

PROGRAMME

Psychotraumatologie niveau de base : Module condensé

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

Professionnelle de la psychothérapie, de la psychotraumatologie et de la formation, je suis aussi particulière 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 évènement « choc » à enclencher une dégradation psychosomatique, qui se chronicise et se complique parfois.

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 « soutenante »,
- 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.

PROGRAMME:

Cette formation comprend 4,5 journées (4 journées de 7 heures et une demi-journée de 4 heures) soit un total de 32 heures de formation, rythmée selon deux modules : un premier de 3,5 jours pour apprendre les protocoles et 1 journée à suivre pour superviser les applications faites entre deux.

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 trois protocoles écrits.

Elle peut être suivie de supervision de la pratique, et d'un second niveau de 4 jours (2 fois 2) pour la prise en charge des traumas complexes pour les professionnels de la santé. Une journée de supervision de groupe vous sera proposée (et fortement recommandée) tous les 12 à 24 mois.

Journée 1 : 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 : 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 (« déchoquage » ou distanciation de l'épisode traumatique et remise en route de la « vie normale »).

Journée 3 : 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 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 4 (demi-journée) : 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.

Journée 5 – différée de 8 semaines au minimum suite aux jours précédents : Entre deux, les stagiaires auront adressé des retours d'expérience en fonction des protocoles et intervention réalisées (3 à 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 5^e jour. Ils recevront une attestation de suivi de formation et une évaluation de leur niveau de compétence. 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.

LA FORMATRICE :

Enseignante certifiée en psychotraumatologie (certifiée par Gisela Perren) et en PNL, agréée NLPNL. Elle a un MASTER en hypnose éricksonienne et est formée en EMDR et au traitement des traumas complexes. Titulaire du CEP (Certificat Européen de Psychothérapie), elle exerce en tant que psychopraticienne, psychotraumatologue et coach auprès des adultes, enfants et adolescents. Elle est superviseur de thérapeutes sur leur pratique thérapeutique, en psychotraumatologie et dans le cadre de spécifique des pathologies TCA. Spécialisée dans les troubles du comportement alimentaires (TCA). Elle est membre de l'association AUTREMENT (créée par le professeur Daniel RIGAUD).

LES MODALITES PRATIQUES :

Les dates : A définir sur 2018

Sur PACA, PARIS et LYON ou sur votre région (si 9 personnes intéressées)

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 : 540 euros le module de 4,5 jours soit 120 euros TTC par jour plein.

Organismes, libéraux : prise en charge professionnelle : 650 euros TTC le module de 4,5 jours (120 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 06.23.85.87.09 ou par mail: contact@anvisage.fr