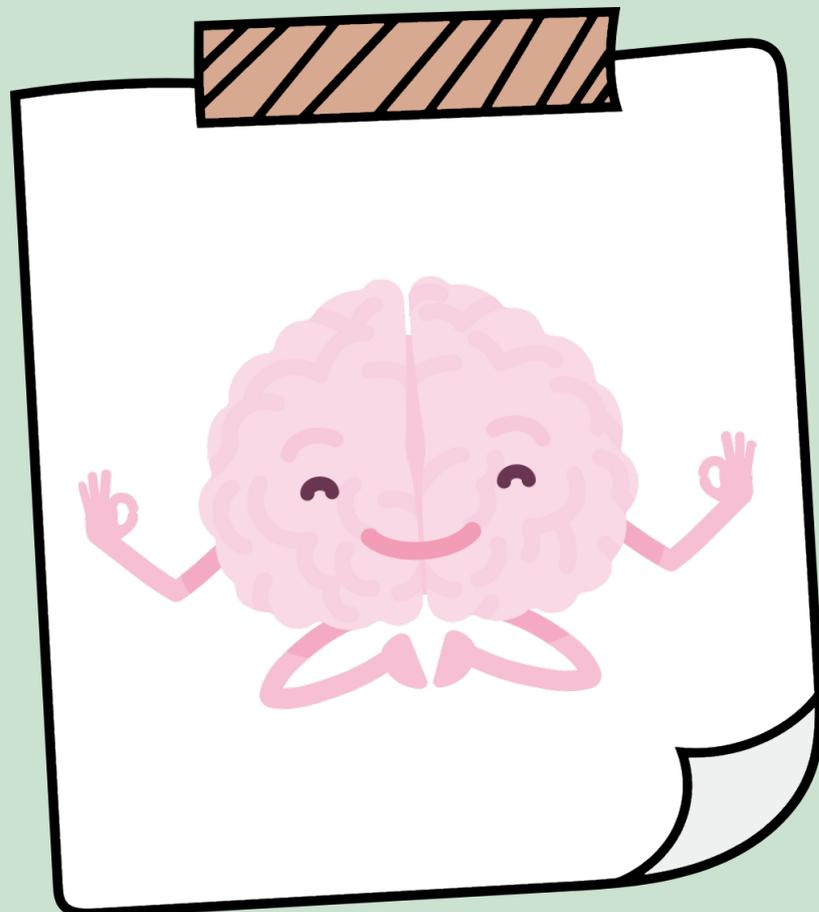


Sous la coordination de

Josué Masson

Soline Petit - Samuel Noury - Ela Perju - Eloïse Maillet - Mélanie Hermand

Petit cahier de stabilisation



2nd édition



Ce petit cahier de stabilisation a pour
objectif de devenir votre outil simple
d'utilisation qui vous suivra partout.

Nous vous invitons à expérimenter cet
ensemble d'exercices afin de trouver ceux
qui vous correspondent le mieux et vous
aident dans votre quotidien.

L'équipe du psychotrauma

Sommaire

La trousse de secours	p.2
Le contenant	p.4
La cohérence cardiaque	p.6
Le Safety plan	p.8
Le câlin papillon	p.10
Le lieu sûr	p.12
Techniques d'ancrage	p.14
Relaxation musculaire	p.20
Travail sur les cauchemars	p.24
Vos ressources	p.32
Autres ressources	p.35



La trousse de secours

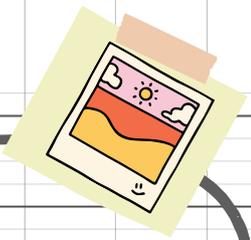
Nous vous invitons dans ce premier exercice à vous confectionner une trousse contenant des éléments qui vous procurent du bien. Elle doit être accessible à tout moment.

Pour cela, nous vous conseillons de multiplier le type d'objet en y incluant :

- des images,
- des textures,
- des odeurs,
- des citations,
- le numéro de téléphone de personnes ressources,
- toutes ressources qui vous font du bien.

Vous pouvez concevoir votre trousse à l'aide du guide suivant puis la construire de façon matérielle.

