



## Psychotraumatologie centrée compétences

### Outils de compréhension et d'intervention centrés compétences

Octobre 2022

Laetitia de Schoutheete



OÙ VA T ON ENSEMBLE AUJOURD'HUI ?

- ✓ Retour sur la formation + revue des points théoriques
- ✓ Feuille de route
- ✓ La famille symbolique
- ✓ Le CV des ressources

## Feuille de route

### Plan de traitement

#### STABILISATION

- Sécurité
- Stabilité
  - physique : exercices d'ancrage
  - Emotionnelle : contenant et lieu sûr
  - Relationnelle : les figures symboliques
- Activer les ressources

#### CONFRONTATION AU TRAUMA (PASSÉ)

#### ACCOMPAGNEMENT AU CHANGEMENT (FUTUR)

- La technique de l'éponge
- La lettre du futur

## 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 »



## Au delà de la stabilité individuelle, la stabilité relationnelle

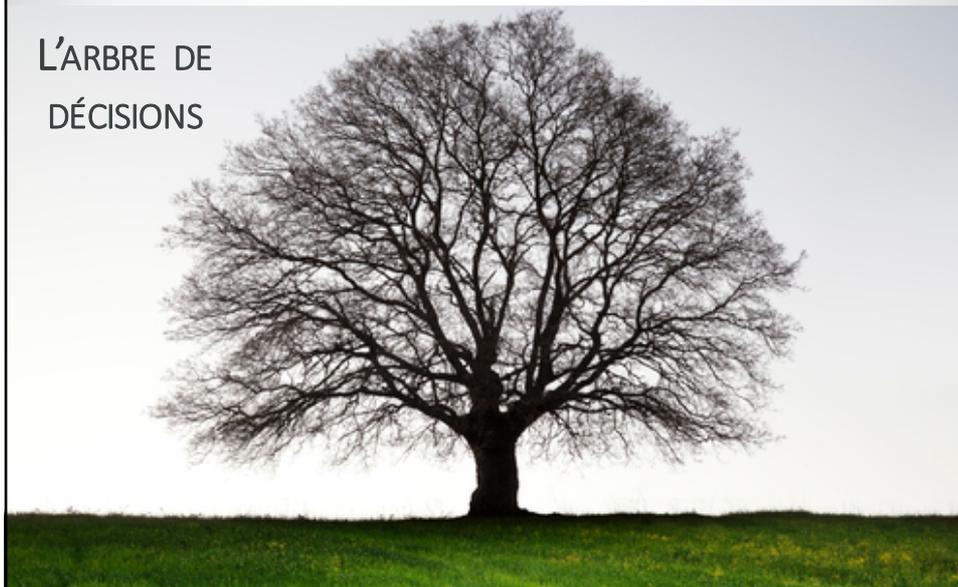


© H. Delacq - Cercle de Compétences

### 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

## L'ARBRE DE DÉCISIONS





1. Y a-t-il une demande d'aide travaillable ?  
(limitation ou problème ?)

- NON → Relation **NON ENGAGEE**
  - Travailler la **SECURITE**
- ✓ Le remercier d'être là
- ✓ Lui porter de l'intérêt
- ✓ S'intéresser à lui, à ce qu'il aime, ce qu'il fait ....
- ✓ L'échelle de sécurité
- OUI → Allez à la prochaine étape



2. La personnes est prêt à se mettre au travail ?

- NON → Relation **DE RECHERCHE**
  - ⇒ Travailler l'**ATTACHEMENT** et la **STABILITE**
- ✓ Exercices de stabilisation
- ✓ 3 questions de L ISEBAERT
- ✓ Travailler SON objectif
- OUI → Allez à la prochaine étape



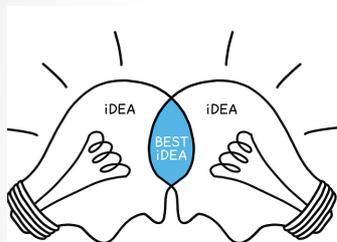
3 questions quand nous sommes « coincés » dans une situation avec une personne

- Qu'est-ce que j'ai fait aujourd'hui (une petite chose) qui m'a satisfait (ou : qui aurait pu me satisfaire en temps normal) ?
- Qu'est-ce que quelqu'un d'autre a fait pour moi aujourd'hui dont je suis satisfait ou reconnaissant ?
- Comment puis je faire pour qu'il recommence ?



