

Place du self help dans le psychotrauma



Dr Coraline Hingray
CPN, CHRU Nancy

Présentation basée sur ce livre

Le trauma, comment s'en sortir ?

Coraline Hingray & Wissam El-Hage



Je (re)prends ma vie en main



Se libérer du poids des traumatismes et
s'en sortir, c'est possible ! Et à votre portée...

Un traumatisme peut arriver à n'importe qui, n'importe où, n'importe quand. Une agression, un accident, un attentat, un deuil, un viol ou même de la maltraitance... On n'y pense pas, mais lorsque cela arrive, la personne se retrouve dévastée et démunie. Elle ne sait que faire, à qui s'adresser, où trouver des réponses et encore moins comment s'en sortir.

Fondé sur la longue expérience des auteurs, **Le trauma, comment s'en sortir ?** répond aux besoins concrets des victimes de traumatisme-s (et de leur entourage). Richement illustré, il propose un chemin en trois étapes :

- **COMPRENDRE** mes réactions et mes symptômes.
- **AGIR** sur mes émotions, mes pensées, ma vie en étant guidé-e sur le chemin de la guérison.
- **TRAITER** ! Quand me faire aider ? Quels traitements existent ? Comment choisir ce qui me correspond le mieux (EMDR, TCC, hypnose, médicaments...)?

DÉCOUVREZ

- > 50 conseils de psy
- > + de 130 témoignages
- > + de 50 exercices et compléments numériques (audios, vidéos, PDF...)

Pour que chacun puisse avancer à son rythme, le livre est accompagné d'un **cahier téléchargeable** avec de nombreuses propositions d'exercices.



Coraline Hingray (Nancy, France) est une psychiatre passionnée par le psychotrauma qui aime expliquer de manière simple des concepts complexes. Elle est persuadée que chaque personne a en elle des ressources incroyables pour s'en sortir et guérir.



Wissam El-Hage (Tours, France) est un professeur de psychiatrie reconnu, il maîtrise le trouble de stress post-traumatique sur le bout des doigts ! C'est notre Mister Trauma Science : votre cerveau, vos troubles n'ont pas de secret pour lui.



Matthieu Dezamenien est un jeune psychiatre qui a su illustrer avec une pointe d'humour les messages les plus importants du livre.

ISBN 978-2-8073-2940-9



www.deboecksuperieur.com

Pourquoi proposer du self help ?

Patient manque de connaissance

Place majeure de la psychoéducation dans le traitement

Patient a souvent beaucoup de ressources

Patient est l'acteur de sa guérison

La honte, la culpabilité freinent la demande d'aide

Difficultés à rencontrer un psychiatre/psychologue adapté



Sentiment d'efficacité personnelle

Lutte contre le sentiment d'impuissance

Empowerment



Remise en mouvement

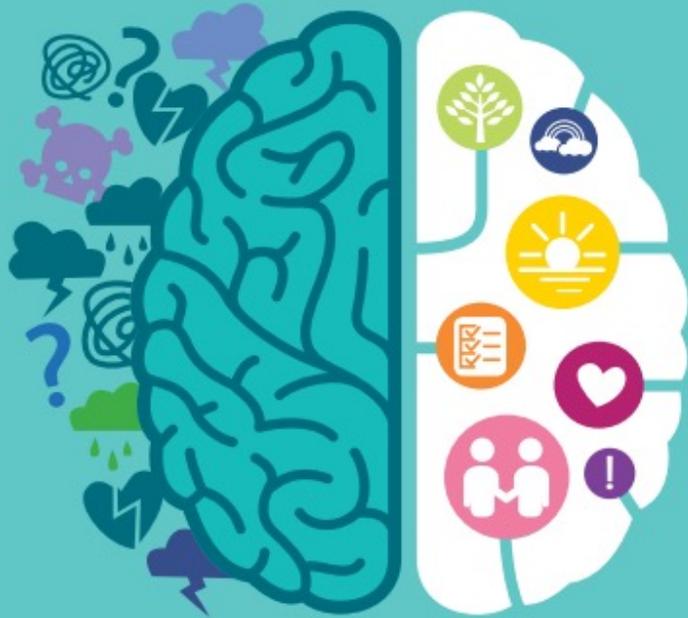
Patient informé

Patient expert

Patient acteur

Le trauma, comment s'en sortir ?

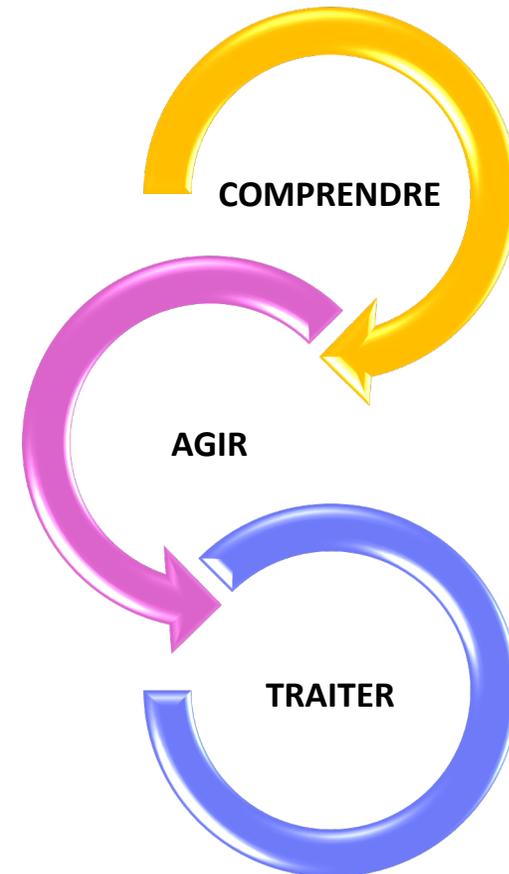
Coraline Hingray & Wissam El-Hage



Je (re) prends ma vie en main



Se libérer du poids des traumatismes et
s'en sortir, c'est possible ! Et à votre portée...



À VOUS DE JOUER !

Un cahier de 60 pages d'exercices téléchargeable

Des liens audio et vidéo....

Plus d'infos

Vous trouverez d'autres QR codes au fil de certains chapitres ; ils vous renverront vers des liens, des vidéos ou des audios pour agrémenter encore votre lecture et vous permettre d'aller plus loin. Accédez aux ressources en flashant le QR code avec votre téléphone portable, ou en tapant l'URL dans un navigateur web.



plus
D'INFOS
ici !



Voici trois exercices audio qui vous aident à définir vos ressentis et vos émotions. Fermez les yeux, écoutez, ressentez, canalisez...

Le trauma, comment s'en sortir ?

60 pages

Cahier d'exercices

Transformez votre émotion

Avez-vous pu réaliser l'exercice [Cahier p. 18, « Et si mon émotion avait une forme, ce serait... »] qui consiste à visualiser, « objectiver » une émotion désagréable en vous ? Peut-être que cela a été difficile, avez-vous juste perçu une forme vague à cette sensation, sa localisation, ou avez-vous perçu tous les détails : couleur, poids, température, matière... ? Qu'importe ! Merci d'avoir tenté l'exercice, c'est déjà extraordinaire !

En effet, grâce à cela vous allez pouvoir agir !

Toutes nos sensations corporelles se modifient sans cesse dans notre corps, même si c'est presque imperceptible, car notre corps bouge en permanence, ne serait-ce que par la respiration, les battements cardiaques... Apprenez à transformer votre émotion.

Écoutez puis entraînez-vous dès que la sensation arrive spontanément ou même en l'imaginant, en la recréant maintenant parce que vous le décidez et que vous la connaissez tellement bien...

C'est un exercice audio !



lienmini.fr/cahier-9

Quelques mots d'introduction



lienmini.fr/cahier-8

Pourquoi ? Les tartes du Pourquoi

Une des grandes sources de souffrance vient souvent de la manière dont vous interprétez ce qui s'est passé, ce dont vous vous culpabilisez peut-être.

Il est important avant tout d'en prendre conscience et de bien être au clair sur votre vision actuelle des causes...

Cet exercice de la tarte du Pourquoi s'appelle aussi la « tarte d'attribution ». Il vous propose de vous demander « Pourquoi cet événement s'est-il produit » et « À qui la faute ? ». Les réponses commencent souvent par « Parce que... ». Cherchez des éléments de réponses à ces questions et attribuez-leur un poids, un pourcentage, une taille de part de tarte !

Nous allons vous guider un peu à travers un exemple, pour que vous saisissiez bien cet exercice qui n'est pas si simple...

“

J'avais reçu un copain de fac chez moi pour travailler un peu et boire un café. Soudain, il m'embrassée de force, puis m'a imposé une relation sexuelle, alors que je lui avais dit que je n'en avais pas envie. À la fin, il m'a dit : « Si tu n'avais pas envie, tu n'aurais pas dû m'inviter chez toi ! - Mme J. »



Jeu des différences

Ce jeu (enfin, plutôt ce conseil, cet exercice) est très utile et même indispensable en cas de reviviscence du traumatisme lors d'un moment d'intimité. Si des souvenirs traumatiques reviennent quand votre partenaire vous touche, il est important de connaître cette technique du jeu des différences.

C'est un exercice audio !



lienmini.fr/cahier-32

Quelques mots d'introduction



lienmini.fr/cahier-14

Passez vos pensées aux 3 tamis

Après un traumatisme, qui souvent chamboule notre vision de nous-mêmes, des autres ou du monde, notre cerveau qui souffre a tendance à essayer à nous vendre des idées plutôt fausses, souvent néfastes et toxiques pour notre bien-être et parfois franchement inutiles ou, pire, contre-productives !

Peut-être pourrions-nous aussi passer nos pensées par ces 3 tamis pour ne retenir que celles qui sont vérifiées, bonnes et utiles pour nous.

C'est un exercice audio !



lienmini.fr/cahier-18



Ma pensée



Ai-je bien vérifié cette idée ?
Ai-je toutes les preuves ?
L'ai-je bien questionnée ?



Cette pensée m'apporte-t-elle
du confort, de la sérénité,
du bien-être ?



Cette pensée m'est-elle
utile d'une manière
ou d'une autre ?

Agir SUR SA VIE : AGIR EN ACCORD AVEC SOI-MÊME

P. 148

Nous vous proposons un grand chemin à faire ensemble, avec plusieurs étapes... Prenez le temps de faire ce chemin, de bien compléter les tableaux... Pour pouvoir continuer votre vie dans la direction de votre choix et non vers celle imposée par le trauma qui vous a peut-être détourné-e de votre chemin.

Interrogez-vous sur vos valeurs...

Prenez le temps de regarder le monde des valeurs [p. 142] et de vous interroger. Dans tous les cas, ce travail est très personnel. Nous ne pouvons pas vous proposer une démarche exhaustive pour mettre à jour vos valeurs, mais voici quelques pistes.

Il y a énormément de possibilités et de questions à se poser pour essayer de déterminer quelles sont vos valeurs. En voici quelques-unes.

