s'il s'agit d'une demande de reconnaissance en tant que victime. Veuillez noter son témoignage, le dater et lui donner cet écrit.
- Ensuite, veuillez poser explorer l'après de l'événement, à l'aide de questions de survie. Cela contribue à sortir la personne de l'unique horreur du contenu du trauma.
- Résistez à la possible fascination concernant l'histoire traumatique de la personne: souvenez-vous qu'elle tentera de s'ajuster aux ouvertures du thérapeute: donc ne fournissez pas de telles ouvertures
- Après la ressource de survie (qui est au moins aussi importante que l'histoire traumatique)
- Centrez-vous sur les ressources, qui aident dans la vie quotidienne

© H.Dellucci - Cercle de Compétences

9

Choisir ses représentations dans la relation d'aide

H. Dellucci et F. Wolf

Les questions de survie :

- comment avez-vous fait après cela pour vous relever, ... rester debout, ... retourner au travail, ... vous occuper de votre famille, ...
- comment avez-vous fait, en dépit de ce qui est arrivé, pour grandir quand même, ... apprendre un métier, ... avoir le courage de vous mettre en couple, fonder une famille, ...
- s'il s'agit de relations d'emprise qui ont duré longtemps, de harcèlement, de conditions «chroniques», comment avez-vous fait concrètement pour résister



© H.Dellucci - Cercle de Compétences

10

Le CV de ressources

Explorer les figures de soutien, bons souvenirs, activités stabilisatrices

Quelles sont les personnes sur lesquelles vous avez pu vous appuyer :

- dans le passé
- dans votre vie aujourd'hui



Qu'est-ce que ces personnes/situations vous ont appris de précieux, qui peut vous aider/qui peut vous aider pour la suite ?

Et qu'est-ce que cela dit de vous sur vous en tant que personne ?

© H.Dellucci - Cercle de Compétences

11

EXERCICE 1: 2 X 15 MIN

- Paires: formez un groupe avec une personne que vous ne connaissez pas.
- Un patient, un thérapeute
- Le patient décrit une expérience adverse
- Le thérapeute écoute, et questionne sur les compétences de survie: veuillez noter ce que vous apprenez sur le CV de ressources de la personne
- Pour les thérapeutes:
 - pas de détails traumatiques
 - Si c'est nécessaire, ajoutez des exercices d'ancrage
 - Soignez votre respiration: lente, profonde, demandez au patient dès que c'est pertinent de prendre une respiration
 - Adaptez votre rythme
 - Si vous avez une indication, veuillez noter la tendance d'activation de la personne
- Le but est votre confort physiologique, ainsi que celui de la personne
- Puis changez de rôle

© H.Dellucci - Cercle de Compétences

12

RETOUR EXERCICE 1:
RETENU DE PERTINENT POUR VOTRE
PRATIQUE

• H.Dellucci - Cercle de Compétences

13

RETOUR EXERCICE 1:
RETENU DE PERTINENT POUR VOTRE
PRATIQUE

-
-

• H.Dellucci - Cercle de Compétences

14

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** sécurisés
 - 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

• H.Dellucci - Cercle de Compétences

15

Pourquoi la thérapie centrée
sur la parole ne suffit pas

Théorie de la double représentation (Brewin et al. 1996)

- Système de représentation conceptuel, axée sur le verbe (permet de donner du sens à l' expérience)
- Système de représentation perceptive, axée sur la situation (informations perceptives, sensorielles)

Lorsqu' il y a un traumatisme:

- le système de représentation conceptuel est altéré et implique des évaluations et attributions négatives
- le système de représentation perceptive est sur-activé et explique le sentiment « d' ici et maintenant » des intrusions futures.

Il est donc nécessaire de **travailler sur ces deux systèmes**

16

EXERCICES DE STABILISATION
ET TÂCHES MENTALES

- Exercices d' ancrage:
 - Exercice du bas vers le haut: Apaiser le corps d' abord
 - amener la conscience dans le corps et dans l' ici et maintenant sécurisé
- Etablir un contenant:
 - mettre de côté ce qui ne peut être abordé en détail aujourd' hui
 - Faire alliance avec la tendance à l' évitement en la structurant

BU: établir un sentiment de sécurité et de connexion au corps dans l' ici et maintenant

Cela peut être évalué: **échelle de sécurité ressentie**: entre 1 (je ne suis pas en sécurité) et 10 (je me sens complètement en sécurité pour travailler ici avec vous/ sur ce que nous avons convenu) où êtes-vous maintenant?