3. La personne est elle consciente de ses ressources ?

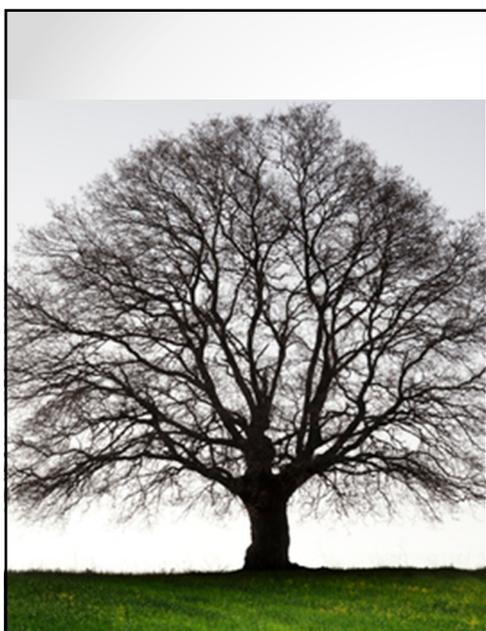
- NON → Relation de **CONSULTANCE**  
⇒ Travailler l'**AUTONOMIE**
  - ✓ Echelle de progression
  - ✓ L'aider à identifier ses ressources (CV de ressources)
  - ✓ Questions centrées compétences
- OUI → Relation de **CO EXPERTISE**



La personne a une demande d'aide, est prêt à se mettre au travail et à conscience de ses ressources

➤ OUI → Relation de **CO EXPERTISE**

La personne qui collabore, participe, essais/erreurs, bonnes relations d'attachement ....



✓ Y a-t-il une demande d'aide travaillable (limitation ou problème ?)

- NON → Relation **NON ENGAGEE**  
=> Travailler la **SECURITE**

- OUI → Allez à la prochaine étape

✓ La personne est elle prête à se mettre au travail ?

- NON → Relation **DE RECHERCHE**  
=> Travailler l'**ATTACHEMENT/ LA STABILITE**

- OUI → Allez à la prochaine étape

✓ La personne est elle consciente de ses ressources ?