Agir SUR SON BIEN-ÊTRE CORPOREL : PRENDRE SOIN DE SOI

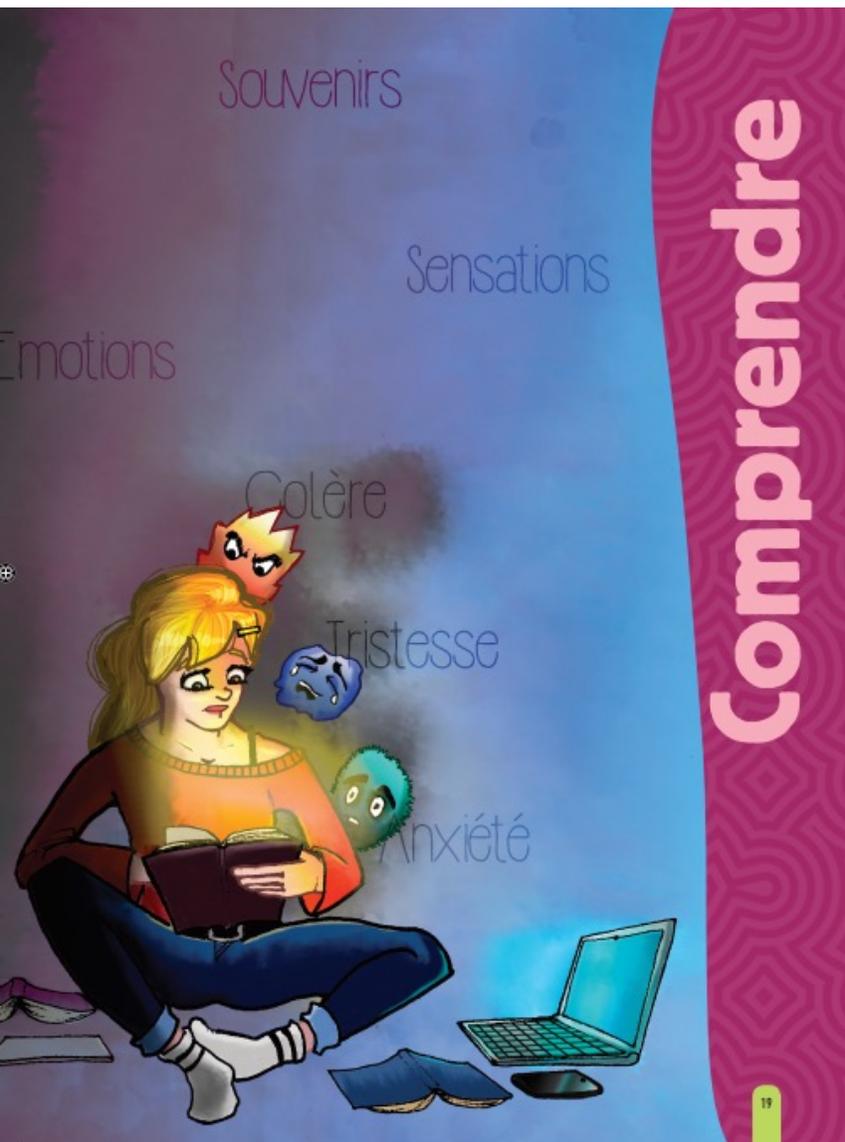
P. 130

Voici quelques pistes dans lesquelles piocher pour apprendre à prendre soin de vous.

Votre recette du bien-être

Voici une petite recette du bien-être.

1. Une quantité suffisante de sommeil
2. Des louches de marche, de sport ou de contact avec la nature
3. Une grosse cuillère de distraction, de loisirs, d'humour
4. Du temps d'échange, de contacts, à votre convenance
5. Des moments d'amitiés, d'Amour, de câlins, de sourires avec vos proches
6. Des bonnes pincées de gratitude pour vous-même
7. Des petits temps de vécu intense du moment présent



Comprendre

COMPRENDRE

Comprendre les traumatismes

- Qu'est-ce qu'un événement traumatique ?
- Les traumatismes précoces et/ou multiples !
- Comment évaluer la gravité d'un traumatisme ?

À VOUS DE JOUER !

An illustration of a woman with blonde hair, wearing an orange long-sleeved top and blue pants, appearing distressed and shouting. She is surrounded by dark, jagged, torn-paper-like shapes, suggesting a traumatic event. The word 'Traumas' is written in a white, distressed font above her.

Traumas

Confrontation à **la mort**
ou à une **menace de mort**,
à une **blessure grave**
ou à une **agression sexuelle**

- Tout le monde peut être exposé à un traumatisme au cours de sa vie.
- C'est une expérience le plus souvent brutale, soudaine et grave, qui menace l'intégrité de la personne ou sa vie.

Comment évaluer la gravité d'un traumatisme ?

VRAI DU FAUX

«Un crime selon la loi est forcément plus grave qu'un délit pour une victime» **Faux**, et c'est bien là toute la complexité : parfois, un attouchement sexuel a des répercussions plus importantes qu'un viol. Ce qui compte avant tout, c'est le vécu subjectif émotionnel lors du trauma, la réaction de l'entourage, et la modification de notre vision de nous et du monde que cela entraîne.

«Tu n'as aucune blessure physique, donc ce n'est pas grave, ce n'est rien.» **Faux !** La blessure psychique est une blessure souvent invisible, tout au moins initialement. Non reconnue ni soignée, elle peut avoir des répercussions mentales et physiques sur le long terme.

CONNATIS-SCIENCE

Il semble qu'une personne est d'autant plus traumatisée qu'elle a expérimenté au moment de l'événement une certaine modification de la perception du temps (vécu au ralenti ou très accéléré), une modification de l'espace qui l'entoure et d'elle-même, une certaine impression d'irréalité (l'impression d'être comme dans un film). On parle alors de **dissociation psychique avec des phénomènes de dépersonnalisation** (vécu modifié de son propre corps) et de **déréalisation** (vécu étrange du réel,

du monde autour). Ces phénomènes de dissociation sont considérés comme d'importants facteurs de gravité. Cette détresse péritraumatique (au moment et autour de l'événement traumatique) est étroitement liée au développement sur le long terme de symptômes post-traumatiques.

Il n'y a pas de facteur de personnalité identifié qui prédisposerait à développer un trouble de stress post-traumatique. Le développement de tels troubles dépend de beaucoup d'autres facteurs.

C'EST DU VÉCU

« Il m'a étouffée, ligotée, filmée, violée et a menacé de me tuer... Après ces années, je n'ai toujours pas retrouvé ma sérénité. Rentrer seule chez moi paraît tellement simple, mais c'est devenu impossible, tout comme d'autres actes simples de la vie quotidienne. »

« En allant me coucher, je me suis rendu compte que ça sentait le brûlé, j'ai vu un peu de fumée, je n'avais pas éteint mon fer, j'ai appelé tout de suite les pompiers, sorti les enfants... Il n'y a même pas eu de vrais dégâts... Personne ne comprend pourquoi 8 ans après, je suis si mal. »

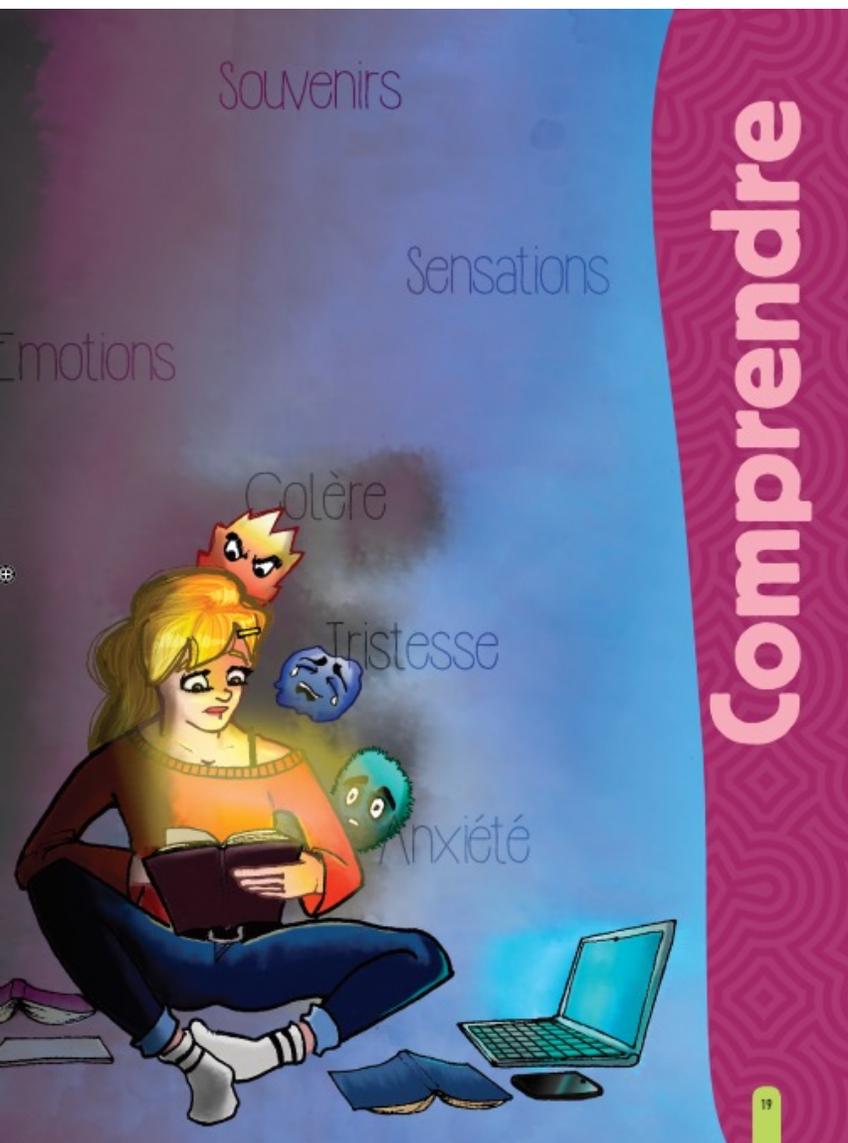
MON PSY ME DIT !

De multiples dimensions/facteurs déterminent la gravité d'un traumatisme :



L'ESSENTIEL

- La gravité des conséquences d'un traumatisme dépend de plusieurs facteurs.
- Un événement est d'autant plus traumatique qu'il est causé par une personne, qu'il est inattendu, qu'il menace l'intégrité physique ou psychique et que l'on ne reçoit pas de soutien.



Comprendre

Comprendre mes réactions immédiates

- Que se passe-t-il dans mon cerveau lors d'un traumatisme?
- Pourquoi n'ai-je pas réagi comme je l'aurais voulu?
- Que m'arrive-t-il? L'état de stress aigu!

À VOUS DE JOUER!

Comprendre

MES RÉACTIONS
IMMÉDIATES

Que se passe-t-il dans mon
cerveau lors d'un traumatisme ?