- Si la valeur est basse: explorer d' abord comment la personne fait pour arriver à être à cette valeur
- Ensuite: qu' est-ce que **JE** peux faire, pour que vous puissiez grimper sur l' échelle?

© H.Dellucci - Cercle de Compétences

17

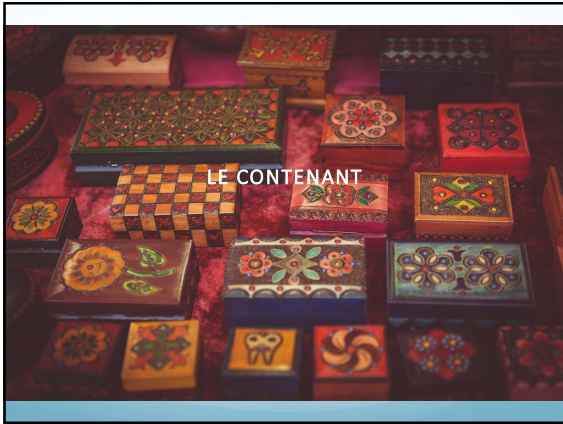
Modèle global de la stabilisation :
Hiérarchie des interventions

2. Mettre de côté
Le contenant
Quand le corps est calme

1. Bottom up
Exercices d' ancrage
= apaiser le corps
Le thérapeute guide

© H.Dellucci - Cercle de Compétences

18



19

Comment ? LE CONTENANT

- Le contenant: une boîte, un conteneur de camion, un coffre fort, tout ce qui peut contenir (mentalement) des souvenirs bouleversants: 5 pas
- Demandez à la personne de vous décrire le contenant jusqu' à ce que vous, thérapeute, ayez une image claire dans votre esprit
- Ensuite, demandez à la personne d' ouvrir le contenant (un bon test pour la flexibilité mentale et le degré suffisant de concentration)
- Demandez à la personne de laisser glisser /aller tout ce qui les perturbe dans le contenant, en leur disant mentalement:
 - 1. jusqu' à ce que je décide d' y travailler (développe la sensation de contrôle)
 - 2. à mon rythme (développe la capacité de la personne à avancer à son rythme)

N.B. Vérifiez si « tout » est bien dans le contenant.
 S' il y a des états dissociatifs, prévoyez un lieu sûr spécial pour eux, où il- s' peut/vent se reposer avec tout ce dont il- s' a/ont besoin, jusqu' à ce que le temps est venu de travailler avec

• H.Dellucci, psychologue

20

Comment ? LE CONTENANT

- Fermez le contenant « suffisamment » de façon à ce que les souvenirs traumatiques soient mis de côté avec succès: la personne montre un apaisement.
- Placez le contenant dans un endroit « où il peut attendre ». Evitez de le mettre dans le lieu sûr.

• H.Dellucci, psychologue

21

Exercice 1: mettre en place un contenant: 2 fois 15 min

- Veillez former des binômes: un aidant, un aidé
- Proposez l'exercice de confinement à la personne aidée
- Mettez en place un contenant
- Si c'est nécessaire (si le corps de l'aidé en a besoin) veuillez insérer des exercices d'ancrage
- Après faites une échelle de sécurité
- Puis, après 15 min changez de rôle

© H.Dellucci – Cercle de Compétences

22

Hiérarchie des interventions

4. Aller s'apaiser ailleurs
Le lieu sûr
Créer des réseaux neuronaux positifs

2. Mettre de côté
Le contenant
Quand le corps est calme

1. Bottom up
Exercices d'ancrage
= apaiser le corps
Le thérapeute guide

© H.Dellucci – Cercle de Compétences

23

Stimulations bilatérales alternées (SBA)

Egalement appelées : stimulations bilatérales d'attention double : un pied dans l'ici-et-maintenant sécurisé, un pied dans le trauma.

- Les stimulation corporelles bilatérales activent le système parasympathique ventral (Martin Sack, Université de Munich)
- NB:** elles accélèrent aussi l' activité mentale: donc attention avec les personnes dissociées!

Les SBA stimulent les processus associatifs du cerveau :

- Hypothèse de l'attention double : apaisement du corps (cf. M. Sack) en même temps que confrontation au trauma
- Hypothèse du sommeil paradoxal (van der Kolk, Shapiro)

Cela reste objet de controverses, mais c'est efficace ...

