

Techniques de stabilisation des symptômes post- traumatiques

MAGALI GAILLARD (IDE/PUER)

LAURA GARCIA (PSYCHOLOGUE)

Présentation et objectifs de l'atelier

- ❖ Comprendre l'importance de la stabilisation avant le travail sur le traumatisme
- ❖ (Re)Découvrir et expérimenter des techniques simples de gestion du stress et des émotions
- ❖ Favoriser un sentiment de contrôle et de sécurité chez les patients

Qu'est ce que le trouble de stress post traumatique ?

- ❖ Tableau clinique pouvant apparaître après avoir vécu un évènement très violent ou effrayant
- ❖ Exemple d'évènement à potentiel traumatique: accident, agression, catastrophe naturelle ou tout autre évènement où la vie a été en danger ou où on a ressenti une grande peur
- ❖ Symptômes fréquents : flashbacks, souvenirs intrusifs, évitements des indices traumatiques, cauchemars, anxiété intense, difficultés de sommeil, hypervigilance, ...

Pourquoi stabiliser avant de travailler sur le traumatisme?

Risque sans stabilisation :

- ❖ Avant de parler ou d'affronter ces souvenirs traumatiques, il est important d'apprendre à gérer le stress et les émotions qu'ils provoquent. Sans cette préparation, revivre le traumatisme **peut être** trop intense et submerger la personne
- ❖ Travailler directement sur un souvenir traumatique sans stabilisation, c'est comme sauter en parachute sans vérifier son équipement

Pourquoi stabiliser avant de travailler sur le traumatisme?

Bénéfices attendus :

- ❖ Permettre de réduire l'intensité des symptômes au quotidien
- ❖ Donner des outils pour se sentir plus en sécurité et en contrôle
- ❖ Préparer le terrain pour pouvoir, plus tard, travailler sur le traumatisme de manière plus sereine et efficace