Images ; photos ; dessins

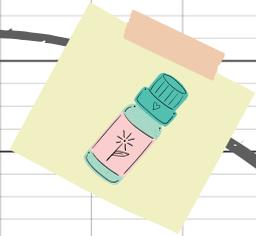


Textures ; objets

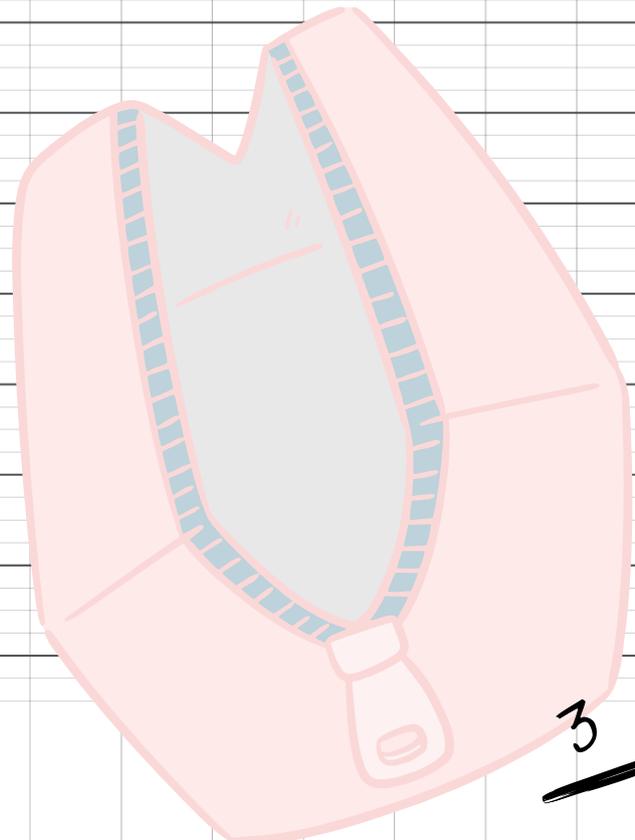
Numéro de téléphone
personnes ressources



odeurs



Autres



Le contenant

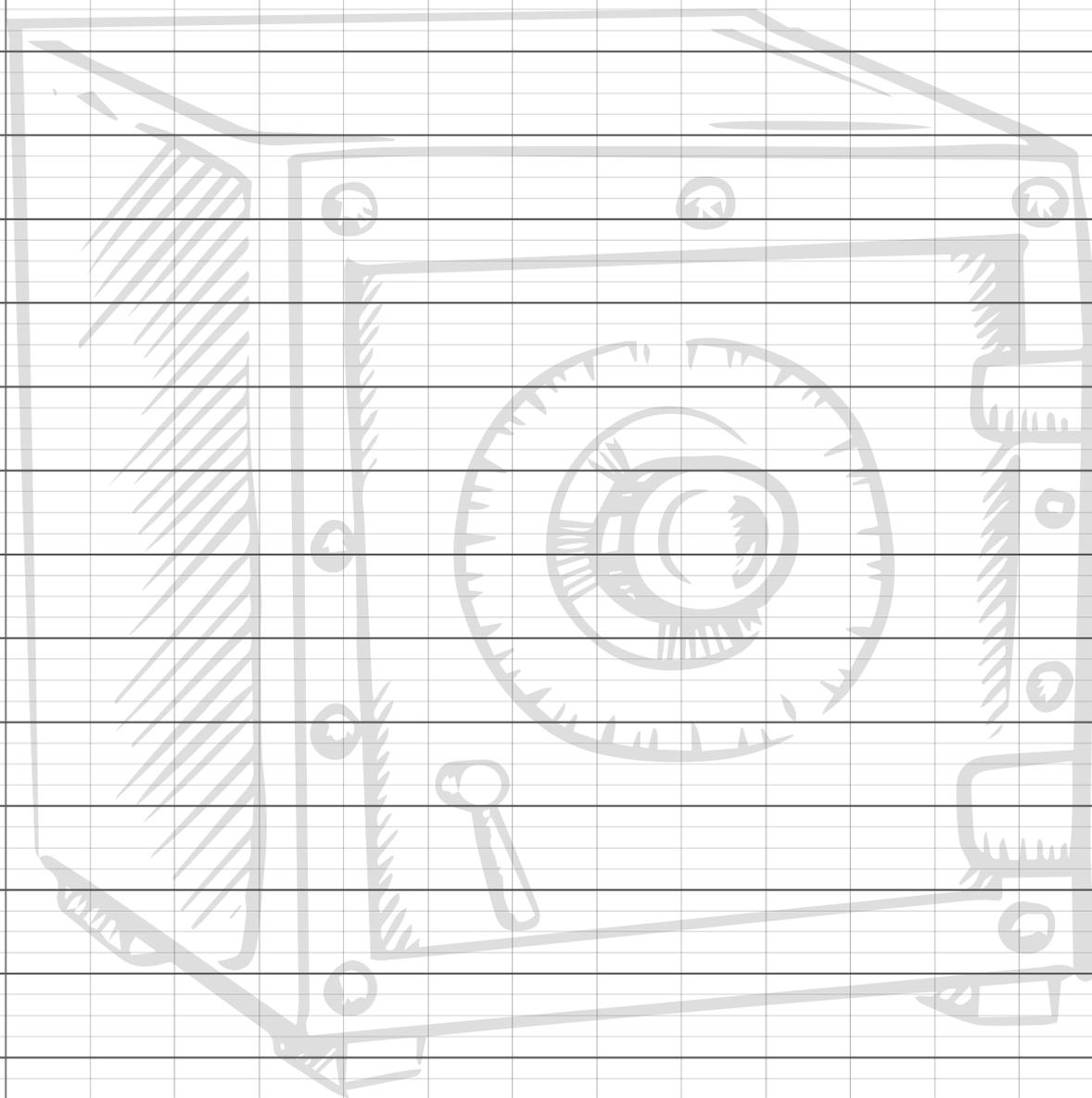
Nous vous proposons de construire un contenant tel qu'un coffre-fort par exemple ou tout autre objet ayant la même utilité dans lequel vous pourrez mettre toutes les choses qui vous perturbent et avec lesquelles vous aimeriez prendre de la distance.