© H.Dellucci – Cercle de Compétences

24

Stimulations bilatérales alternées (SBA)

- La respiration sans SBA
- Le papillon : SBA qu'on se fait à soi-même
- Les tapotements : avec des adultes, avec des enfants
- Les mouvements oculaires
- Les SBA auditifs (avec écouteurs)
- Les vibreurs

© H.Dellucci - Cercle de Compétences

25



26

LE LIEU SÛR

- un endroit pour s'extraire de l'ici et maintenant et aller s'apaiser ailleurs
- Il vaut mieux un lieu sûr imaginaire
- Un lieu sûr par étapes peut mener à un lieu sûr à toute épreuve
- L'installation du lieu sûr peut être combiné avec d'autres exercices (p.ex: un exercice de pleine conscience)
- Un lieu sûr avec des aides (arbre, animal, figure symbolique, Etat du Moi soutenant) peut être aidant

© H.Dellucci - Cercle de Compétences

27

Comment? LE LIEU SÛR

- **Le lieu sûr:**
 - Ne travaillez jamais sans lieu sûr
 - Des lieux sûrs préliminaires peuvent être des états sûrs, une activité sûre, une expérience sûre (si la personne est en vie, il y en a au moins une. Si la personne n'en trouve pas, vérifiez la relation thérapeutique).
 - Le lieu sûr est un bon test pour explorer les effets des stimulations bilatérales (SBA): SBA lentes, des sets courts (p..ex. max. 5 allers-retours).
 - 5 pas: choisissez le type de SBA qui conviennent: visuelles, tapotements sur les genoux, les mains, papillon, stimulations auditives

© H.Dellucci - Cercle de Compétences

28

Comment? LE LIEU SÛR

1. Décrivez un endroit qui peut être réel ou dont vous vous souvenez, ou que vous connaissez dans votre vie aujourd'hui, ou que vous pouvez imaginer, et qui n'est pas relié à de mauvais souvenirs: SBA
N.B: S'il y a des pensées intrusives: créez un contenant et mettez-les dedans.
2. Décrivez des sons plaisants, l'atmosphère autour, des senteurs ou des goûts plaisants: SBA
3. Décrivez ce qui se passe dans votre corps: recherchez des sensations corporelles agréables et localisez-les: demandez à la personne de les « ressentir de l'intérieur » et SBA (mentalisation)
4. Généralisez la sensation corporelle agréable au corps tout entier: SBA (cela peut prendre plusieurs sets)
5. Faites la synthèse: l'image, les sons, les senteurs, les sensations corporelles et ajoutez un mot-clé: SBA

© H.Dellucci - Cercle de Compétences

29

D'autres contenus à installer avec la structure du lieu sûr

- Les bons souvenirs, « petit moment de bonheur »
- Des activités stabilisatrices
- Pour ceux qui ne peuvent pas imaginer, veuillez projeter une image agréable et commencez avec le 54321, puis continuez avec le lieu sûr

© H.Dellucci - Cercle de Compétences

30

EXERCICE LIEU SÛR: 2 X 20 MIN

- Veuillez former des binômes
- Laisser aller dans le contenant tout ce qui ne concerne pas l'exercice d'aujourd'hui
- Et installer un lieu sûr pour chaque partenaire
- S'il y a des intrusions, veuillez les laisser aller dans le contenant
- Si le corps a besoin d'être apaisé, veuillez intercaler des exercices d'ancrage
- S'il reste du temps, veuillez explorer les meilleurs souvenirs
- Si le passé n'est pas accessible, veuillez faire le point of power technique

© H.Dellucci – Cercle de Compétences

31

RETOUR APRÈS EXERCICE LIEU SÛR


- Qu'est-ce qui a été aidant?

© H.Dellucci – Cercle de Compétences

32

Hiérarchie des interventions

4. **Aller s'apaiser ailleurs**
Le lieu sûr
Créer des réseaux neuronaux positifs



2. **Mettre de côté**
Le contenant
Quand le corps est calme

3. **Top down**
La personne s'apaise par elle-même :
54321
Cohérence cardiaque

1. **Bottom up**
Exercices d'ancrage
= apaiser le corps
Le thérapeute guide

© H.Dellucci – Cercle de Compétences

33

EXERCICES DE STABILISATION ET TÂCHES MENTALES

- Exercices d'apaisement et de pleine conscience:
 - Exercices du haut vers le bas
 - S'apaiser en étant pleinement orienté
 - Mise à distance sans dissocier