- NON → Relation de **CONSULTANCE**  
=> Travailler l'**AUTONOMIE**

- OUI → Relation de **CO EXPERTISE**

# LE COLLAGE DE LA FAMILLE SYMBOLIQUE

Hélène Dellucci & Cécile Bertrand

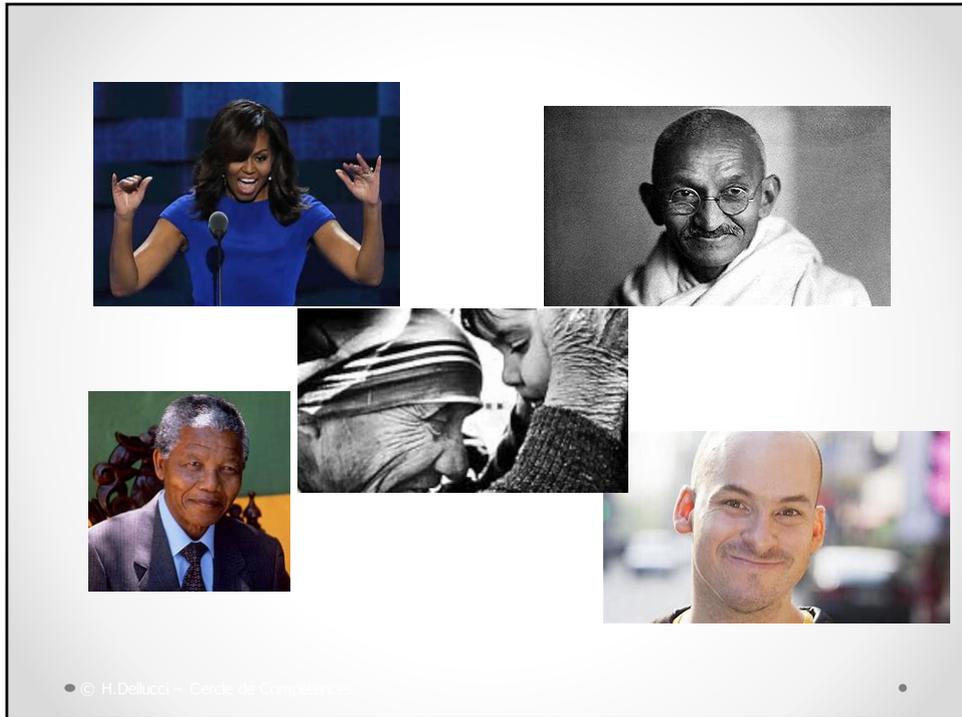
© H. Dellucci – Cercle de Compétences

## Le Collage de la Famille Symbolique

(Dellucci & Bertrand, 2012)

1. *Veillez choisir une ou plusieurs figures : « Parmi des figures connues, de cette époque, ou dans l'histoire, voire même des figures symboliques ou mythiques, de qui auriez-vous aimé être influencé ou accompagné/éduqué? »*
  2. *Explorer les valeurs existentielles qui sous-tendent le choix pour chaque figure : « Qui est-ce qui a fait que vous avez choisi cette figure particulière? » et mettez en lien les dimensions énoncées avec les choix existentiels.*
  3. *Veillez aller rechercher des informations sur la/les personne/s choisies.*
  4. *Imprimez une ou plusieurs photos/images de la/des figure/s choisies, en veillant à les choisir comme de quelqu'un que vous affectez.*  
*Ensuite faites un collage de ces photos, et placez-le dans un endroit où vous pouvez le voir tous les jours*
  5. *Créez un dialogue avec ces représentations, en incluant si nécessaire, la possibilité de demander conseil, du soutien.*
- N.B.** La Famille Symbolique s'ajoute à la famille réelle, elle ne la remplace pas!

© H. Dellucci – Cercle de Compétences



## CONDITIONS POUR FAIRE CET EXERCICE DU COLLAGE DE LA FAMILLE SYMBOLIQUE

- La personne se sente en sécurité
- Une alliance thérapeutique: une relation d'attachement sécurisée
- Que la personne soit d'accord
- Une capacité à imaginer minimale
- Une absence de conflit, p. ex. d'ordre culturel



## POURQUOI UN COLLAGE ... ?

- ...et pas simplement installer des figures aidantes ?
- la dimension visuelle échappe par essence à la mémoire sémantique, conceptuelle et rationalisée.
- Les images offrent un accès sous-cortical direct,
- et peuvent constituer des ressources venant stimuler ce niveau d'ordre émotionnel et non réfléchi.
- Deuxièmement, le collage reste permanent (cf. boîte de premier secours d'Yvonne Dolan),
- Un objet concret permet un accès même lorsque la personne n'est plus en mesure d'avoir une pensée réfléchie, donc en cas de débordement hors fenêtre de tolérance.

© H. Dellucci – Cercle de Compétences

## LE COLLAGE DE LA FAMILLE SYMBOLIQUE

### EXERCICE À DEUX : 2 X 5 MIN

- Mettez-vous par deux: un aidant, un client qui veut bien faire un exercice étrange ...
- L'aidant pose les questions suivantes:
  1. **“ Parmi des figures connues, de cette époque ou dans l'histoire, voir même des figures symboliques ou mythiques, de qui auriez-vous aimé être influencé ou accompagné/éduqué? ”**
- Listez une ou plusieurs figures. Puis:
  2. **Explorez les valeurs existentielles qui sous-tendent le choix de chacune des figures : “ Qu'est-ce qui a fait que vous avez choisi cette figure-là plutôt qu'une autre ? ”**
- Listez les bonnes raisons. Puis questionnez la personne si ces valeurs sont importantes pour elle/lui.
- Voyez ce qui se passe.
- Puis changez de rôle.