Discuter

- Système d'engagement social
- Communiquer, négocier
- *Branche ventrale parasympathique*

**Se battre
Fuir**

- Comportement de lutte ou fuite
- *Branche sympathique*

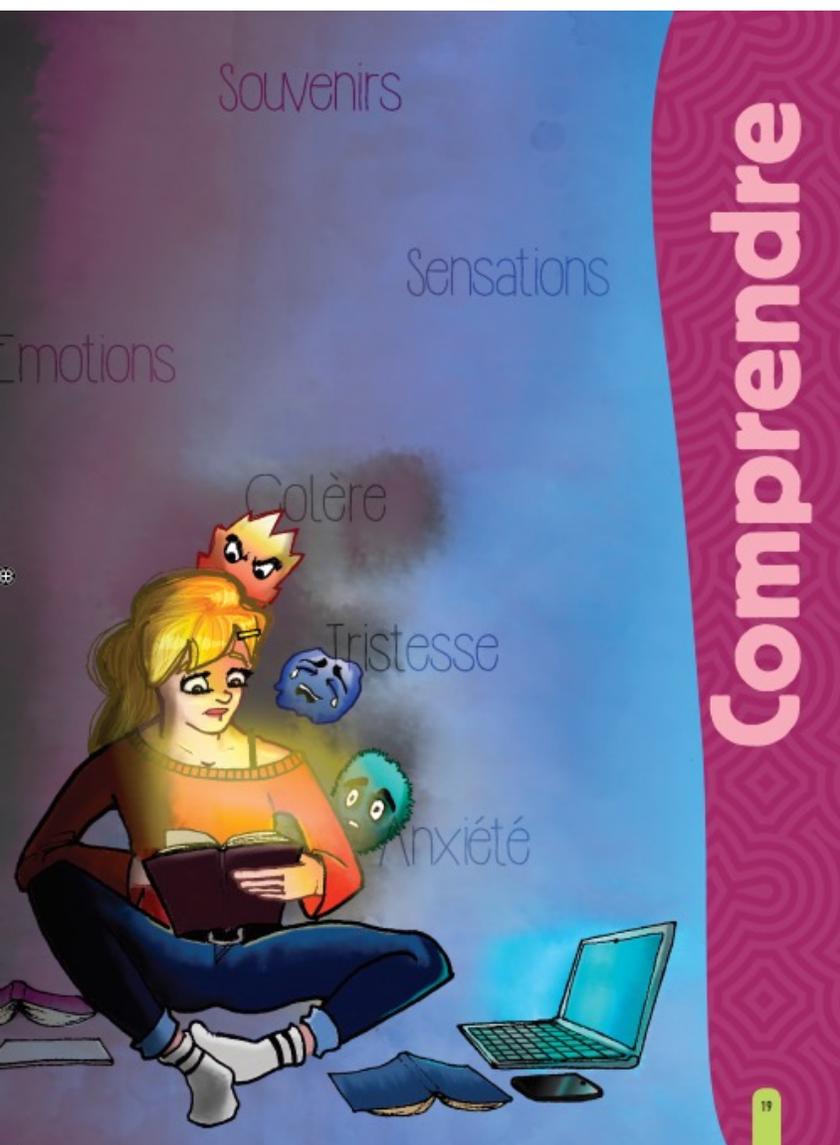
Se figer

- S'anesthésier, S'extraire, Flouter = Se dissocier
- Feindre la mort et anesthésie physique
- *Branche dorsale parasympathique*

**Menace,
danger
persiste**

**Si impossibilité
Mécanisme de
survie**





Comprendre

Comprendre mes problèmes aujourd'hui

- Pourquoi je vais bien ?
- C'est du passé, pourquoi suis-je si mal ? Le trouble de stress post-traumatique
- Pourquoi les souvenirs reviennent-ils sans cesse ?
- Comment oublier ce qui m'est arrivé ?
- Pourquoi j'évite de plus en plus de choses ?
- Pourquoi je me sens coupable ou honteux·se ?
- Pourquoi suis-je tellement à fleur de peau ou en colère ?
- Pourquoi je me sens différent·e, détaché·e ?
- Pourquoi je dors si mal ?
- L'alcool, le cannabis, les anxiolytiques me font-ils vraiment du bien ?
- Est-ce que je déprime ?
- Est-ce possible que mon corps parle ?

Pourquoi suis-je tellement
à fleur de peau ou en colère ?

FOIRE DU TRAUMA : GARE AUX ARNAQUES



Pourquoi je me sens coupable ou honteux·se ?



MON PSY ME DIT !

Culpabilité, honte, dévalorisation

Culpabilité, honte et autodévalorisation font partie de la même famille émotionnelle. Elles reposent sur une même pensée clé plus ou moins associée à un jugement négatif.

« Je n'aurais pas dû faire ce que j'ai fait – J'aurais plutôt dû faire ce que je n'ai pas fait ! »

En lien avec le trauma

+ « Aux yeux des autres, ma valeur baisse, ils me jugent négativement ! »

+ « Je pense que ma valeur baisse ! »

→ CULPABILITÉ

C'est ma faute si cette agression/cet accident a eu lieu...
Si je n'avais pas fait ceci ou cela, si je n'avais pas été là, si j'avais réussi à crier, si je m'étais sauvé·e, si j'étais habillé·e autrement.

→ HONTE

S'ils savaient, ils me considèreraient comme une traînée.
Je vois dans leurs yeux que je suis nul·le d'avoir vécu cela.
C'est inacceptable de ne pas m'être défendu·e.
Je sens qu'on me regarde comme un·e criminel·le depuis cet accident.

→ AUTODÉVALORISATION

Puisque je n'ai pas réagi comme j'aurais dû, je suis nul·le, je n'ai aucune valeur...
Parce que je n'arrive pas à me sentir mieux malgré le temps qui passe, je suis faible, je n'ai aucune volonté...

Illusion de maîtrise

À cause de l'agresseur

À cause de la société

MON TRAUMA



Expérience grave, souvent brutale, qui menace l'intégrité de la personne ou sa vie, vécu violent, perte de contrôle

≠ Événement stressant quotidien

SA NATURE

- Mort brutale inattendue
- Maladie grave menaçant la vie
- Maltraitance
- Catastrophes naturelles
- Accidents
- Agressions
- Violences sexuelles/ physiques
- Harcèlements

SES CARACTÉRISTIQUES

- Unique
- Multiples
- Unique dans l'enfance
- Répétés dans l'enfance maltraitance, abus, négligence, violences
- Violences interpersonnelles intentionnelles
- Sentiment d'impuissance
- Absence de soutien ou de reconnaissance

MES ÉMOTIONS

COLÈRE

HONTE

RANCUNE

TRISTESSE, DÉSESPOIR

AUTO-DÉVALORISATION

VIDE, FROID, ANESTHÉSIE AFFECTIVE

Comprendre

MES SYMPTÔMES

HYPERRÉACTIVITÉ

Sursauts
Hypervigilance
Troubles du sommeil
Troubles de la concentration

INTRUSIONS

Flashbacks
Cauchemars
Rappels du souvenir

HUMEUR, PENSÉES PERTURBÉES

Croyances négatives
Culpabilité, Honte
Perte d'intérêt
Détachement

ÉVITEMENT

Situations, lieux, pensées, personnes ou émotions liés au trauma

+/- DISSOCIATION

Dépersonnalisation
Déréalisation
Vécu d'étrangeté
Amnésie

LEURS DURÉES

< 1 MOIS
ÉTAT DE STRESS AIGU

> 1 MOIS
TROUBLE DE STRESS POST-TRAUMATIQUE

MES COMPLICATIONS



MAUX CORPORELS

DÉPRESSION, SUICIDE

TROUBLES DE LA PERSONNALITÉ

Instabilité dans les relations
Instabilité dans les émotions
Sentiment d'insécurité, crainte d'abandon
Auto-agressivité : mutilation, tentative de suicide
Dissociation

ADDICTIONS

TROUBLES ANXIEUX



Agir



Agir sur son entourage

- Sortir du silence !
- Réagir avec ses proches
- Agir en tant que proche ? Ce qu'il faut éviter
- Agir en tant que proche ? Ce qu'on peut faire
- Porter plainte ou pas... ..

À VOUS DE JOUER !

L'ESSENTIEL

AGIR SUR SON ENTOURAGE

Agir en tant que proche ? Ce qu'il faut éviter

MON PSY ME DIT !



Certaines attitudes de proches, de policiers, d'employeurs... peuvent accentuer votre souffrance. Cela peut renforcer l'impression que personne ne vous comprend, ne vous aide...

Les 3 attitudes à éviter !

	Culpabiliser la victime	Critiquer ses réactions	Hâter les choses, minimiser la souffrance
Comment peuvent-elles se manifester ?	<ul style="list-style-type: none"> « Qu'est-ce que tu faisais dehors à une heure pareille ! ? » « Moi, je conduis bien, un accident ne peut pas m'arriver ! » « Elle n'aurait pas dû porter une robe aussi courte... » 	<ul style="list-style-type: none"> « J'aurais essayé de me défendre, j'aurais plus crié. » « J'aurais vu que c'était un pistolet en plastique... » « Moi, j'aurais dit à mon agresseur que j'avais le SIDA, ça l'aurait fait fuir... » 	<ul style="list-style-type: none"> « Si tu sortais plus aussi, ça irait mieux. » « C'est bon, c'est du passé... Passe à autre chose. » « À ta place, je reprendrais le travail, ça me ferait du bien... »
Que peut cacher cette réaction ?	<ul style="list-style-type: none"> Un besoin de projeter votre propre culpabilité ou colère sur la victime : « Si j'avais été là, cela ne serait pas arrivé... Je n'aurais pas dû l'autoriser à sortir... » Un mécanisme de protection pour garder le plus intact possible votre sentiment personnel d'invulnérabilité. 	<ul style="list-style-type: none"> Une sous-estimation du pouvoir de la peur et du choc de la surprise. Une méconnaissance des mécanismes dissociatifs (p. 32). Une connaissance a posteriori d'éléments de contexte que la victime ignorait sur le moment. 	<ul style="list-style-type: none"> Une méconnaissance des symptômes de stress post-traumatique, qu'il s'agit d'une vraie maladie. Un moyen de lutter contre votre impuissance, de vous sentir utile en donnant des conseils. Diminuer votre propre souffrance : « Si elle va mieux, je me sentirai mieux, c'est horrible de la voir si mal. »

BRISER LE MUR DE SILENCE



INTERAGIR AVEC SES PROCHES



NE PAS FAIRE !



- Reprocher une responsabilité, culpabiliser
- Critiquer les réactions pendant ou après le traumatisme
- Bousculer, forcer la parole
- Minimiser l'événement, la souffrance

L'ESSENTIEL CÔTÉ PROCHES

FAIRE !



- Exprimer votre affection
- Échanger autour de vos émotions
- Accompagner les « crises émotionnelles »
- Encourager à un suivi
- Diversifier les discussions
- Féliciter les progrès
- Vous protéger

L'ESSENTIEL DE VOTRE CÔTÉ

FEUILLE DE ROUTE

Être conscient-e que la situation est déstabilisante aussi pour ses proches

- Prendre conscience des difficultés de communication
- Avoir des attentes mesurées
- Entretien la relation
- Partager réellement votre douleur
- Dire ce dont vous avez besoin
- Oser dire si une attitude n'est pas aidante
- Les remercier lorsqu'une attitude est aidante

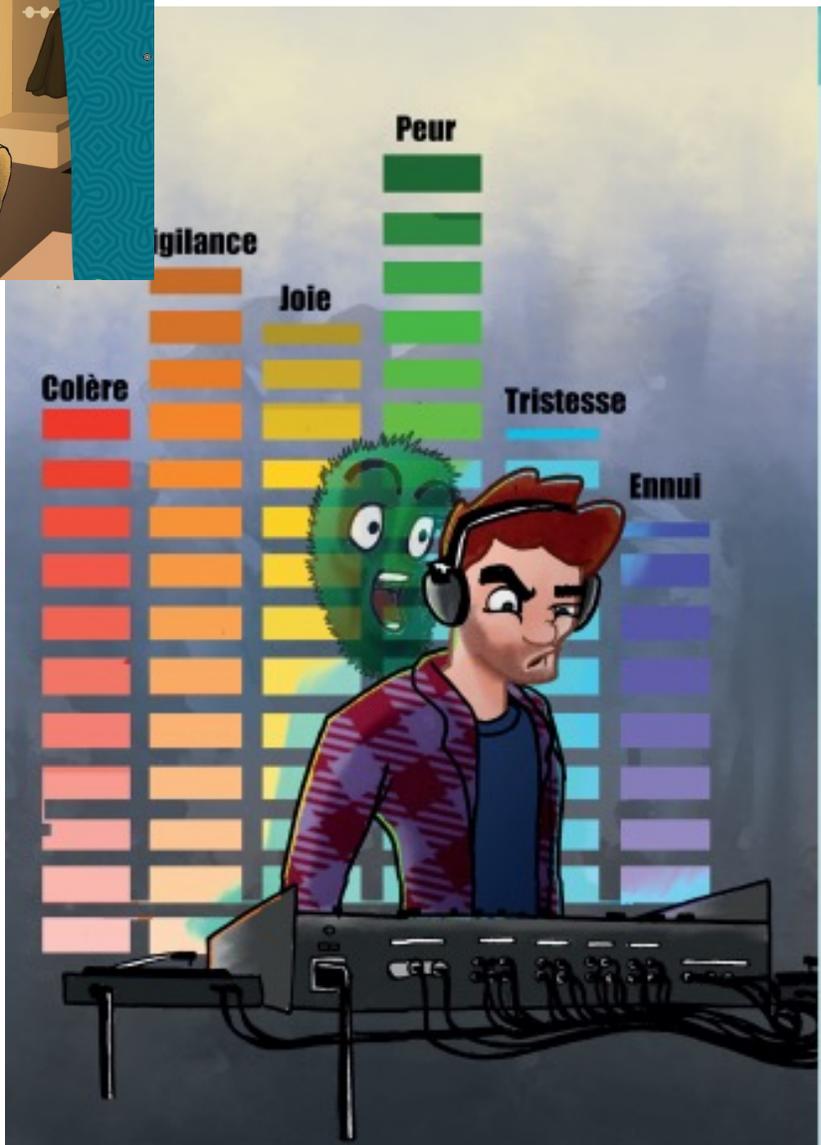
POUR

- Arrêter l'impunité
- Renvoyer la peur à l'agresseur
- Protéger d'autres victimes potentielles
- Permettre une éventuelle condamnation et la reconnaissance judiciaire

