



PNL humaniste
Formation pour entreprise et particulier
Séminaire groupe et individuel en entreprise

Fiche pédagogique du séminaire sur la psychotraumatologie niveau 1 :

traumas simples et techniques de prévention du stress post-traumatique

Animé par Angélique GIMENEZ

Organisation générale :

Dates : les 30, 31 janvier 2019 et 1^{er} février 2019 puis les 27,28 et 29 mai 2019

Horaires : de 10H à 18H 1er jour, 9H à 18H le deuxième et 9H à 17H le dernier.

Nombre de jours et d'heures : 6 jours- 42 Heures

Lieu : Paris (l'adresse sera précisée sur la convocation)

Effectif : de 8 stagiaires minimum à 12 stagiaires maximum

Objectifs du séminaire :

- Découvrir la psychotraumatologie et les méthodes de soin possibles ; savoir dire les premiers mots qui tranquilisent,
- Savoir reconnaître le stress, l'anxiété, l'angoisse et le stress post-traumatique et les perturbations associées –éduquer au stress management
- Détecter les épisodes traumatogènes, prévenir leurs conséquences au long cours, les traiter – tout épisode critique ne peut être défini et « dit » comme traumatique (éviter la centralité du trauma),
- Savoir repérer à travers le langage et la posture de votre patient les « zones à retraiter » et comment créer un apaisement,
- Savoir « défuser » / « débriefier » (décharger, dirons-nous usuellement) autour d'un épisode délicat -techniques de psychotraumatologie préventive et/ou curatives)
- Savoir quand et vers qui orienter la personne si besoin -reconnaître ses limites en psychotraumatologie
- Eduquer, recadrer avec le patient pour qu'il puisse développer des ressources, calmer ses zones traumatiques et décoller les « comportements » gênants de son quotidien
- Intégrer la psychoéducation et concept de salutogénèse dans le traitement des troubles du comportement (dans les troubles addictifs, compulsifs, anxieux et dissociatifs plus largement).



PNL humaniste
Formation pour entreprise et particulier
Séminaire groupe et individuel en entreprise

Programme détaillé:

A. **PREAMBULE : UN SEMINAIRE FONDE SUR UN HERITAGE**

Derrière les troubles du comportement, dont la définition est assez vaste, nous trouvons régulièrement des mots et des maux tels que « le stress, l'anxiété, l'angoisse, l'agitation, l'hyperémotivité » etc... Une partie de ces comportements inhabituels peuvent devenir de vrais TOC, addictions ou autres troubles « tenaces » peut être liée à la non-absorption, non-intégration de certains épisodes de vie, des épisodes « difficiles à digérer », que l'on qualifie d'épisodes traumatogènes. Les résidus de tels épisodes vont générer une forme de stress particulier, le stress post-traumatique qui présente des signaux spécifiques et une approche spécifique également.

A l'inverse, beaucoup de gens utilisent le mot « traumatisme » à mauvais escient et créent ainsi des ancrages négatifs ; leur façon de s'exprimer et de « dramatiser » le vécu d'une autre personne est préjudiciable.

Il est donc très important de savoir repérer le stress post-traumatique, les zones potentiellement traumatiques mais aussi de ne pas susciter une forme « de traumatisme » à trop vouloir chercher des causes « graves » là où la personne a eu les ressources pour faire face ! Dit autrement, évitons les effets iatrogènes et pensons selon un mode « salutogène ».

B. **Contenu pédagogique :**

➤ **1) Journées 1, 2 et 3 :**

- **Définissons, découvrons :** psychotraumatologie, troubles du comportement et troubles dissociatifs, et installons une posture de « self-control » (auto-préservation de l'intervenant). La psychotraumatologie : Définir les mots, et savoir repérer le stress post-traumatique, les aspects comorbides. Les troubles du comportement et les troubles dissociatifs : aspects théoriques de base, les axes communs et ceux spécifiques, les liens entre le stress post-traumatique et ces troubles « de la personnalité ». Psychotraumatologie centrée sur la résilience / concept de la salutogénèse.

Se positionner face aux « mots » d'autrui et rester dans ses ressources pour mieux ressourcer l'autre : **développer son self-care et attitude salutogène**. Eviter les traumas vicariants.

Aspects pratiques: exemples de cas cliniques et s'entraîner à bien se positionner (**respiration, choix des mots**, posture du débriefeur -salutogénèse intégrée).