© H. Dellucci – Cercle de Compétences

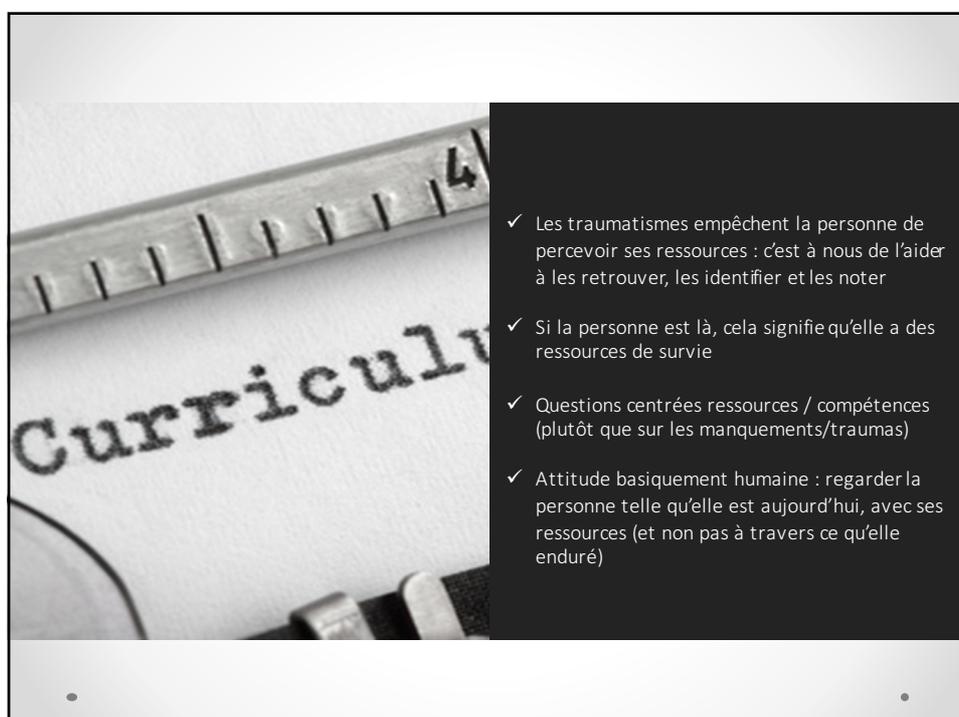
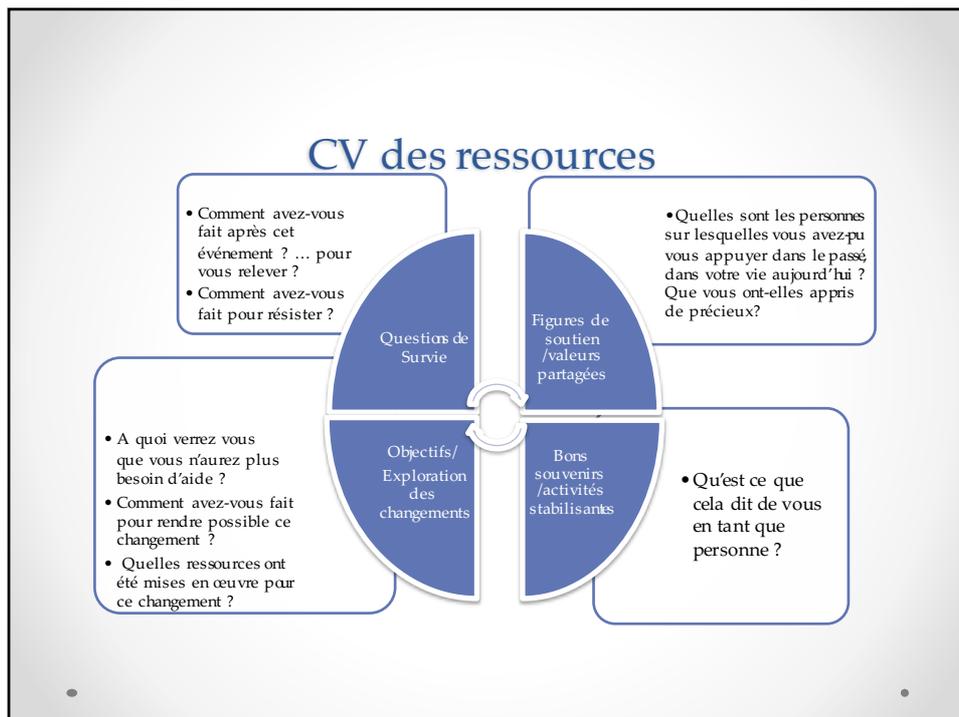
## LE COLLAGE DE LA FAMILLE SYMBOLIQUE