SE POSER LA QUESTION DE LA PLAINTÉ

CONTRE

- Nécessite beaucoup d'énergie
- Expose à des risques de réactions inadéquates, à une plainte classée sans suite, à une absence de reconnaissance judiciaire, de condamnation



Agir sur ses émotions



Mon monde des émotions

- Reconnaître ses émotions.
- Accepter ses émotions ! Arrêter la lutte
- Faire face ! S'exposer à ses peurs !
- Canaliser ses émotions !
- Gérer les déclencheurs et réactivations traumatiques

À VOUS DE JOUER !

L'ESSENTIEL

AGIR SUR SES ÉMOTIONS

**Se connecter
à ses sensations**

Se connecter à son corps
et à l'ensemble de ses
sensations physiques

Prendre le temps de
les décrire précisément

**Identifier
son émotion**

Trouver quelle grande
émotion prédomine chez
vous: Colère, Tristesse, Peur,
Dégoût, Joie, Surprise

Trouver le bon mot,
le plus juste pour définir
l'intensité de cette
émotion

Accepter l'émotion

Faire de la place à l'émotion
dominante, ne pas lutter,
l'observer comme un objet

Considérer cette
émotion comme légitime
et comme transitoire

Exprimer l'émotion

Ne pas enfermer cette
émotion, ne pas la réprimer,
lui trouver une expression

Oser la communiquer,
en parler



Mon monde des émotions

UNE ÉMOTION

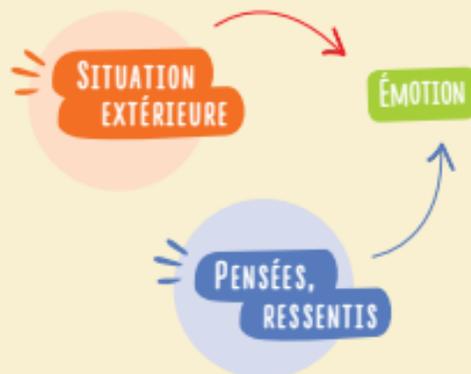
Une émotion est une réaction naturelle à une stimulation, à un déclencheur. Ainsi, l'émotion est un support d'échange avec le monde.

Une émotion ne dure que quelques minutes.

Elle se déploie en 3 temps :

- **La charge** : notre corps libère les hormones en lien avec la situation ressentie.
- **La tension** : le corps se met en tension, est mobilisé pour agir.
- **La décharge** : c'est le moment où l'émotion est exprimée (de diverses façons) pour permettre au corps de revenir à son équilibre de base (par exemple, les tremblements et les pleurs expulsent la peur du corps, les cris évacuent la colère...).

COMMENT ELLE SE DÉCLENCHE ?



joie

Changements physiques
Sourire, envie de rire, respiration ample, impression d'énergie, de légèreté, d'ouverture...

Messages véhiculés
Besoins satisfaits, succès, réussite accomplissement, rencontre positive

Besoins exprimés
Besoin de partage, d'échange, d'être en lien, de favoriser l'apprentissage



tristesse

Changements physiques
Baisse de l'énergie, lourdeur, sensation de vide, gorge serrée, mâchoires tremblantes, larmes...

Messages véhiculés
Perte, séparation, nécessité de renoncer, point de comparaison pour apprécier le bonheur

Besoins exprimés
Attirer la compassion, l'amour, le réconfort, besoin de sens, d'acceptation, d'initiative plaisante, d'action



peur

Changements physiques
Accélération cardiaque, ventre serré, chair de poule, mains moites, pâleur, respiration bloquée, envie de fuir...

Messages véhiculés
Alerte sur un danger ou une situation nouvelle

Besoins exprimés
Besoin de protection, de sécurité, de sûreté, d'espace



colère

Changements physiques
Accélération cardiaque, sensation de chaleur, état de tension, poings serrés, tension dans la mâchoire, sourcils froncés...

Messages véhiculés
Alerte sur une frustration, une injustice ou une atteinte de l'intégrité, des valeurs bafouées

Besoins exprimés
Besoin de respect, de reconnaissance, d'intégrité, d'écoute, d'équité, de justice, d'appartenance



surprise

Changements physiques
Souffle coupé, yeux écarquillés, bouche bée, tous les sens en alerte

Messages véhiculés
Nouveauté, étonnement, inattendu

Besoins exprimés
Besoin de comprendre, de clarté, d'un temps d'adaptation



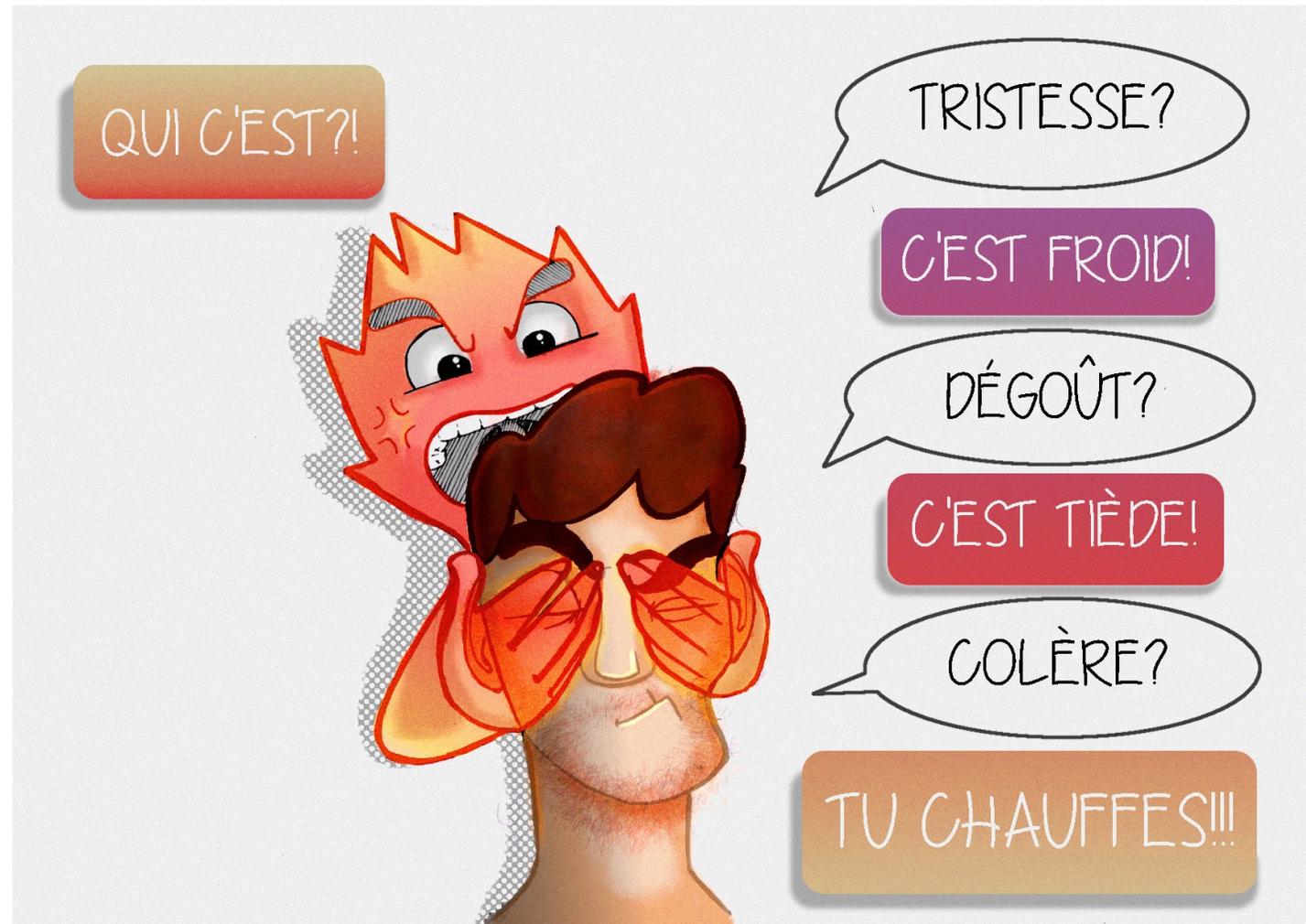
dégoût

Changements physiques
Lèvre supérieure retroussée, nez plissé, estomac serré, nausée...

Messages véhiculés
Alerte sur la nocivité, mauvais pour soi, rejet, refus

Besoins exprimés
Besoin de mise à distance, d'éloignement, de sécurité, de purification

