

## PROGRAMME e-and-be learning :

### Psychotraumatologie niveau 1 : gestion du stress et des épisodes traumatiques:

- savoir repérer les épisodes traumatiques,
- savoir dire,
- savoir-faire pour apaiser le stress post-traumatique

**Pourquoi ce module ?** Professionnelle de la psychothérapie, de la psychotraumatologie et de la formation, je suis aussi particulièrement attentive à prévenir l'installation de troubles et de pathologies qui peuvent s'installer consécutivement à des épisodes critiques, un stress consécutif (que nous pouvons nommer stress post-traumatique) et à une prise en charge tardive. Bien souvent, quand les personnes consultent, elles sont atteintes par des troubles dépressifs, somatiques, dissociatifs et nous découvrons qu'un événement « choc » à enclencher une dégradation psychosomatique, qui se chronicise et se complique parfois.

Ma sensibilité au sujet vient aussi de mon précédent métier en tant qu'ingénieure sanitaire où les risques étaient élevés dans le milieu du travail, et certains incidents critiques ont affecté à la fois des salariés mais aussi leur famille et déséquilibré tout un système. J'ai aussi vu mes enfants être touché par le poids de mots ou de gestes en milieu scolaire, par des films, et être atteints au point d'avoir des difficultés à dormir ou retourner en cours. Le constat est : Nous sommes tous concernés !

#### LES OBJECTIFS DE FORMATION -COMPETENCES DEVELOPPEES

L'objectif est de faciliter une résilience rapide face à une situation potentiellement traumatisante et se décline à plusieurs niveaux :

- agir rapidement : pouvoir identifier au plus tôt les épisodes difficiles, savoir-dire et savoir-faire dans les jours suivants pour éviter une dégradation de la qualité de vie, des complications et parfois un isolement social !
- agir quand les troubles sont installés : savoir « traiter » quand le stress post-traumatique et ses comorbidités sont installés, faire la part du trauma, le « décharger » et aider à la récupération psychique et physiologique,
- avoir au sens large une attitude salutaire : nous pourrions appeler les « premiers mots qui sauvent » à l'instar des premiers gestes qui sauvent chez les secouristes et qui préviennent l'installation d'état de stress face à des situations difficiles à vivre. Sortir de l'embarras, des mots maladroits qui peuvent blesser et avoir une posture « salutaire ».
- agir pour rester « serein » face à la détresse de l'autre : développer une attitude « auto-salutaire » pour rester soi-même en bonne santé, soutenant et notamment éviter les traumas vicariants (professionnels du soin et des secours). Il s'agit donc d'apprendre et intégrer une posture d'autoprotection, des méthodes de prévention et d'action (notamment savoir débriefer) et de savoir vers qui et comment référer une fois les traumas identifiés et les premiers « soins » prodigués. Les compétences sont : le « self-contrôle » pour agir, la capacité à dire et agir en situation critique : attitude salutogène, la capacité à débriefer et gérer le stress post-traumatique.

#### PUBLIC et PRE-REQUIS :

Les professionnels de santé au sens large, professionnels secouristes et de personnes chargées de la prise en charge de systèmes humains ayant des métiers à risque pour la santé et la vie d'autrui, professionnels du domaine social, personne responsable de la protection d'autrui. Egalement, des personnes que la santé physique et psychique touchent et qui souhaitent être attentifs aux autres, et aider à la prévention et au soutien psychosocial, et avoir une attitude « salutogène » envers soi et les autres 😊

## PROGRAMME et MODALITES PEDAGOGIQUES:

Cette formation comprend 6 journées dont certains en distanciel (6 journées de 7 heures) soit un total de 38 heures de formation, rythmée selon trois modules : 2 journées en distanciel, puis de 3 jours en présentiel pour apprendre les protocoles et 1 journée à suivre en distanciel pour superviser les applications faites entre deux et valider le niveau de compétence (du repérage au savoir-gérer le stress, et appliquer les protocoles).

Elle est composée d'apports théoriques, de démonstrations et d'exercices d'application pratiques. Elle permet un échange de pratiques et d'expérience pour aider chacun à mieux intégrer les protocoles. Entre les deux sessions, les stagiaires auront rédigé 5 protocoles écrits.

Elle peut être suivie de supervision de la pratique, et de deux niveaux supérieurs de 4 jours (2 fois 2) pour la prise en charge des traumatismes complexes pour les professionnels de la santé.

**Journée 1** (distanciel possible) : Découvrir la psychotraumatologie : définitions du trauma, du stress post-traumatique, de la discipline « psychotraumatologie » et de la « posture » des aidants autour des épisodes difficiles. Apprentissage théorique et pratique de la posture, savoir se préserver, développer ses ressources et réactiver celles des autres. Savoir écouter et recadrer avec les bons « mots » y compris dans l'urgence ou des années plus tard !