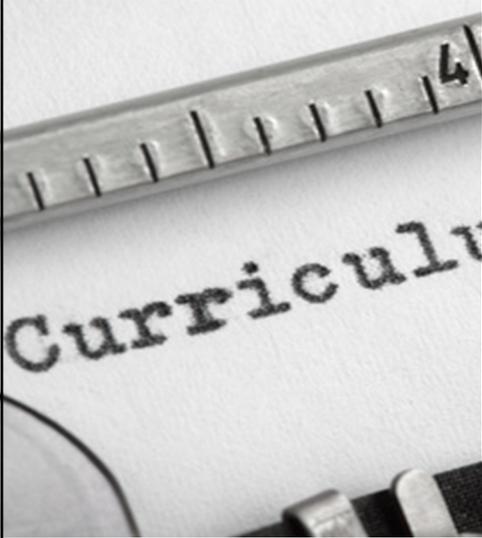
### L'EXERCICE CONTINUE : 2 X 15 MIN

- Les mêmes groupes: veuillez continuer. L'aidant crée un dialogue entre la figure symbolique et la personne aidée :
- 5. **Si ... était là, assis juste à côté de vous, que dirait-il/elle pour vous soutenir?**  
**Si vous pensez à une situation difficile, ou une question par rapport à laquelle vous souhaiteriez de l'aide, qu'est-ce que ... vous dirait?**
- Voyez ce qui se passe
- Puis changez de rôle.

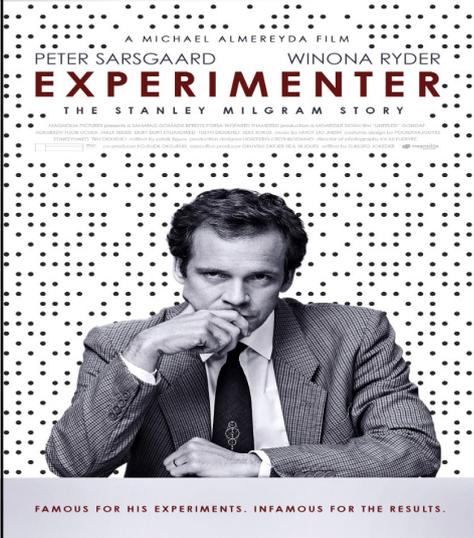
© H.Dellucci – Cercle de Compétences







- ✓ Pas de détails traumatiques avant la phase de stabilisation (uniquement détails de surface)
- ✓ « *Je peux tout entendre, mais je n'ai pas besoin de tout savoir* » D HELLER
- ✓ Résistez à la possible fascination concernant l'histoire traumatique
- ✓ Après avoir identifié les ressources de survie, se concentrer sur les ressources qui aident la personne dans sa vie quotidienne



**AVOUS D'EXPERIMENTER !** 

- ✓ Formez un binôme
- ✓ Un « patient » + un accompagnant
- ✓ Le patient décrit quelques expériences adverses
- ✓ L'accompagnant écoute, questionne sur les compétences de survie et note ce qu'il apprend sur le CV de ressources du patient
- ✓ Pour les accompagnants :
  - ✓ 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
- ✓ But: rechercher votre confort physiologique, ainsi que celui du patient
- ✓ Puis changez de rôle 2 x 20 min

## Le débriefing centré compétences

H. Delluci



Débriefing centré compétences  
et temps du trauma :