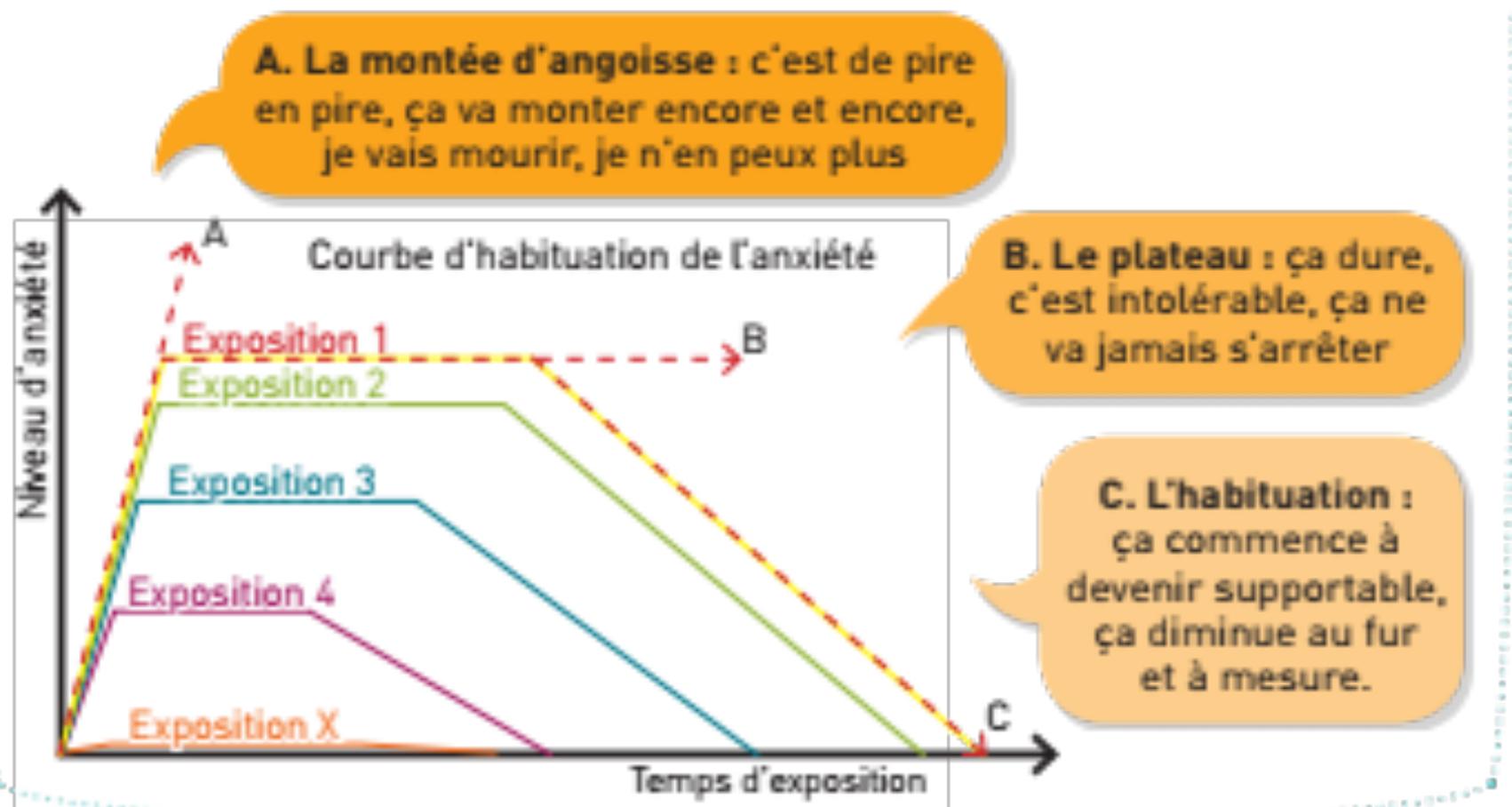
Reconnaître ses émotions



*Accepter ses émotions !
Arrêter la lutte*



Faire face ! S'exposer à ses peurs !





Canaliser ses émotions !

MON PSY ME DIT !

Gérer ses émotions ne veut pas dire les contrôler, mais plutôt les canaliser en agissant.

Comment utiliser au mieux l'énergie émotionnelle ? À vous de décider ! Voici quelques pistes selon le type d'émotion désagréable. Vous pouvez aussi décider de la ranger dans un coin de votre tête et y revenir plus tard (↳ [Cahier](#)).

Quand je ressens de la peur, je peux...

- Me protéger
 - Partir, fuir si réelle menace
- L'exprimer
 - Crier, pleurer
 - En parler à quelqu'un
- Chercher à me détendre
 - Respirer pour laisser de la place à l'émotion
 - Appliquer une technique de relaxation
 - M'imaginer dans un lieu agréable
 - Chercher du réconfort (écoute, contact...)
- Mimer la force : J'ancre mes pieds dans le sol, je sens l'énergie de la terre qui monte en moi, je me redresse le plus possible, je lève la tête et je me dis « Je suis fort-e, je peux le faire »
- Me distraire
 - Penser à quelque chose de drôle, faire de l'humour, jouer
 - Compter à rebours
 - Lire un livre
 - Prendre un bain
- Reprendre le contrôle de la situation
 - Faire des plans, m'organiser
 - Relativiser, recadrer
 - Limiter les incertitudes

Quand je ressens de la colère, je peux...

- L'exprimer
 - Crier, mettre des mots sur ma colère
 - Formuler mon besoin de respect, d'équité...
- Libérer de l'énergie
 - Me défendre, défendre les victimes
 - Sauter, courir
 - Faire le volcan : debout les jambes serrées, je joins les mains, les monte au-dessus de ma tête, c'est la lave qui monte ; ensuite, je saute les jambes écartées en descendant les bras le long du corps, tout en expirant par la bouche, c'est l'explosion du volcan ; puis je visualise la lave qui coule de ma tête à mes pieds, c'est la colère qui est libérée
 - Malaxer une balle anti-stress
- Me refroidir
 - Boire un verre d'eau fraîche
 - Sortir, marcher, faire du sport
- Réfléchir à agir pour
 - Plus de justice
 - Prouver ma valeur personnelle
 - Renforcer mon pouvoir personnel

Quand je ressens de la tristesse, je peux...

- L'exprimer
 - Pleurer
 - Écrire, dessiner ma peine
- Chercher du réconfort
 - En moi, en me repliant un peu sur moi-même
 - auprès des autres : en cherchant de l'écoute, des contacts, des câlins
- Chercher des explications, donner du sens
- Rechercher des moments de joie
 - Dans mes souvenirs
 - En me tournant vers des actions plaisantes
 - En me disant des phrases positives





Agir sur ses pensées



Mon monde des pensées

- Explorer son discours intérieur.....
- Prendre du recul : se défusionner de ses pensées.....
- Prendre du recul : interroger ses pensées.....
- Changer : alterner, positiver ses pensées

À VOUS DE JOUER !

L'ESSENTIEL

AGIR SUR SES PENSÉES

Explorer

Découvrir le monde
des pensées

Identifier son discours
intérieur

Prendre du recul

Se défusionner de
ses pensées

Les questionner

Changer

Alterner ses pensées

Les positiver

Mon monde des pensées



MES PENSÉES AUTOMATIQUES

Pop-up sur votre téléphone =
Notifications automatiques =
Commentaires intérieurs =
Pensées spontanées

Lors d'une situation, ce sont ces pensées

- spontanées, sans effort intentionnel
- fugaces, rapides, incontrôlées
- s'enchaînant en cascade
- sans raisonnement, irrationnelles
- paraissant pourtant plausibles
- acceptées sans remise en question

Elles sont très importantes, car elles

- déterminent nos émotions
- entraînent souvent une interprétation biaisée de la situation
- amènent parfois à réagir de façon contre-productive



MES PENSÉES DÉFORMÉES

Nous regardons tout ce qui nous arrive
à travers des jumelles souvent déformantes

Il existe PLUSIEURS TYPES DE JUMELLES qui nous font :

Penser en noir ou blanc

Voir avec des œillères

Sur-généraliser

Croire qu'on lit dans les pensées des autres

Maximiser le négatif

Tirer des conclusions hâtives

Personnaliser

Catastropher

Raisonner émotionnellement



MES CROYANCES DE BASE

Ce que je crois dur comme fer

Elles découlent de :

Mon caractère,
mon tempérament

Mes expériences avec
les autres de sécurité ou,
au contraire, de perte

Ma famille, les croyances
avec lesquelles j'ai grandi

Il y a des croyances positives, heureusement,
mais beaucoup sont négatives et nous font
souffrir. Elles sont de 3 types :

- Croyances à propos de soi
- Croyances à propos des autres
- Croyances à propos du monde

MA TÊTE ME RACONTE !



Mon discours
intérieur



Ma radio
mentale
(mental FM)



Mon petit vélo
à penser



Mon moteur
à penser

Vous pouvez choisir et garder la métaphore qui vous parle le plus (elles sont équivalentes) ou en trouver une autre.



Explorer son discours intérieur

La sécurité au sein de la société
 Je crois que le monde est mauvais.
 Je crois que le monde est injuste.
 Je manque de confiance
 dans les autres.
 Je dois me méfier de tout le monde.
 ...

Mes comportements face à l'événement
 Je n'ai pas réagi comme j'aurais dû.
 J'aurais pu l'empêcher si....
 C'est de ma faute, je suis responsable.
 Je suis nul-le, j'ai tellement honte.
 J'ai trop/mal réagi.

Quelles sont mes pensées par rapport à... ?

**Les réactions des autres
 vis-à-vis de moi**
 J'ai l'impression d'être incompris-e.
 J'ai de toujours les autres, mais ce
 n'est pas réciproque.
 Je me sens seul-e, isolé-e.
 ...

Mes symptômes post-traumatiques
 Je me sens coupable de ce qui m'arrive.
 Je m'écoute trop.
 Je suis impuissant-e, rien ne peut
 changer.
 Je suis trop débordé-e par mes émotions.
 Ma peur et mes évitements
 me protègent un peu.
 ...

Prendre du recul :
interroger ses pensées



Changer :
alterner, positiver ses pensées



SALUT C'EST DJ
COOLBRAIN EN
DIRECT SUR
RADIO MENTALO.
ET C'EST PARTI
POUR UNE HEURE
DE PENSÉES
POSITIVES SANS
PUBLICITÉ.



IDENTIFIER

1. QUELLE EST VOTRE PENSÉE NÉGATIVE?

2. EST-CE QU'ELLE DÉCOULE DU PORT DE JUMELLES DÉFORMANTES? Si oui, lesquelles?

- Penser en noir ou blanc
- Voir avec des œillères
- Sur-généraliser
- Catastropher
- Raisonner émotionnellement
- Croire qu'on lit dans les pensées des autres
- Personnaliser
- Tirer des conclusions hâtives
- Maximiser le négatif

3. EST-CE QU'ELLE CACHE UNE CROYANCE DE BASE?

- À propos de soi
- À propos des autres
- À propos du monde



Vous distancier

Reformuler : ma tête me raconte que..., veut me faire croire que...

La questionner

- Quelles preuves?
- Il y a-t-il d'autres façons d'interpréter ces faits?

PRENDRE DU RECUL

DESTINATION AGIR

Passez dans les 3 tamis

Décidez de la garder ou pas (> Cahier)

Devenez votre meilleur-e ami-e

Soyez bienveillant-e et empathique envers vous-même

Prenez les commandes de votre radio mentale

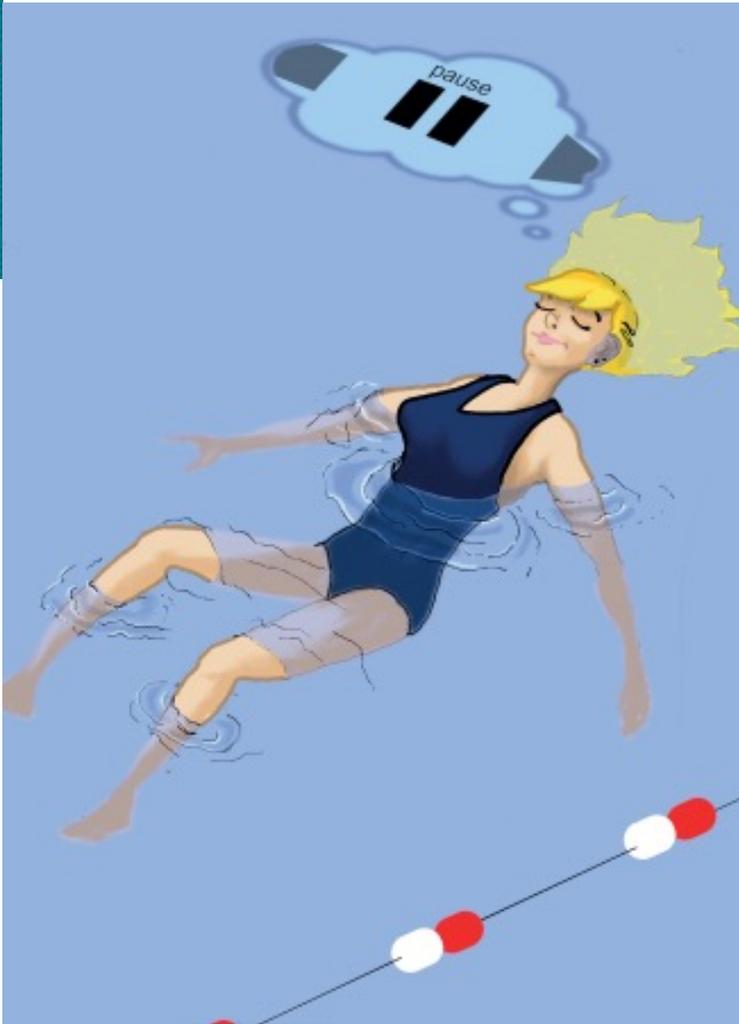
Plusieurs astuces (> Cahier)

Cherchez des alternatives

Décentrez-vous

Regardez cette pensée comme un nuage

Un nuage parmi tant d'autres, qui finira par passer dans votre ciel



Agir sur son bien-être corporel

Mon monde du bien-être

- Prendre soin de soi.....
- Se relaxer et/ou méditer
- Vivre une sexualité satisfaisante.....