© H.Dellucci – Cercle de Compétences

34

5-4-3-2-1 sous toutes les coutures



© H.Dellucci – Cercle de Compétences

35

54321

Betty Ericsson, L. Isebaert, Y. Dolan

Classique 54321: version auto-hypnotique 54321

- Lister 5 choses que je vois
- 5 choses que j'entends
- 5 choses que je ressens concrètement dans mon corps
- Après 4 de chaque, puis 3, 2, 1

54321 ancré (L. Isebaert)

- Décrivez en détail ce que vous voyez, comptez les choses,
- Décrivez les sons en détail, comptez les éléments sonores (combien de personnes différentes parlent, combien de bruits de voiture, quel type de son ou bruit ...)
- Décrivez en détail ce que vous ressentez dans votre corps, en termes de poids, chaleur, localisation, étendue: p.ex. Je sens mes mains sur mes jambes: c'est la partie avant de mes cuisses, à l'endroit où mes mains touchent mes jambes, la peau est chaude, mais juste au niveau de mes poignets, le poids des mains est léger, c'est confortable, ...

© H.Dellucci – Cercle de Compétences

36

54321: endormissement, ici-là bas

54321 pour s'endormir (L. Isebaert)

- Voir: projetez-vous dans un endroit où vous aimez être et visualisez 5 choses agréables
- Écoutez les bruits de la respiration, les vôtres et éventuellement ceux de votre partenaire et remarquez les variations de ce son (quand je respire par le nez, par la bouche, ou bien produire de petits bruits en changeant un peu de position, ...)
- Ressentez les parties de votre corps qui reposent sur le matelas, et laissez vous sentir comment ça change quand vous en prenez conscience

321 Ici et Là-bas (Y. Dolan)

- 3 choses que vous voyez autour de vous, puis projetez-vous dans un lieu sûr et agréable: 3 choses que vous pourriez voir là bas
- 3 choses que vous entendez ici, allez dans votre lieu agréable et dites 3 choses que vous pourriez entendre
- 3 choses que vous ressentez dans votre corps maintenant, allez dans votre lieu sûr et dites 3 choses que vous pourriez ressentir si vous y étiez
- 2 choses que vous voyez ici, allez là bas et dites 2 choses que vous visualisez là bas, etc...

© H.Dellucci - Cercle de Compétences

37

54321 douleur, avec gratitude

54321 en cas de douleur (L. Isebaert)

- Voir et entendre comme d'habitude dans 54321 classique: 5, 4, 3, 2, 1
- Doublez les sensations du corps et alternez entre des sensations corporelles douloureuses et des sensations neutres: 10, 8, 6, 4, 2

54321 avec gratitude (L. Isebaert)

- 54321 classique en ajoutant un commentaire, selon le cas: J' aime (bien) et je suis content que ce soit ainsi, ou bien: Je n' aime pas particulièrement et je ne déteste pas non plus, je le prends comme quelque chose de neutre, ou bien: Je n' aime pas, mais je ne peux pas le changer, donc je l' accepte
- p. ex: Je vois un mur orange dans le fond, et j' aime cette couleur rafraîchissante, je suis content de voir une couleur aussi stimulante,
- p. ex: J' entends le bruit du trafic, et les voitures qui démarrent, je n' aime pas, mais c' est comme ça, je l' accepte
- p. ex: Je sens mes pieds dans mes chaussures, c' est neutre, c' est comme cela

© H.Dellucci - Cercle de Compétences

38

54321 partagé (H. Dellucci)

En famille: Mme C partage le 54321 à table après l' avoir appris en séance individuelle

- Chacun dit quelque chose qu' il/elle voit: les autres peuvent confirmer s' ils le souhaitent
- Chacun dit quelque chose qu' il entend
- Chacun dit quelque chose qu' il ressent
- Chacun peut dire quelque chose qu' il souhaiterait

En couple: Mme et M L travaillent à améliorer leurs relations intimes

- Chacun dit 5 choses qu' il/elle voit chez l' autre
- Chacun dit alternativement ce qu' il/elle entend (5 choses)
- Chacun dit 5 choses qu' il/elle ressent chez lui-même
- Puis 4, 3, 2, 1

© H.Dellucci - Cercle de Compétences

39

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 consultation**
=> travailler l'**AUTONOMIE**