Une fois votre contenant créé, mettez-y tout ce qui vous est perturbant : images, odeurs, pensées, etc. jusqu'à ce que vous vous sentiez prêt à les sortir.

Cela peut par exemple prendre la forme de photographies, de films, de textes. Ce coffre peut être créé en imaginaire ou de façon matérielle (ex : boîte à chaussures customisée).

Lorsque vous avez tout mis dans le coffre, nous vous invitons à le refermer de la manière dont vous le souhaitez. Vous pouvez décider de l'endroit où vous souhaitez ranger ce coffre.

Ce que j'ai inclus dans mon contenant :



La cohérence cardiaque

La cohérence cardiaque est un exercice de relaxation que nous vous recommandons de pratiquer dans une position confortable (assis ou allongé).

Une fois bien installé(e), inspirez pendant 5 secondes puis expirez pendant 5 secondes. Faites-le plusieurs fois, de façon répétée.

Nous vous conseillons de pratiquer la cohérence cardiaque durant 3 à 5 minutes, trois fois par jour (matin, midi et soir).

Respirer de cette façon va vous permettre de réguler votre rythme cardiaque et ainsi, provoquer un état d'apaisement et de calme.

QR CODE ANDROID RESPIRELAX ©



QR CODE IOS RESPIRELAX ©



Il s'agit d'un plan ayant pour objectif de vous soutenir et de vous guider dans la gestion des états de crise. Nous vous proposons de prendre le temps de le compléter et le personnaliser.

Je sais que je suis activé(e) quand :

-
-
-
-
-

Quelques façons
de me distraire :

plan

Des personnes de confiance que je peux contacter :

Nom :

N° telephone :

Nom :

N° telephone :



Nom :

N° telephone :

Nom :

N° telephone :

Moyens à mettre en place pour sécuriser mon environnement :

A large, hand-drawn blue L-shaped graphic element. The vertical part is on the left and the horizontal part is at the bottom. Inside the L-shape, there are several horizontal blue lines, suggesting a list or a set of notes. The shape is partially obscured by a piece of brown tape at the top and bottom right.