À VOUS DE JOUER !

L'ESSENTIEL

AGIR SUR SON BIEN-ÊTRE CORPOREL.....

Prendre soin de soi

MON PSY ME DIT !

Prenez conscience de votre coffre de richesses

Nous avons tous en nous une certaine somme d'énergie vitale qui nous permet de vivre, d'agir au quotidien et de nous adapter. Imaginez-le comme un coffre-fort qui abrite toutes vos économies. Il se remplit d'énergie, de santé, de plaisir, de positivité et de petits bonheurs. Il se vide à cause des dépenses courantes quotidiennes, des stress. Les traumatismes sont tellement déstabilisants qu'ils peuvent vider votre coffre-fort en un clin d'œil !

Veillez sur vos réserves

Pour pouvoir assumer les dépenses, il faut aussi des rentrées. Un bon sommeil ainsi qu'une alimentation de qualité sont indispensables pour prendre en charge vos dépenses énergétiques quotidiennes. Prendre soin de soi, c'est faire en sorte que le coffre soit toujours le plus plein possible.

C'est adopter une véritable attitude d'autocompassion, avoir des petits gestes, des attentions pour se ménager...

Par exemple, acceptez que vous soyez trop irrité-e pour vous occuper aujourd'hui des enfants, et trouvez une activité pour ne pas avoir à les gérer.

Choisissez vos ressources bien-être

Pour remplir votre coffre, il existe des milliers de moyens pour prendre soin de soi (> p. 136). L'important est de varier les ressources : combler ses besoins vitaux (sommeil, alimentation, sexualité), pratiquer une activité physique, des activités plaisantes, écouter ses émotions, nourrir ses relations, être au contact de son environnement...



Se relaxer et/ou méditer

MON PSY ME DIT !

Ces 2 méthodes très différentes visent, entre autres, à diminuer le flux de pensées négatives et à détendre son corps.

RELAXATION

MÉDITATION

Différentes méthodes pratiques

Exercices de détente musculaire, de respiration, d'imagerie mentale
Relaxation musculaire (Jacobson, Schultz)
Relaxation respiratoire (abdominale, cohérence cardiaque...)
Sophrologie, yoga...

Focalisation sur le moment présent, sur son corps, sur sa respiration et son esprit
Religieuse : pratique méditative bouddhiste
Non religieuse : méditation de pleine conscience (*Mindfulness*)

Cible

Passe avant tout par le corps
Ce n'est qu'une fois le corps détendu, profondément relâché, qu'on obtient une détente psychique totale

Passe avant tout par l'esprit
La méditation induit un état de relaxation, alors que la relaxation n'induit pas forcément un état de méditation

Pour qui ?
Pour tous

Celui ou celle qui cherche le lâcher-prise, la détente
Plus abordable, facile surtout si la personne est épuisée

Celui ou celle qui désire aller vers le contrôle de l'esprit
Plus coûteux en énergie, nécessite une forme de discipline quotidienne

Comment ?
Possible dans toutes les positions

Plutôt allongé-e pour se laisser ainsi guider au bord du sommeil

Plutôt assis-e droit-e pour au contraire éviter de s'endormir et pour garder la vigilance

Vigilance, contrôle

La vigilance, l'attention s'atténuent puis passent au repos total
Il y a un lâcher-prise
L'inconscient entend, prend ce qu'il a à prendre pour se détendre encore plus
État frontière : vous pouvez presque avoir l'impression de dormir

La vigilance est conservée avec une volonté active de se centrer sur le ressenti et non pas sur les pensées
Il y a une forme de contrôle
On n'écoute plus, on entend
On ne regarde plus, on voit
On n'interprète plus rien, on ne réfléchit plus, on ne compare plus

Verdict ? Les 2 approches sont complémentaires et très intéressantes.

À vous de choisir et de jongler en fonction de vos besoins et de votre motivation pour vous y investir et pratiquer régulièrement.

VIVRE DANS
LE PRÉSENT

(méditation, pause
de prise de contact avec
son environnement...)

Investissez votre
énergie dans ce qui
dépend de vous.

Lâchez ce qui
n'en dépend pas.

MES ÉMOTIONS

- Reconnaissez-les
- Comprenez-les
- Canailisez-les

MES PENSÉES

- Reconnaissez-les
- Défusionnez
- Interrogez-les
- Positivez-les
- Soyez bienveillant-e,
bannissez l'autocritique
- Encouragez-vous

MES ACTIONS

- Affirmez-vous
- Agissez en édaquation avec vos opinions
- Donnez une place à vos loisirs : sports, arts...
- Écrivez un cahier de vie
- Distrayez-vous, riez
- Do it yourself : faites des choses de vos mains
- Exercez un travail satisfaisant si possible

MON CORPS

- Reposez-vous suffisamment
- Prenez soin de votre peau, de votre apparence
- Prenez soin de votre santé : soignez-vous à temps
- Mangez sainement, diversifié, avec plaisir
- Faites du sport
- Ayez une sexualité épanouissante
- RelaxeZ-vous

MES RELATIONS

- Favorisez, entretenez vos relations amicales
- Nourissez vos relations familiales saines
- Aimez, soyez aimé-e
- Cherchez de l'écoute, du réconfort et donnez-en
- Demandez de l'aide et aidez
- Partagez le positif, les satisfactions, valorisez

MON ENVIRONNEMENT

- Favorisez les contacts avec la végétation
- Promenez-vous dans la nature
- Respectez l'environnement, agissez pour lui
- Jardinez
- Découvrez, voyagez



Agir sur sa vie

Mon monde des voleurs

- Changer de perspective.
- Vivre dans le présent
- Agir en accord avec soi-même.
- Puiser de la force dans son vécu.

À VOUS DE JOUER !

L'ESSENTIEL

AGIR SUR SA VIE

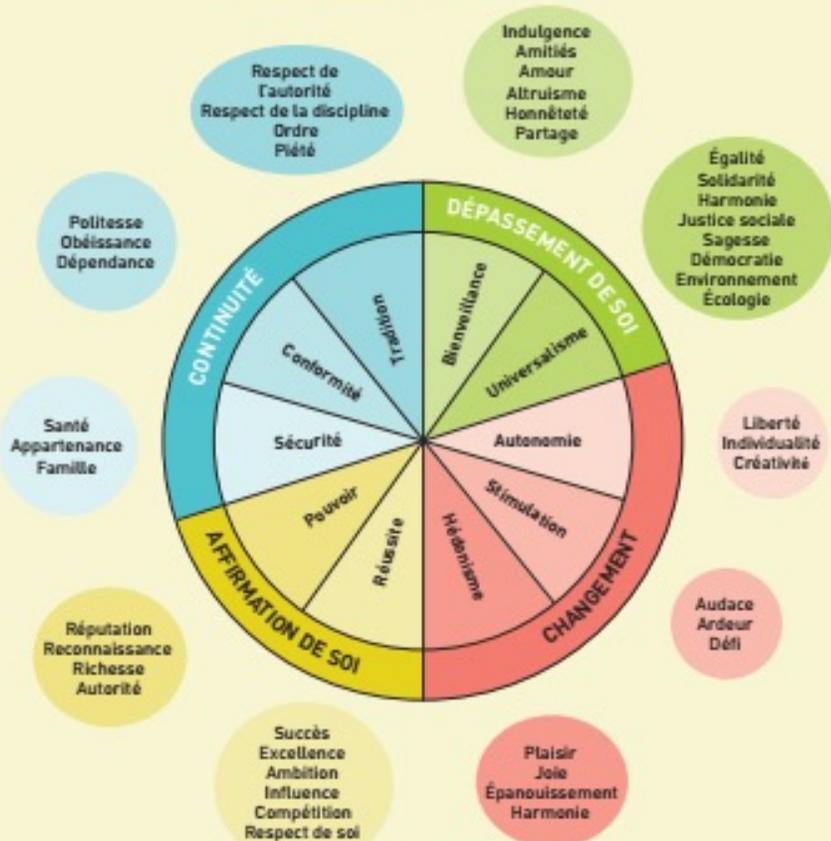


Mon monde

des valeurs

Les valeurs, c'est ce qui compte le plus pour moi, ce qui me pousse à agir, la direction vers laquelle je tends...

DANS QUELLE MESURE CES 10 GRANDES VALEURS ME CORRESPONDENT-ELLES ?



Lesquels de ces grands domaines comptent le plus pour vous ?

Mes relations	Mes activités	Moi	Le monde
Ma famille	Mon travail	La santé	La citoyenneté
Mon couple	Mes loisirs	Le soin	La spiritualité
Mes enfants	La culture	L'apparence	L'écologie
...%	...%	...%	...%

Vous pouvez essayer d'attribuer un pourcentage d'importance à chacune de ces grandes valeurs.

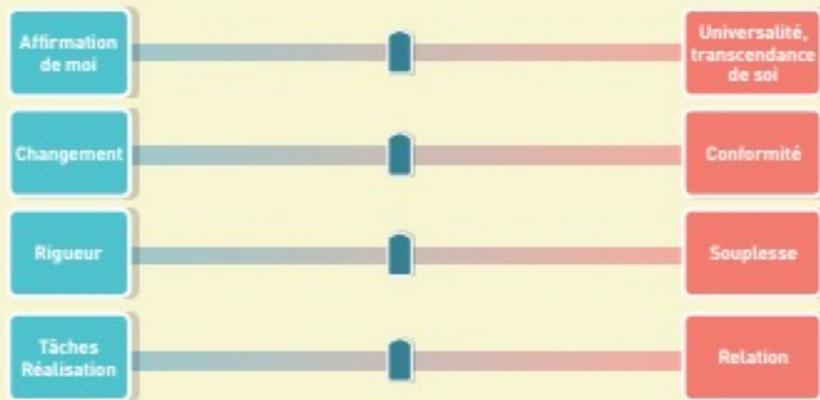


Petite exploration :

