



# PROGRAMME – Distanciel 2021 dates actualisées au 01/01/2021

## SENSIBILISATION A LA PSYCHOTRAUMATOLOGIE : NIVEAU DE BASE

### les notions -clés pour repérer et aider avec les premiers gestes et les premiers mots

Très sensibilisée au sujet de la psychotraumatologie dans ma vie de tous les jours, pas uniquement dans mon métier de « psy », je vous propose deux jours de sensibilisation sur ce thème et concrètement de développer un regard très attentif à la prévention des traumatismes qui sont dits psychotraumatismes mais atteignent souvent le corps et le cœur autant que la tête !

Cette discipline, distincte de la victimologie, est basée sur une notion inhérente à la nature humaine : l'auto-préservation, parfois aussi appelée résilience ou salutogénèse. Le principe est simple : aller vers la santé, y compris après un épisode traumatique ! Allez vers le « SALUT », et regarder la personne atteinte par un « choc » comme une personne à soutenir pour qu'elle se relève (et même en tire des apprentissages), et non comme une victime au long cours dont la vie pourrait basculer ! Je vous propose de développer quelques « bons réflexes » pour aller vers la santé et le soutien « comme des secouristes relationnels ».

Les épisodes de vie difficiles peuvent laisser des marques, tant physiques que psychologiques. Vous pensez toujours à emmener vos proches aux urgences si jamais leur santé physique est en danger... pensez vous à les faire aider, à les soutenir, à les « PANSER » quand ils sont blessés psychiquement, émotionnellement, quand ils ressassent en boucle les mêmes mots autour d'un épisode qui leur reste « en travers de la gorge », « sur l'estomac » ?

Nous avons beaucoup d'expression pour dire que l'épisode n'est pas assimilé et perturbe le quotidien ! Nous vous proposons des mots et actions pour faciliter l'intégration des ces épisodes et leur archivage dans le passé !

***Et surtout se rappeler que parler en étant bouleversé est néfaste ! D'abord apaiser puis faire dire de façon très encadrée et dans des temps adaptés !***

#### **OBJECTIF :**

L'objectif de cette sensibilisation, qui sera un niveau de base pour assoir des notions-clés et éventuellement vous former plus avant.

Les objectifs sont : - définir et apprendre à identifier ce qu'est un épisode traumatique,

- comment repérer le stress post-traumatique et le distinguer du stress « au sens large »
- comment aider une personne quand elle a vécu un événement critique ou des épisodes difficiles réguliers ? les premiers regards, gestes et mots qui peuvent tout changer
- vers qui orienter si besoin de traiter un « traumatismes » installés
- 

Ces deux journées peuvent ensuite vous amener à vouloir vous former sur les techniques de soutien d'urgence, de prévention et traitement simple dans l'après-coup (defusing /débriefting) ou plus complexes pour les professionnels.

#### **Les compétences visées sont donc :**

Connaitre les réactions de stress traumatique et aspects délétères pour la santé associés

Identifier un épisode traumatogène

Connaitre les éléments favorables à la salutogénèse

Savoir faire en face d'une personne qui vient de vivre un épisode « fort stressant » ou présentant un état de stress post-traumatique et bien agir / orienter

#### **Public et effectif : TOUT PUBLIC :**

Il n'y a pas de pré-requis. C'est une sensibilisation tout public.

L'effectif du groupe est de 9 à 15 participants.



# PROGRAMME – Distanciel 2021 dates actualisées au 01/01/2021

## PROGRAMME :

### **JOURNEE 1 :**

Définition du trauma et reconnaissance d'un épisode potentiellement traumatogène  
Définition de l'état de stress post-traumatique et des signaux associés.  
Description des états pathologiques en cas d'installation durable  
Les éléments favorables au maintien de la santé, facteurs de résilience

### **JOURNEE 2 :**

La stimulation des ressources individuelles et collectives  
Le regard, les bons mots et bons gestes en « soutien immédiat » (et les écueils à proscrire)  
L'intervention in situ et les suites possibles pour une bonne orientation des personnes sujettes à un épisode critique : les mots et les actions bénéfiques !

## Votre formatrice: Angélique GIMENEZ

Enseignante certifiée en psychotraumatologie (certifiée par Gisela Perren) et en PNL, agréée NLPNL. Certifiée en hypnose éricksonienne en EMDR, formée en ICV, elle est aussi formée au traitement des traumas 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 superviseure 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.

## DUREE et MODALITES DE FORMATION :

Formation de base sur 2 journées avec apports théoriques et quelques exercices pratiques à répéter chez soi. Une attestation de formation vous sera remise en fin de session. Une évaluation aura lieu en fin de formation via un questionnaire à retourner à la formatrice. Il permettra également de voir si vous voulez et pouvez compléter votre cursus en rejoignant le niveau 1, et vérifier vos acquis. Si besoin vous serez convié à refaire le module (à tarif ajusté).

Pour poursuivre, le programme vous sera présenté durant cette journée : techniques de prévention immédiate (2 jours), débriefing (2 jours de plus et supervision de vos premiers protocoles + 1 journée de certification), techniques pour les traumas complexes (2 fois 2 jours).

## Modalités pratiques : 2 SESSIONS en 2021 :

**DATES : PRINTEMPS : les 1<sup>er</sup> et 2 avril 2021**

**AUTOMNE : les 18 et 19 octobre 2021**

**Horaires :** de 9h30 à 13h00 et de 14h15 à 18h00 (7 h de formation/jour)

**Tarifs :** Particuliers, prise en charge personnelle : 105 euros TTC par jour.

Organismes, libéraux : prise en charge professionnelle : 125 euros TTC par jour (105 euros HT/jour).

Pour les groupes, en vos locaux, sur devis : tarif en fonction du nombre de participants et de la localisation géographique.

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 06.23.85.87.09 ou par mail: [contact@anvisage.fr](mailto:contact@anvisage.fr)**