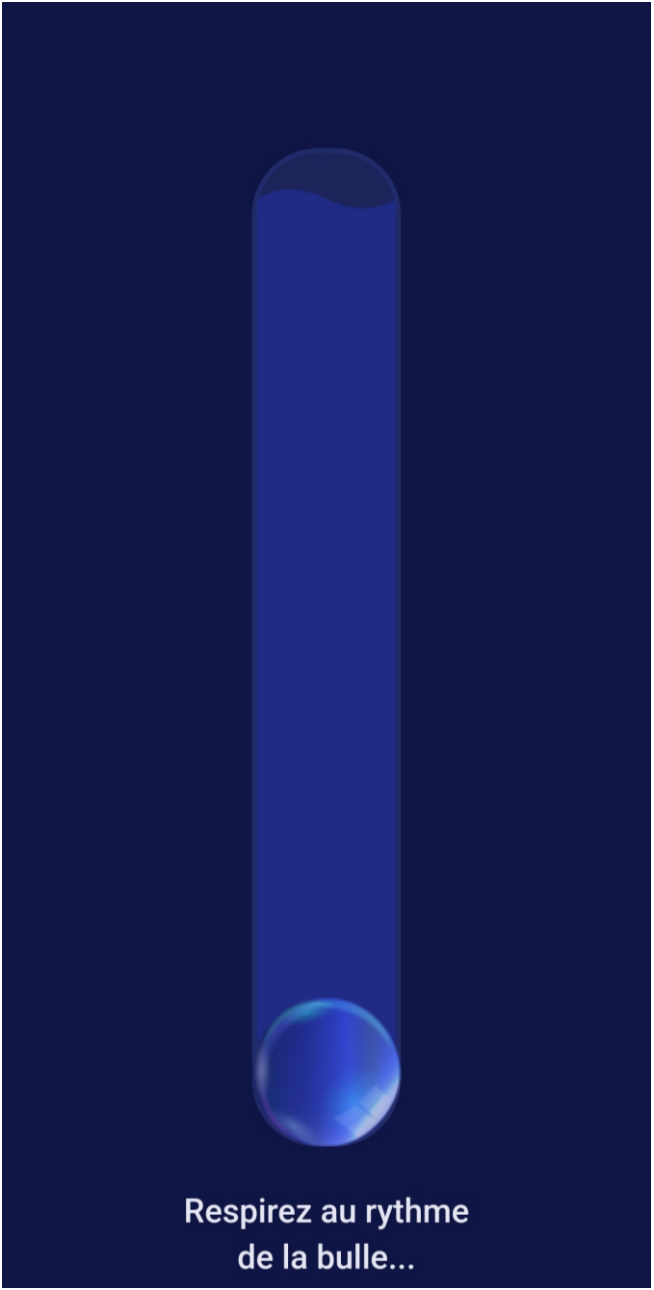
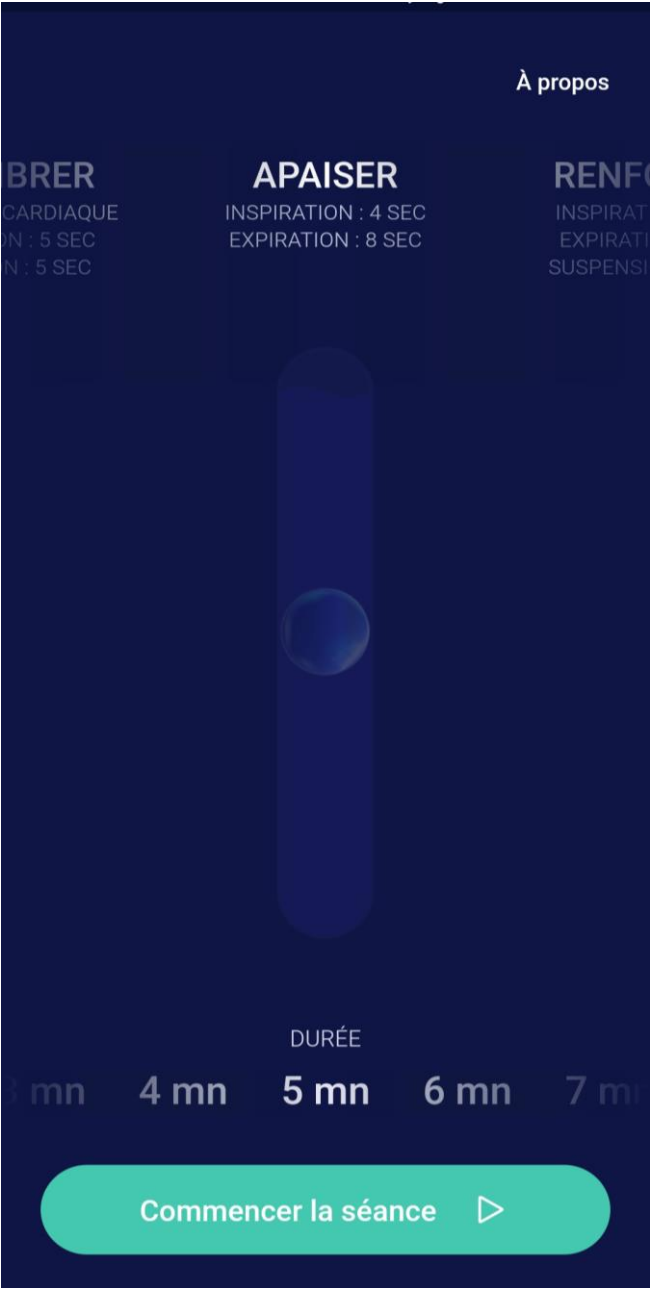
Techniques de stabilisation

Rééducation respiratoire - argumentaire

1. La peur déclenche l'hyperventilation (utile pour préparer au combat ou à la fuite)
2. Dans un contexte où la perception de la menace est exacerbée, hyperventiler mime et accentue les réactions physiologiques de peur
3. Peut induire une cascade cognitive et physiologique pouvant mener à l'attaque de panique

-> Respiration diaphragmatique, cohérence cardiaque, respiration carrée, ... à faire 3 fois / jour pendant 10 minutes

App:
RESPIRELAX+
Petit Bamboo



Techniques de stabilisation

Ancrage

- ❖ A mettre en place particulièrement si présence de symptômes dissociatifs
- ❖ Entraînement à l'attention focalisée
- ❖ Donner plus de poids au présent (« bras de fer passé / présent »)

Ancrage

Stratégies qui font appel à la concentration : nous ne pouvons pas être dissociés et concentrés en même temps (fluences verbales, décompter)

Stratégies sensorielles : « 5, 4, 3, 2, 1 », jeu des couleurs, pleine conscience

Stratégies de stimulations physiques (puisque la dissociation peut correspondre à une diminution de l'activité physiologique) : flexions-extensions, squats, contractions musculaires..