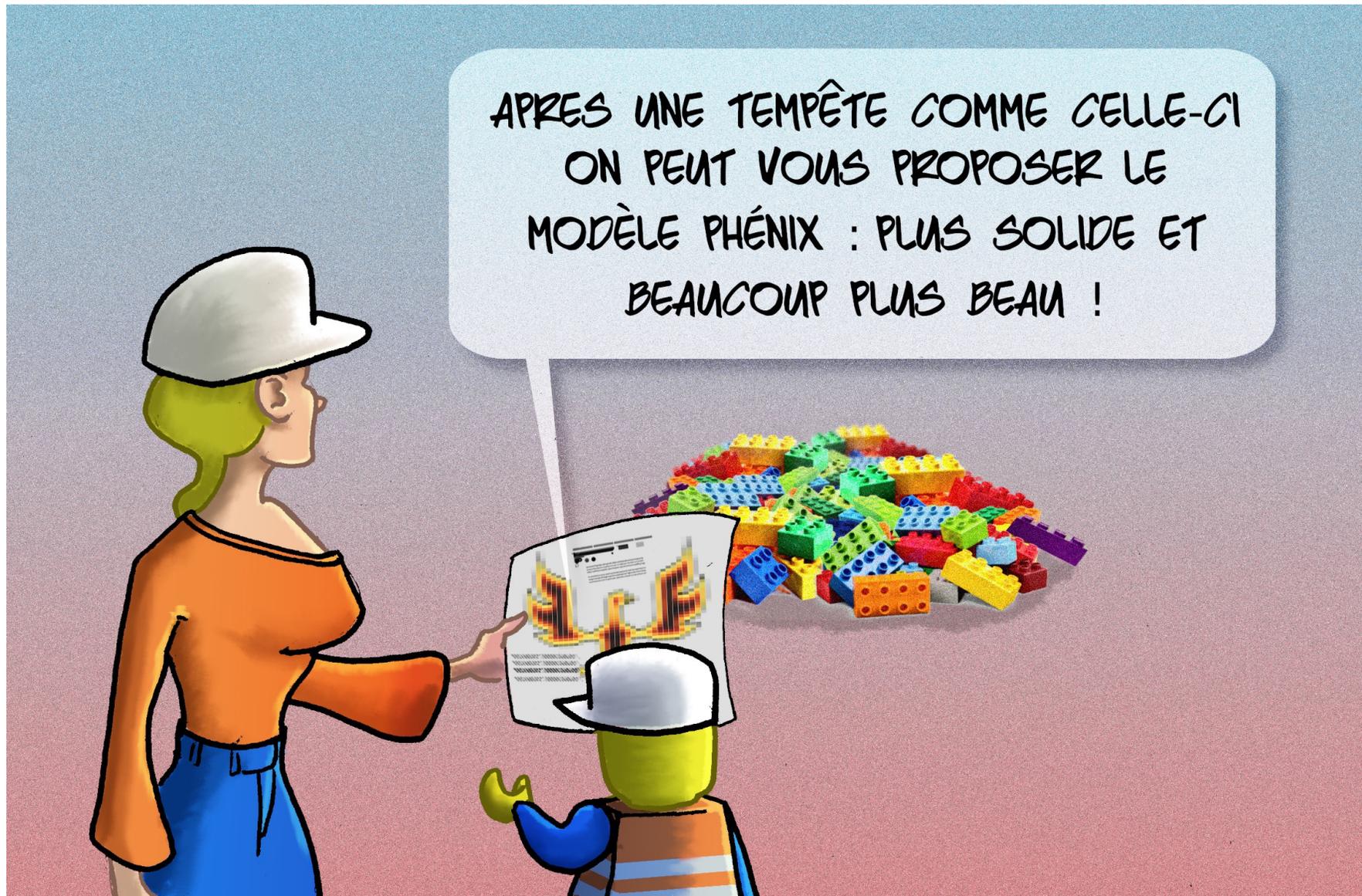
réalisez ce questionnaire en ligne pour découvrir quelles sont vos grandes valeurs :

lienmini.fr/trauma7

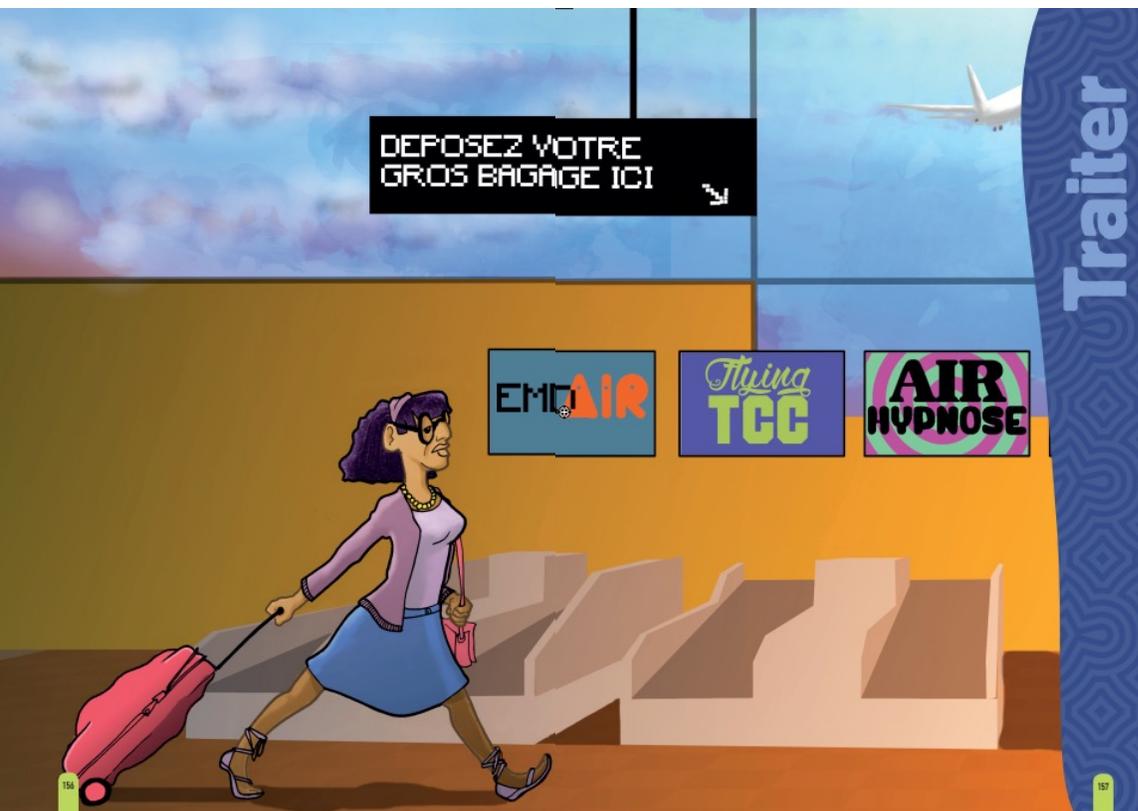
VERS QUELLES GRANDES DIRECTIONS, ORIENTATIONS JE TENDS PLUS ?



*Puiser de la force
dans son vécu*



APRES UNE TEMPÊTE COMME CELLE-CI
ON PEUT VOUS PROPOSER LE
MODÈLE PHÉNIX : PLUS SOLIDE ET
BEAUCOUP PLUS BEAU !



TRAITER

Traiter Comment me faire aider ?	160
• Quand faire appel à un-e psy ?	160
• Comment trouver une thérapeute, quelle thérapie me correspond ?	162
• Quelles ressources existent ?	164
Traiter Quels traitements sont efficaces ?	166
• Quelles sont les thérapies efficaces du trauma ?	166
• Quels sont les incontournables dans une thérapie du trauma ?	168
• Que sont les thérapies cognitivo-comportementales ?	170
• Qu'est-ce que l'EMDR ?	172
• L'hypnose dans le trauma	174
• Faut-il prendre des médicaments ?	176
• Quels autres traitements existent ?	178
L'ESSENTIEL TRAITER	180
Traiter Guérir	182
• À quoi je vois que je suis guérie ?	182
• Et à l'avenir ?	184
L'ESSENTIEL GUÉRIR	186

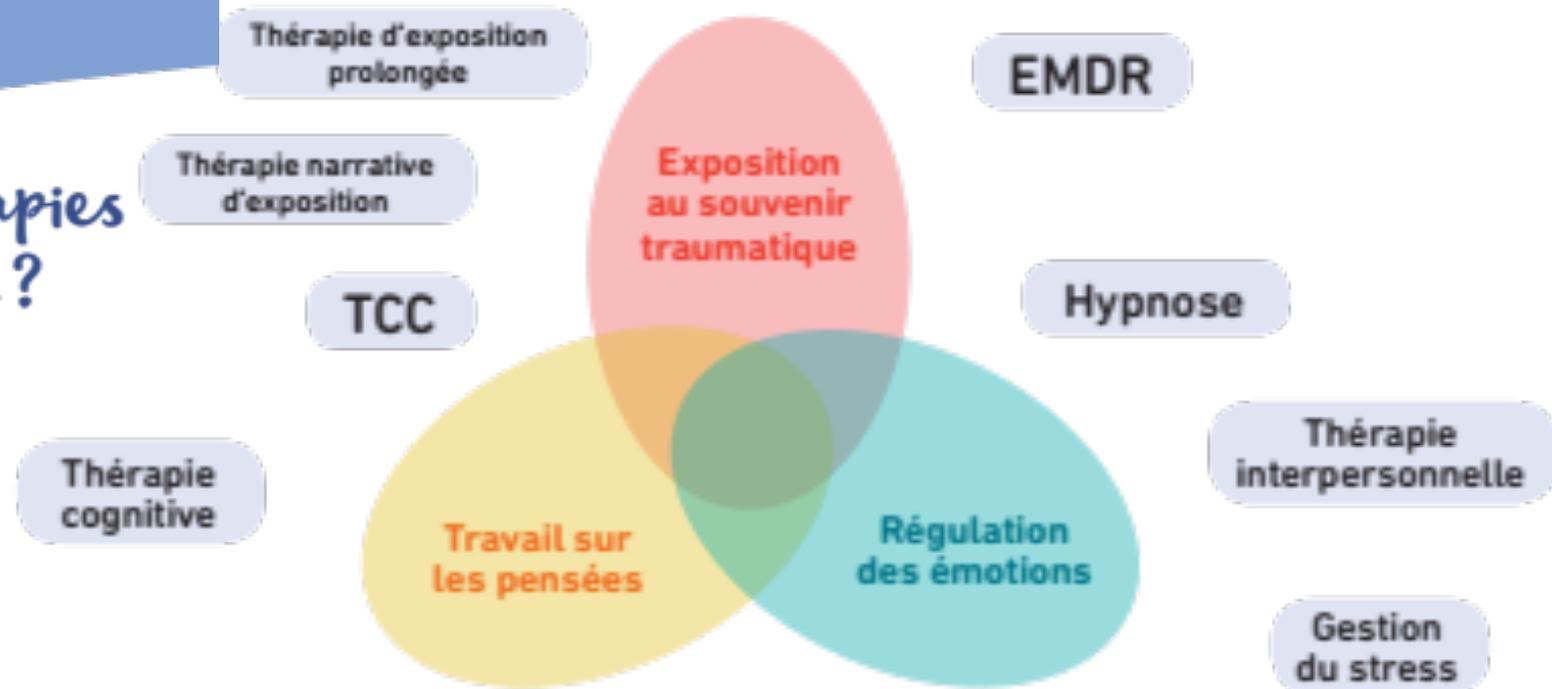
Quand faire appel à un·e psy ?



L'ESSENTIEL

- Quand consulter ? Le plus tôt sera le mieux !
- Quand nous souffrons, ou quand notre fonctionnement quotidien est perturbé.
- Quand nous cherchons à comprendre, à nous libérer du poids du passé.

Quelles sont les thérapies efficaces du trauma ?