- ✓ Outil de stabilisation si utilisé pendant la période de vulnérabilité (= stress aigu)
- ✓ Outil de confrontation si utilisé au-delà de 3 semaines après l'événement traumatique



Le débriefing centré compétences : pas à pas

1. Le sentiment de sécurité dans l'ici et maintenant est le premier pas :
  - ✓ Exercices d'ancrage à faire ensemble
  - ✓ Jets d'objets doux
  - ✓ Respirer (la cohérence cardiaque contamine)
  - ✓ Proposer quelque chose à boire
  - ✓ 54321



2. Se rendre prédictible
  - ✓ Poser le cadre: Durée, temps, thème qui nous réunit aujourd'hui, confidentialité, règle de bienveillance, ... Si, alors ...
  - ✓ Règle du Stop



3. Que s'est-il passé ?

- ✓ Garder cette étape la plus courte possible.
- ✓ 1 minute suffit !



4. Qu'est-ce qui a été POUR VOUS le pire ?

- ✓ Le but de tout récit sur des expériences adverses est d'arriver à ce qui été le pire pour la personne.
- ✓ Dès que vous êtes en accordage empathique, posez cette question.
- ✓ À partir de là il est plus facile d'explorer de possibles solutions.
- ✓ Si on pose cette question en tant que thérapeute, c'est que le thérapeute n'a pas peur d'entendre les horreurs vécues
- ✓ Le pire n'est que très peu souvent ce que l'on a imaginé

MAINTENANT

5. De quoi auriez-vous besoin MAINTENANT?

- ✓ Rester le plus longtemps sur cette question
- ✓ Prendre tout son temps
- ✓ Questionner tous les aspects le plus concrètement possible.
- ✓ Si cette question est trop difficile, revenir à davantage d'exercices d'ancrage ou d'apaisement.

MAINTENANT

- ✓ Si malgré le fait d'être apaisée, la personne n'est pas en mesure de répondre à cette question N°5, veuillez faire un détour par les différentes versions de la question N°8 :
  - ✓ Est-ce que vous avez besoin d'être raccompagné? Est ce que quelqu'un est présent chez vous ? Qui pourrait on appeler pour que vous ne soyez pas seul ?...
  - ✓ Si question trop difficile : revenir aux exercices d'ancrage puis revenir ensuite à cette question, qui est importante.



6. Ramenez la conscience vers les repères du quotidien:

- ✓ Qu'est-ce qui est important pour vous ce soir?
- ✓ Qu'allez-vous faire lorsque vous partirez d'ici?
- ✓ Et demain?
- ✓ Et d'ici la fin de la semaine (ou la semaine prochaine)?

Personnes soutenantes :

- ✓ Qui pourrait vous accompagner, pour ...
- ✓ Orienter vers des soins de suite si nécessaire

Connaissez-vous d'autres personnes, qui auraient besoin d'aide maintenant ?



7. Explorer s'il y a des personnes soutenantes :

- ✓ Qui pourrait vous accompagner pour faire vos courses demain ... vous rendre chez votre avocat .... Votre médecin ....?
- ✓ Orienter vers des soins de suite si nécessaire



8. Connaissez vous d'autres personnes qui auraient besoin d'aide ? (en cas d'événement collectif)



8 bis. Dimensions apprises ou à apprendre pour les traumas moins immédiats

- ✓ Que vous a- appris cet événement ?
- ✓ Que feriez-vous aujourd'hui de différent avec ce que vous avez appris ?
- ✓ Que conseilleriez-vous à une autre personne, que vous appréciez, si elle/il vivait une situation analogue ?