Stratégies de stimulations douloureuses : élastique, glaçons, frictions

Ces techniques visent à soulager les états de détresse émotionnelle et à lutter contre la dissociation







ANCRAGE

Ces techniques doivent être répétées très régulièrement, notamment en dehors des crises, pour être efficaces











SI JE PEUX ME DÉPLACER

 Je m'étire très fort (doigts, bras, cou, muscles du visage, dos, jambes etc.)	 Je fais couler de l'eau sur mes mains Je me projette de l'eau sur le visage
 Je sautille sur place (je sens mon poids, les mouvements et les contacts avec le sol)	 Je prends une douche Je prends un bain
 Je marche lentement (je compte mes pas ou je pense droite/gauche)	 Je fais de l'exercice (ex. courir dehors ou aller nager à la piscine)

SI JE PEUX BOUGER

 Je serre les poings , je les desserre et ainsi de suite (je me concentre sur les muscles)	 Je manipule un objet agréable au toucher (je me concentre sur les sensations)
 Je me cramponne à ma chaise ou à quelque chose d'autre, aussi fort que possible	 Je regarde un objet qui a du sens pour moi (ex. une photo, un cadeau)
 Je me tiens sur mes talons (je sens le poids qui s'applique sur le sol)	 Je sens un objet qui dégage une odeur (ex. crème, parfum, sachet de thé)





SI JE PEUX PARLER (sinon intérieurement)

 Je nomme 5 choses que je peux voir	 Je me dis des choses gentilles et encourageantes (ex. ça va passer)
 Je nomme 4 choses que je peux entendre	 Je décris en détails 3 objets autour de moi
 Je nomme 3 choses que je peux toucher	 Je décris de façon détaillée une de mes activités quotidiennes
 Je nomme 2 choses que je peux sentir	 Je lis quelque chose que je trouve autour de moi (ex. livre, affiche, panneau)
 Je nomme 1 chose que je peux goûter	 Je chante ou je récite quelque chose d'inspirant ou de réconfortant





SI JE PEUX SENTIR/RESSENTIR

 Je sens les contacts du souffle de ma respiration (je respire lentement)	 Je sens les contacts de mon corps avec mes vêtements
---	---





SI JE PEUX M'ORIENTER

 Je nomme le lieu où je me trouve	 J'annonce l'heure et la date
 J'annonce mon identité	 Je nomme le président de la République

SI JE PEUX PENSER

 Je m'imagine protégé-e du mal (par des murs, des gardes ou un pouvoir)	 Je m'imagine dans un endroit sûr (réel ou imaginaire)
 Je joue au jeu des catégories (ex. je cite des noms de pays qui débutent par « A »)	 Je prévois de m'accorder une récompense une fois que ce sera passé

SI JE PEUX ME SOUVENIR

 Je décris de façon détaillée un souvenir neutre ou agréable	 Je décris ce que je dois faire dans les heures/jours qui viennent
 Je progresse jusqu'au présent (ex. je décris mes anniversaires successifs)	 Je pense aux favoris de ma vie (ex. choses, activités, gens, principes et valeurs)

Techniques de stabilisation

Relaxation progressive (Jacobson)

❖ Selon Jacobson

« Toute anxiété, toute tension psychique ou mieux toute pensée se traduit toujours par une augmentation de la tension musculaire »

L'inverse est automatiquement vrai en ce sens que si une personne réussit à détendre complètement sa musculature, il s'ensuivra une diminution de l'anxiété ou de la tension psychique (Jacobson)

Techniques de stabilisation

Relaxation progressive (Jacobson)

- ❖ Pour y arriver, Jacobson recommande de suivre les étapes suivantes :
- ❖ S'habituer à bien localiser ses différents groupes musculaires
- ❖ Prendre soigneusement conscience de la tension qui s'y trouve
- ❖ Puis s'entraîner à la faire disparaître

Techniques de stabilisation

Relaxation progressive (Jacobson)

Apprentissage en 4 phases :

1. La phase active

- Apprendre à bien localiser
- Mieux ressentir l'effet de la tension musculaire en l'accentuant par la contraction
- Bien distinguer les sensations de tension et de détente

Techniques de stabilisation

Relaxation progressive (Jacobson)

Apprentissage en 4 phases :

2. La phase différentielle

Acquérir la capacité à travers les activités quotidiennes de ne pas contracter inutilement des groupes musculaires non impliqués dans l'activité en cours

Exemple : ne pas contracter inutilement les muscles du visage ou des épaules en conduisant

Techniques de stabilisation

Relaxation progressive (Jacobson)

Apprentissage en 4 phases :

2. La phase différentielle

Modification de la focalisation attentionnelle : on demande de porter attention non pas sur les groupes musculaires contractés comme dans la phase active mais plutôt sur les autres groupes musculaires dans le but de les relâcher