Psychotraumatologie appliquée : Savoir dire et savoir-faire : les protocoles adaptés pour « décharger », CARE -STOP (modèle synthétique adapté - RSCCS) , défusing et débriefing, comment choisir ? Gestion en rapport au temps.



PNL humaniste
Formation pour entreprise et particulier
Séminaire groupe et individuel en entreprise

Concrètement, comment faire ? Les ancrages verbaux pour soutenir. Les « mots salutogènes » identifier et restaurer les valeurs-supports : modèle : « premiers mots » (inspiré modèle CARE et notions de bonding/holding). Remettre en route vers un futur et des comportements bien maîtrisés : modèle RSCCS (inspiré du CARE, STOP et fonctionnement des niveaux cérébraux).

Aspects pratiques : le stagiaire apprend comment faire concrètement avec application en petits groupes (sur les modèles les plus simples). Exercices d'application sur les « outils » de self-control à transmettre aux patients.

➤ **3) Journées 4, 5 et 6: Les interventions en psychotraumatologie : modèles défusing, débriefing.**

Les divers modèles en psychotraumatologie et les éléments-simples . Apprendre plus avant et appliquer des modèles structurés. Savoir comment le cerveau humain s'y prend pour transformer les comportements « pathogènes » en élément salutogènes et aider les patients à reprendre leur « vie normale » !

Psychoéducation thérapeutique du patient pour gérer ses ressources et transformer ses comportements au long cours et mieux vivre les épisodes difficiles et les stress associés (savoir manager son stress et adapter ses comportements). Transmettre l'auto-salutogénèse.

Aspects pratiques : le stagiaire apprend comment faire concrètement avec application en petits groupes (sur les modèles plus élaborés -débriefing). Exercices d'application sur les outils d'auto-régulation à transmettre aux patients / psychoéducation.

Moyens pédagogiques et techniques :

Cette formation est composée d'apports théoriques, de démonstrations et d'exercices d'application pratiques à partir d'exemples issus de l'expérience de la formatrice et des exemples des stagiaires. Les 3 derniers jours seront majoritairement basés sur l'expérimentation pour un apprentissage intégré des modèles.

Les stagiaires recevront des fiches -supports qui leur serviront ensuite à la rédaction de leurs protocoles dont 5 protocoles de débriefing et 3 modèles autres (modèles plus simples).

Niveau de connaissances préalables nécessaires du stagiaire :

Soignants et professionnels de la relation d'aide intervenants dans le soin des patients atteints de troubles du comportement et ayant des patients en cours d'accompagnement, ou personnes désireuses de se reconvertir dans un métier de relation d'aide.



PNL humaniste
Formation pour entreprise et particulier
Séminaire groupe et individuel en entreprise

Titres et références d' Angélique GIMENEZ :

Psychopraticienne, titulaire du CEP (Certificat Européen de Psychothérapie), Psychotraumatologue et coach auprès des adultes, enfants et adolescents.

Ex-ingénieur scientifique et cadre -manager en entreprise, elle illustre cette complémentarité entre les compétences scientifiques, linguistiques et psychologiques pour agir de façon constructive.

Moyens permettant d'apprécier les résultats de l'action de formation :

Une évaluation à chaud aura lieu à l'oral en grand groupe en fin de chaque module de 3 jours. Entre les deux sessions, les stagiaires devront rédiger deux exemples d'interventions salutogènes (type « premiers mots » ou RSCCS ou défusing, transmission de la respiration, psychoéducation) pour montrer qu'ils intègrent cette posture au quotidien.

A l'issue des 6 jours, les étudiants auront à rédiger dans les 12 mois suivants 5 protocoles de débriefing et deux protocoles de repérage et d'intervention sur les aspects psychotraumatologiques. Ces protocoles seront supervisés et restitués avec correction et un dernier questionnaire d'auto-évaluation de leurs progression leur sera envoyé avant validation de leurs compétences. Si besoin, à la fois pour évoluer encore ou bien pour obtenir leur certification (à défaut d'avoir donné totale satisfaction), ils pourront continuer à progresser via des journées de formation/supervision supplémentaires ou de la supervision individuelle.

Sanction de la formation :

Une attestation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation sera remise au stagiaire à l'issue de la formation. Une certification sera donnée à l'issue de la rédaction de 5 protocoles de débriefing sur validation de la formatrice. Le certificat sera co-signé de l'institut de formation et de la formatrice.