**Journée 2** (distanciel possible): Apprentissage pas à pas des étapes pour repérer et « contenir le stress post-traumatique » en fonction de son niveau d'installation et de chronicisation. Exercices pratiques sur la formulation encadrée des premiers mots et gestes, préparation des étapes de défusing (« déchoquage » ou distanciation de l'épisode traumatique et remise en route de la « vie normale »).

**Journée 3** (présentiel): Apprentissage des techniques de stabilisation et de gestion du stress, le « care » et la restitution de son propre « stress management » pour la personnes « en charge de l'épisode critique ». Exercices de mise en pratique des échelles de sécurité. Développer les RS-DEF et le RS-CCS (regarder et soutenir de façon encadrée, empathique et efficace).

**Journée 4** (présentiel): Apprentissage pas à pas des étapes pour « décharger les stress post-traumatique » en fonction de son niveau d'installation et de chronicisation. Exercices pratiques sur le défusing et débriefing, décomposition pas à pas (« intervention salutogène brève » avec restauration de la qualité de vie – stress management, centrage sur les valeurs qui donnent du sens à notre propre vie et à notre parcours personnel).

**Journée 5** (présentiel): Réalisation complète du débriefing (« intervention salutogène brève » avec restauration de la qualité de vie – stress management, centrage sur les valeurs qui donnent du sens à notre propre vie et à notre parcours personnel) et première évaluation. Retour sur tous les modèles et préparation des futures supervisions des cas gérés.

**Journée 6 (distanciel)** – différée de 8 à 12 semaines suite aux jours précédents (en distanciel) : Entre deux, les stagiaires auront adressé des retours d'expérience en fonction des protocoles et intervention réalisées (5). Retour sur les protocoles précédemment appris et sur les expériences faites pour mieux comprendre ses erreurs et ajuster son apprentissage. Exercices pratiques de débriefing avec évaluation des compétences.

A l'issue de cette formation, les stagiaires seront évalués par la formatrice, à la fois à partir des protocoles rédigés et des exercices appliqués au 6<sup>e</sup> jour. Ils recevront une attestation de suivi de formation et une évaluation de leur niveau de compétence à ce stade. En cas de besoin, ils pourront bénéficier d'une autre journée de formation pour mise à niveau de leurs aptitudes et une journée d'analyses de leur pratique leur sera proposée annuellement. Pour la certification finale au débriefing, d'autres protocoles seront supervisés dans les 6 mois suivants (3 situations rédigées avec succès sont exigées).

### LA FORMATRICE :

Enseignante certifiée en psychotraumatologie (certifiée par Gisela Perren) et en PNL, agréée NLPNL. Elle a un MASTER en hypnose éricksonnienne et est certifiée en EMDR, formée en ICV, au traitement des traumatismes complexes et troubles de l'attachement. Elle est également formée en ETP (Education Thérapeutique du Patient) et en Cohérence Cardiaque. Elle est membre des associations SPSU et ICV œuvrant pour prévenir les impacts traumatiques.

Titulaire du CEP (Certificat Européen de Psychothérapie), elle exerce en tant que psychopraticienne, psychotraumatologue et coach auprès des adultes, enfants et adolescents. Elle est superviseuse de thérapeutes sur leur pratique thérapeutique, en psychotraumatologie et dans le cadre de spécifique des pathologies TCA.

Spécialisée dans les troubles des conduites alimentaires (TCA), elle est membre de l'association AUTREMENT).

Elle sera assistée d'un ou deux assistants expérimentés notamment durant les journées présentiellees.

### LES MODALITES PRATIQUES :

*Les dates : les 3 et 4 juin 2021 en distanciel (présentiel possible si vous acceptez de vous déplacer), PUIS sur site les 8,9 et 10 juillet 2021 (dans le VAR) et distanciel le jeudi 23 septembre 2021.*

**Horaires :** de 9h15 à 12h45 et de 14h à 18h00 (avec pauses de 15 minutes matin et après-midi)

**Tarifs :** Particuliers, prise en charge personnelle : 690 euros les 6 jours (et supervisions protocoles incluses) soit 115 euros TTC par jour plein.

Organismes, libéraux : prise en charge professionnelle : 830 euros TTC les 6 jours (115 euros HT/jour plein).

Les conditions de règlement sont précisées dans le contrat/ convention de formation (30% à la réservation et solde au premier jour de formation, encaissement en fin de formation).

**Inscriptions et renseignements:** par téléphone au 06.83.85.87.09 ou par mail: [contact@anvisage.fr](mailto:contact@anvisage.fr)

**Lieu :** En distanciel -via Zoom et en présentiel : VAR -proche Draguignan

**Hébergement:** les repas peuvent être pris sur place ou en extérieur