Représentation des psychothérapies (liste non exhaustive)

L'ESSENTIEL

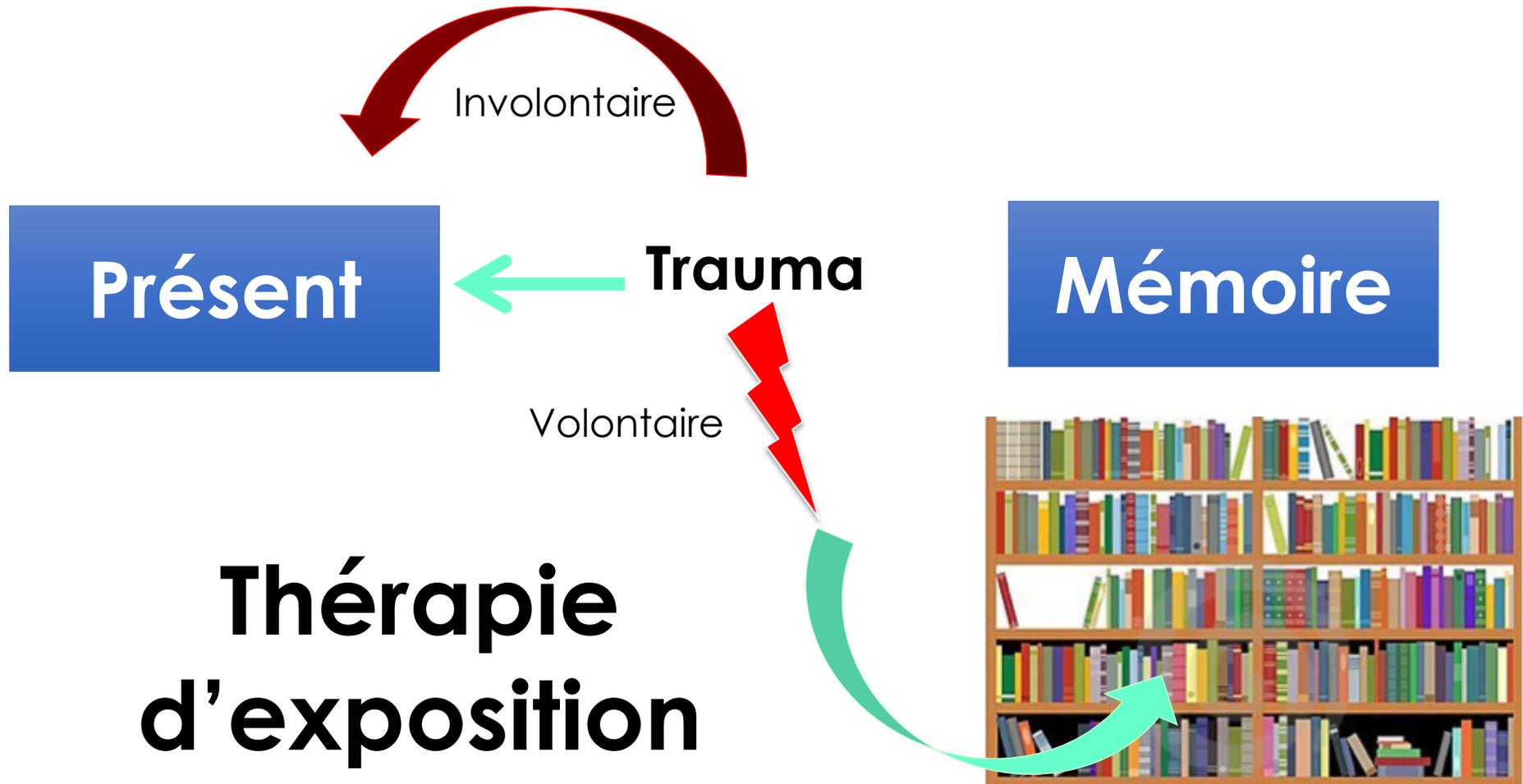
- Le choix d'une thérapie doit être basé sur des données scientifiques d'efficacité.
- La thérapie est le plus souvent centrée sur notre vécu traumatique.
- Thérapies souvent recommandées : TCC avec exposition, EMDR, hypnose que nous vous présenterons dans les pages suivantes.

RECOMMANDATIONS INTERNATIONNALES

Recommandations	Année	Thérapie de 1 ^{re} intention	Thérapie de 2 ^e intention
OMS (4)	2013	TCC-CT, EMDR	TCC-CT en groupe, Thérapie de gestion du stress
VA/DoD (5)	2017	TCC-CT, EMDR, EXP, TC, TNE, Thérapie brève éclectique	TIS, Thérapie centré sur le présent, Thérapie interpersonnelle
APA (6)	2017	TCC-CT, EMDR, TC, EXP, TNE	Thérapie brève éclectique
NICE (7)	2005	TCC-CT, EMDR	
NHRMC (8)	2007	TCC-CT, EMDR	Thérapie de gestion du stress
ISTSS (9)	2008	TC, EMDR, EXP, TIS	Thérapie psychodynamique

APA: *American Psychiatric Association*; EMDR: *Eye Movement Desensitization and Reprocessing*; EXP: *Thérapie d'Exposition Prolongée*; ISTSS: *International Society for Traumatic Stress Studies*; NHRMC: *Australian National Health and Medical Research Council*; NICE: *National Institute for Health and Clinical Excellence*; TC: *Thérapie Cognitive*; TCC-CT: *Thérapie Cognitivo-Comportementale centrée sur le Trauma*; TIM: *Thérapie par Imagerie Mentale*; TIS: *Thérapie d'Inoculation du Stress*; TNE: *Thérapie Narrative avec Exposition*; VA/DoD: *Veterans Affairs/Department of Defense*

Reviviscences – flashback



Que sont les thérapies cognitivo-comportementales ?

Exposition aux flashbacks et cauchemars	Exposition au scénario
Non prévisible, s'impose, est subie	Prévisible, contrôlable, choisie
Brève, écourtée	Prolongée, totale
Sporadique	Régulière
Pensées incontrôlées, subies	Pensées anticipées, gestion active
Sensibilisation, aggravation du TSPT	Désensibilisation, efficace sur le TSPT

La restructuration cognitive permet d'agir sur les pensées toxiques (> p. 107). Nous vous avons offert des pistes pour y travailler seul-e, mais cela est plus aisé avec l'aide d'un-e thérapeute qualifié-e en TCC. Le but est d'identifier puis de modifier les pensées toxiques qui engendrent de la souffrance, p. ex. : « C'est ma faute » ; « Le monde est dangereux » ; « Je ne peux plus faire confiance » ; « J'aurais dû faire... ». Le but est de vous amener à interroger ces pensées, ces interprétations et à vérifier leur validité.



Ceci est un déclencheur



Et nous allons l'activer ensemble



Qu'est-ce que l'EMDR ?

Phase 1 : stabilisation/développement de ressources	Phase 2: confrontation au(x) trauma(s)	Phase 3 : intégration
<p><i>traitement orienté vers les symptômes et préparation pour la liquidation des réminiscences traumatiques</i></p> <ul style="list-style-type: none"> → accueil - alliance thérapeutique - → cadre thérapeutique (sécurité) → ÉVALUATION → conceptualisation, plan de traitement → traitement orienté vers les symptômes → psychoéducation → développement de ressources 	<p><i>Identification, exploration et modification des réminiscences traumatiques</i></p> <ul style="list-style-type: none"> → protocole psychothérapeutique centré sur le trauma : EMDR ou TCC (Thérapie par Exposition Prolongée) 	<p><i>Prévention de la rechute, soulagement des résidus symptomatologiques, réintégration de la personnalité et réhabilitation</i></p> <ul style="list-style-type: none"> → traitement des déclencheurs (EMDR et/ou TCC) → projection dans le futur (EMDR ou TCC) → réintégration de la personnalité, acquisition de nouvelles compétences, développement de la capacité à fonctionner de manière autonome, etc. par différentes méthodes thérapeutiques

EMDR: what is the trauma therapy used by Prince Harry?

Eye movement desensitisation and reprocessing aims to reduce distress that some memories bring on



▲ A grab from the Apple TV series The Me You Can't See showing Prince Harry undergoing EMDR therapy. Photograph: Apple TV

In a new mental health documentary series with Oprah Winfrey, Prince Harry is seen undergoing a form of therapy known as EMDR (eye movement desensitisation and reprocessing) to treat unresolved anxiety stemming from the death of his mother, Diana, Princess of Wales, when he was 12.



CLINICAL RESEARCH ARTICLE

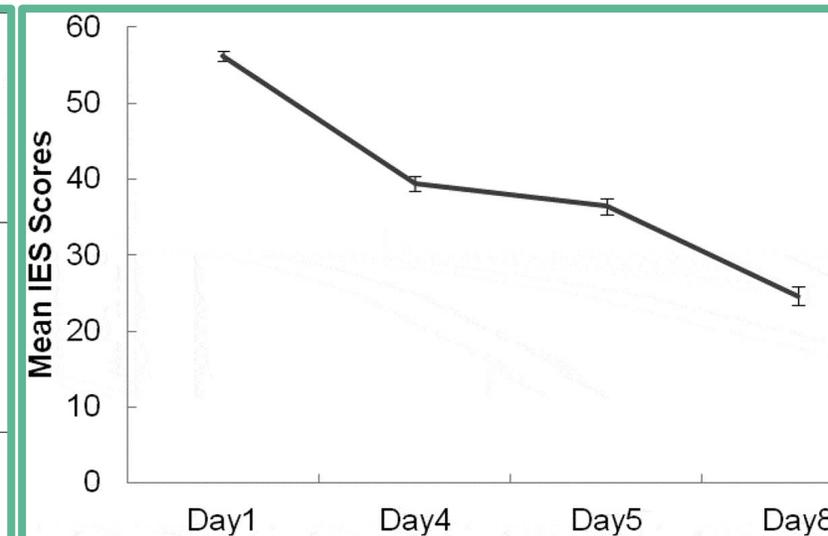
OPEN ACCESS



Effectiveness of an intensive treatment programme combining prolonged exposure and eye movement desensitization and reprocessing for severe post-traumatic stress disorder

C. Van Woudenberg ^a, E. M. Voorendonk ^a, H. Bongaerts ^a, H. A. Zoet ^a, M. Verhagen ^a, C. W. Lee ^{b,c},
A. van Minnen ^{a,d} and A. De Jongh ^{a,e,f,g}

Morning programme	07:30-08:00 AM breakfast
	08:15-09:45 AM physical activity
	09:45-11:15 AM PE-session
	11:15-12:45 AM physical activity
Afternoon programme	01:00-01:45 PM lunch break
	01:45-03:15 PM physical activity
	03:15-04:45 PM EMDR-session
	04:45-06:15 PM physical activity
Evening programme	06:15-07:30 PM dinner
	07:30-09:30 PM Psycho education



Traiter

QUELS TRAITEMENTS SONT EFFICACES ?

Quels sont les incontournables dans une thérapie du trauma ?

MON PSY ME DIT !

L'objectif de toute thérapie du trauma est de permettre la transformation d'un trauma en un (mauvais) souvenir. En effet, la souffrance provient d'un blocage de l'intégration du trauma dans votre histoire, le souvenir qui reste à l'état brut favorise la persistance des réactions de peur.



Faut-il prendre des médicaments ?



L'ESSENTIEL

- Selon les cas, les médicaments sont une alternative ou un complément à la psychothérapie.
- Les antidépresseurs sont les plus efficaces dans le traitement du TSPT.

AI-JE BESOIN D'UN PSY ?

NON

AGIR

OUI

- Si souffrance intense
- Si fonctionnement perturbé
- Si je ne comprends pas ce qui m'arrive malgré la lecture de la partie **COMPRENDRE**



QUAND ?

Aux premiers signes d'alerte
Si les symptômes persistent malgré le travail fait par moi-même avec la partie **AGIR**

QUI ?

De préférence un-e psychiatre ou psychologue formé-e à une thérapie reconnue, accessible géographiquement et financièrement pour moi

SE TRAITER

DANS QUELS BUTS ?

ACCEPTER, INTÉGRER

Intégrer le trauma à mon histoire
Ne plus ressentir de détresse en y pensant
Me sentir en sécurité

RETROUVER UN FONCTIONNEMENT SATISFAISANT

Retrouver une vie agréable sans évitement, sans perturbations

DÉVELOPPER MON BIEN-ÊTRE

Gérer mes émotions
Ne plus laisser mon cerveau me jouer des tours
Cultiver le présent et mes ressources