→ Oui = **relation de co-thérapie**

© H.Dellucci - Cercle de Compétences

40

Critères de stabilité

Stabilité individuelle

- Être en mesure de se sentir en sécurité dans un environnement sûr
- Être capable de s'apaiser efficacement soi-même
- Faire les tâches de la vie quotidienne
- Pouvoir parler du trauma sans être débordé
- Arrêter les intrusions en mettant de côté ce qui ne peut pas être abordé maintenant
- Être motivé pour vivre une vie « normale »



© H.Dellucci - Cercle de Compétences

41

Au delà de la stabilité individuelle, la stabilité relationnelle

Stabilité relationnelle

- Être capable de créer des liens d'attachement sécurisés
- Prendre en compte ses besoins
- Mettre des limites constructives
- Maintenir des relations constructives
- Être capable de reconnaître et de se protéger de relations abusives
- Être en mesure de s'appuyer sur autrui, demander de l'aide, accepter de l'aide, ...
- Être capable de vivre et de partager des émotions



© H.Dellucci - Cercle de Compétences

42

ATTACHEMENT ET TUTEUR DE RÉSILIENCE

- Des personnes avec un style d'attachement inséure peuvent développer un style d'attachement sécure lorsqu'elles nouent un lien suffisamment fort avec une personne elle-même sécure (Miljkovitch, 2001) la relation fonctionnant ainsi comme un véritable « tuteur de résilience ».
- Au bout de **3 ans**, d'une relation sécure avec un autre significatif, une personne peut sécurer ses relations
- Thérapie longue** : dure autour de 2,5 ans, avec ces personnes, avant de **changer de style d'attachement**

© H.Dellucci – Cercle de Compétences

43

Attachement désorganisé

- La majorité des personnes qui n'ont pas encore vécu un attachement sécure peuvent avoir des troubles de l'attachement, qui se montre simultanément sous deux aspects, qui peuvent être en conflit:
 - Une phobie de l'attachement (activée le plus souvent par des systèmes d'action de défense)
 - Une phobie de la perte de l'attachement (activée la plupart du temps par des systèmes d'action abandonniques – cri/pleur d'attachement)

© H.Dellucci – Cercle de Compétences

44

ATTACHEMENTS NOCIFS

- Il s'agit de PE qui imitent l'agresseur
- Ne sont pas phobiques de l'attachement avec l'agresseur:
 - syndrome de Stockholm,
 - femmes battues retournant chez le conjoint violent,
 - Enfants se mettant en danger, espérant éperdument,
- Lien constructifs, liens non-constructifs
- Attachements nocifs: c'est quand
 - Loyauté
 - Attachement
 - Espoir

fonctionnent de manière contre-productive

DONC: l'attachement prévaut à la qualité du lien

© H.Dellucci – Cercle de Compétences

45

Liens constructifs, liens non-constructifs

- Relation fondée sur des liens constructifs :

MOI		TOI	
Je suis bien	←→	Tu es bien	<i>Capacité d'empathie</i>
Je suis mal	←→	Tu es mal	
- Relation fondée sur des liens non-constructifs :

MOI		TOI	
Je suis bien	←→	Tu es mal	
Je suis mal	←→	Tu es bien	
Je suis mal	←→	Tu es indifférent	

46

L'ATTACHEMENT VIENT AVANT L'ALIMENTATION HARLOW (1958) RECHERCHE SUR LES SINGES RHÉSUS

- S'il faut choisir entre nourriture et agrippement, les bébés singes préfèrent s'accrocher à des mannequins portant un pelage
- Ce n'est que lorsque la faim devient insupportable, que le bébé singe quitte le pelage pour aller s'alimenter sur l'autre mannequin avec le grillage, le temps d'ingurgiter le lait dans le biberon,
- pour immédiatement retourner se blottir contre le mannequin portant la fourrure.



© H.Dellucci – Cercle de Compétences

47

ATTACHEMENTS NOCIFS

- Le besoin d'attachement est phylogénétiquement codé: le réflexe d'agrippement est présent dès la naissance
- Il s'agit d'un besoin primaire et vital chez les mammifères
- Donc: Si nous voulons que les personnes régulent leurs attachements nocifs,
 - il est important de leur donner de quoi s'attacher de manière constructive
 - en permettant une réponse suffisante par rapport aux besoins archaïques

© H.Dellucci – Cercle de Compétences

48

Clôture

- Qu'est ce que vous retenez de notre journée d'aujourd'hui ?
- Qu'avez vous envie de mettre en pratique la semaine prochaine ?

© H.Dellucci - Cerde de Compétences