Après quelques jours d'entraînement, on demande au sujet d'intégrer cette forme de relaxation dans sa vie quotidienne

Techniques de stabilisation

Relaxation progressive (Jacobson)

Apprentissage en 4 phases :

3. La phase abrégée ou phase de réduction des exercices

Phase de transition entre phase active et passive

Regroupement en 7 grands mouvements couvrant les principales régions du corps – 10 minutes

Phase immobile où le sujet repasse mentalement ses principaux groupes musculaires dans le but de les détendre aussi complètement que possible – 10 minutes

Techniques de stabilisation

Relaxation progressive (Jacobson)

Apprentissage en 4 phases :

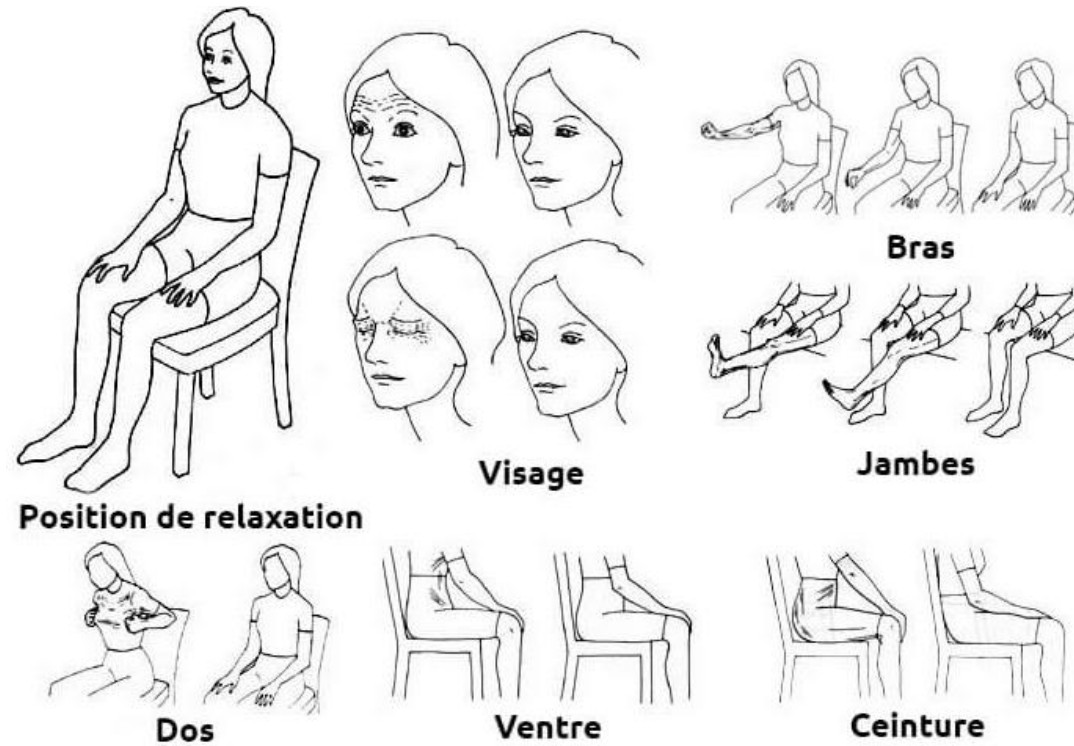
4. La phase passive

A ce stade, la plupart des personnes localisent bien leurs différents groupes musculaires et peuvent identifier rapidement les zones de tensions

Le sujet reste immobile en vérifiant sans effort, les uns après les autres, ses différents groupes musculaires afin d'identifier ses zones de tensions pour ensuite les faire disparaître

Ressource : TCC Montréal – Relaxation Progressive de Jacobson :

<https://tccmontreal.com/wp-content/uploads/2016/03/la-relaxation-progressive-de-jacobson.pdf>



Atelier pratique / Expérimentation

Discussion / Questions-Réponses

Conclusion et ressources

- ❖ Stabilisation = étape essentielle dans la prise en charge des traumatismes
- ❖ Permet de « gérer » ses émotions, réduire le stress et à retrouver un sentiment de sécurité et de contrôle
- ❖ Construction d'une base solide avant d'attaquer la réparation du traumatisme lui-même
- ❖ En tant que soignants, notre rôle est d'intégrer cette phase de stabilisation dans notre accompagnement, afin de favoriser une meilleure adhésion au traitement, d'éviter la réactivation traumatique excessive et de préparer un travail thérapeutique plus efficace et durable

Merci pour votre écoute
