



Psychotraumatologie niveau de base :

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

LES OBJECTIFS DE FORMATION -COMPETENCES DEVELOPPEES

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

Agir rapidement : Pouvoir identifier au plus tôt les épisodes difficiles, savoir-dire et savoir-faire dans les jours suivants afin d'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 salubre** : 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'états de stress face à des situations difficiles à vivre. Sortir de l'embarras, des mots « maladroits » qui peuvent blesser et adopter une posture « soutenante »

Agir pour rester « serein » face à la détresse de l'autre : Développer une attitude « auto-salubre » pour rester soi-même, en bonne santé, soutenant et notamment éviter les traumas vicariants (professionnels du soin et du secours).

PROGRAMME GENERAL DE LA FORMATION :

Cette formation comprend 6 journées de formation en présentiel (6 journées de 7 heures) soit un total de 42 heures de formation. Elle est ensuite suivie de supervisions de la pratique (équivalent d'une journée à distance), avec la rédaction de 5 cas au minimum, adressés au fur et à mesure de la pratique.

Une ultime supervision par visioconférence permettra de faire une évaluation finale du stagiaire et de la certifier.

Ce n'est qu'à l'issue de ces expériences s'étalant sur approximativement 6 mois et le retour des cas supervisés et validés que la formation sera elle-même validée.

La formation est composée d'apports théoriques, de démonstrations et d'exercices d'applications pratiques. Elle permet un échange de pratiques et d'expériences pour aider chacun à mieux intégrer les protocoles.

Un refresh des compétences est souhaitable à 12 mois avec 2 jours de formation sur des cas pratiques.



PROGRAMME DES JOURNEES:

Journées 1 et 2 : 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 !

Journées 3 et 4: Décharger le stress post traumatique:

Apprentissage pas à pas des étapes pour « décharger le stress post-traumatique » en fonction de son niveau d'installation et de sa chronicisation. Exercices pratiques de gestion du stress, de développement et d'intégration de ressources (DIR) et travail sur le choix des mots salutogènes. Apprentissage du défusing (« déchoquage » ou distanciation de l'épisode traumatique et remise en route de la « vie normale »).

Journées 5 et 6 : technique du debriefing:

Suite de l'apprentissage pas à pas des étapes pour « décharger le stress post-traumatique » en fonction de son niveau d'installation et de sa chronicisation. Exercices pratiques sur le debriefing. Décomposition pas à pas pour aller vers une technique complète de debriefing (« 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).

EQUIVALENCE de la Journée 7 (A distance) : expérimentation

Travail en sous-groupes avec expérimentation et rédaction d'un protocole intégral. Savoir trouver « du care » entre debriefeurs. Eviter les traumatismes vicariants et prendre confiance par la supervision pour améliorer ses compétences. Evaluation des compétences à chaud.

A l'issue de cette formation, les stagiaires seront évalués « à froid, avec du recul et de la pratique » par la formatrice et son superviseur (seconde vérification sans affiliation avec les stagiaires), à partir des protocoles rédigés durant les 6 mois suivants (5 protocoles a minima) et d'une supervision, ce, afin de valider leurs compétences (ou demander un complément) et de leur délivrer leur certification. Ils recevront une attestation de suivi de formation à l'issue des jours présentiels et une évaluation de leur niveau de compétence avec certification une fois la supervision terminée. En cas de besoin, ils pourront bénéficier d'un complément de formation pour mise à niveau de leurs aptitudes (possible via skype). Une journée (a minima) d'analyse de leur pratique leur sera proposée annuellement (Possibilité de plus si besoin et si souhaité, de se former avec les enfants, les groupes ou sur les traumatismes complexes)

PUBLIC ET PRE-REQUIS:

Les personnes aidantes, les membres d'une association a but d'aide aux victimes, les professionnels de la santé au sens large, professionnels secouristes, 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, personnes responsables de la protection d'autrui...

LES MODALITES PRATIQUES:

Les dates : le 4 et 5 novembre 2019, le 4 et 5 décembre 2019, le 14 et 15 janvier 2020

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

LES TARIFS :

Financement personnel: 150 euros TTC (125 euros HT) par jour de formation, soit un total de 900 euros TTC

Financement professionnel : 180 euros TTC (150 euros HT) par jour de formation soit un total de 1080 euros TTC