Si la personne indique qu'elle/il n'a rien appris, explorez des projections d'apprentissage, les choix existentiels :

- ✓ Lorsque tout cela sera derrière vous, qu'aimeriez-vous avoir appris ?
- ✓ Et si vous me racontiez cette histoire au passé, « *Que pourriez vous m'en dire ?* »
- ✓ « *Imaginez qu'on ait fait du bon travail, à quoi le verrez vous concrètement ?* »
- ✓ Si les réponses face aux apprentissages restent bloquées, alors il est nécessaire de renvoyer vers un psychotraumatologue utilisant une méthode corporelle



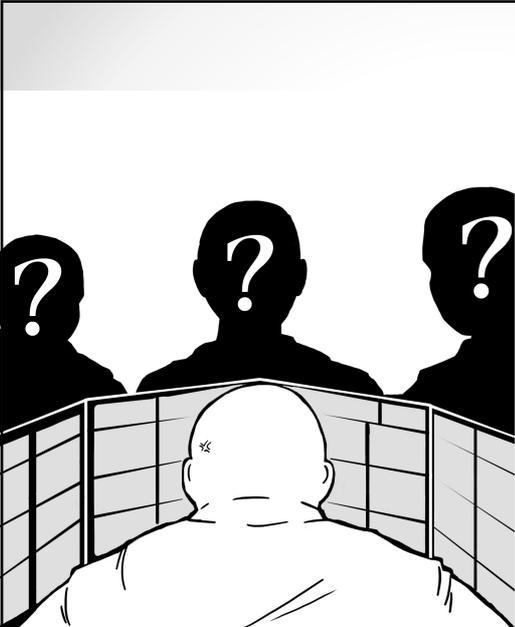
En cas de deuil

- ✓ Qu'avez-vous apprécié chez cette personne? Faites la liste des caractéristiques ou des traits particuliers que vous appréciez
- ✓ Qu'avez-vous aimé en premier chez cette personne ? Essayez de vous souvenir de la première fois que vous avez remarqué cela. Comment était-ce pour vous ?
- ✓ Quelles sont les choses que vous avez faites dans le passé et dont vous aimez vous souvenir ?



En cas de deuil

- ✓ Quelles sont les choses les plus importantes dont il sera important de vous rappeler si vous connaissez un moment difficile?
- ✓ De quelle manière, le fait de connaître cette personne a-t-il un effet positif sur vous? Qu'est-ce que cette personne vous a apporté d'important?
- ✓ A votre avis, que répondrait la personne à cette question? Qu'est-ce que la personne dirait si je lui demandais qu'est-ce que le fait de vous avoir connu, lui a apporté d'important ?





**À VOUS DE JOUER !**

- ✓ Un thérapeute et un patient
- ✓ Le patient raconte une situation difficile : SUD < 5
- ✓ Le thérapeute l'écoute et le questionne en s'aidant de sa feuille de route
- ✓ Apaiser le corps si nécessaire avec des exercices d'ancrage
- ✓ A la fin du débriefing centré compétences : mettre tout ce qui a été évoqué dans le contenant et permettre au patient de retourner dans son lieu sûr

2x 20 minutes

## La technique de l'éponge

- Expérimentation en grand groupe



© H. Delluc - Cercle de Compétences

## 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 ? »

© H. Delluc - Cercle de Compétences

## 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 ?

H. Dallacq - Cercle de Compétences

## 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

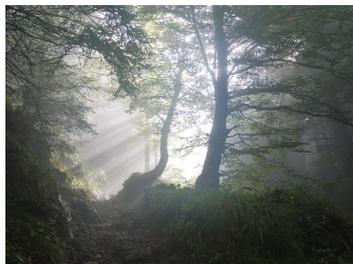


H. Dallacq - Cercle de Compétences

## 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



H. Dallucci – Cercle de Compétences

## La lettre du futur

- Exercice en individuel



Etapes de la Thérapie communautaire

- ✓ ACCUEIL (+ ou - 7 min)
- ✓ CHOIX DU THEME (+ ou -10 min)
- ✓ CONTEXTUALISATION (+ ou -15 min)
- ✓ PROBLEMATISATION (+ ou - 45 min)
- ✓ CLOTURE (+ ou - 15min)
- ✓ EVALUATION, REFLEXION ET LEÇONS QU'ON EN TIRE (+ ou 5 min)



la Thérapie communautaire

Travailler en même temps sur les ressources individuelles et collectives

Sentiment d'appartenir au « Nous », de revenir dans la communauté des vivants

Dynamique

Solidarité et Respect des différences

Joyeux