Le câlin papillon

Le papillon est une technique d'auto-stimulation dont le principe est de se tapoter légèrement les épaules de façon alternée.

Pour cela, vous pouvez soit croiser vos bras sur vos épaules, soit placer vos mains sur vos cuisses et tapoter alternativement à droite puis à gauche à votre rythme.

Le but n'est pas de taper fort mais au contraire, de tapoter doucement et du bout des doigts tout en vous concentrant sur vos perceptions corporelles.

Faites ceci jusqu'au moment où vous sentirez un apaisement et autant de fois que vous en ressentez le besoin dans la journée.

Le lieu sûr

Cet exercice va vous permettre de vous extraire de la réalité via l'imagination d'un endroit agréable que vous avez choisi, le but étant de vous apaiser.

Nous vous demandons d'imaginer un lieu où vous vous sentez bien et en sécurité (réel ou imaginaire). Faites attention à ce que ce lieu sûr ne soit associé à aucune mauvaise sensation.

Décrivez les images qui s'y trouvent, les couleurs, les odeurs, les bruits, la lumière, la position de votre corps, etc.

Il est important que ce lieu sûr soit le vôtre et vous appartienne, c'est pourquoi nous vous conseillons de ne pas inclure d'autres personnes (membres de la famille, amis ou animaux domestiques).

Techniques d'ancrage

Les techniques d'ancrage sont utilisées pour diminuer les états de détresse émotionnelle pouvant être ressentie lors d'émotions trop fortes ou d'évènements désagréables. Elles vont également permettre de lutter contre la dissociation, qui correspond à un état de déconnexion avec la réalité.

Il est important que vous effectuiez ces exercices de façon répétée et régulière, au moment des crises mais également en-dehors des crises, lorsque vous vous sentez calme.

Afin de personnaliser au maximum les outils d'ancrage, nous vous proposons de répondre au QCM suivant :



Je suis à l'aise avec les yeux fermés



Je suis connecté(e) à mes sensations corporelles



Je m'invente toutes sortes d'histoires dans la tête



J'apprécie le contact de certaines textures (eau, tissus, etc)



Je suis à l'aise avec les stimuli de mon environnement



J'arrive facilement à visualiser un souvenir agréable



Je ne suis pas facilement distrait(e)



J'aime pratiquer une activité physique



Je suis conscient(e) de l'environnement qui m'entoure

- catégories correspondantes
- Si vous avez un score équivalent dans plusieurs dimensions, nous vous conseillons les exercices des exercices centrés sur l'imagination
 - Si vous avez plus de garés : vous êtes plus à l'aise avec l'imagination. Nous vous conseillons les exercices centrés sur l'orientation
 - Si vous avez plus de ronds : vous êtes plus à l'aise avec l'orientation. Nous vous conseillons les conseils techniques d'ancrage centrés sur le corps
 - Si vous avez plus de triangles : vous êtes plus à l'aise avec vos sensations corporelles. Nous vous

Techniques d'ancrage centrées sur le corps



Je m'étire fort (doigts, bras, muscles du visage, jambes, dos, épaules, etc)



Je serre les poings, je les desserre en me concentrant dessus

Je fais de l'exercice (marche, course, vélo, etc)

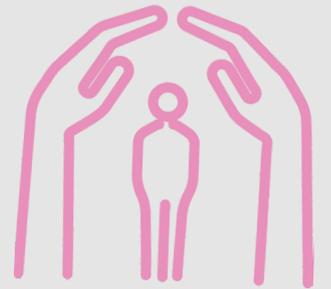


Techniques d'ancrage centrées sur l'imagination

Je décris en détails un souvenir neutre ou agréable



Je m'imagine être protégé(e) par des barrières, un pouvoir, etc.



Je me crée (en imaginaire ou en réel) une boîte à réussites



Techniques d'ancrage centrées sur l'orientation



Je nomme le lieu dans lequel je
suis ainsi que l'heure et la date

Je nomme 5 choses que je peux
voir dans mon environnement



Je nomme 4 choses que je peux
entendre

Relaxation musculaire*

La relaxation de Jacobson est une technique visant à réduire les tensions musculaires et le stress qui en résulte. Pour réaliser cet exercice, vous devez préalablement :

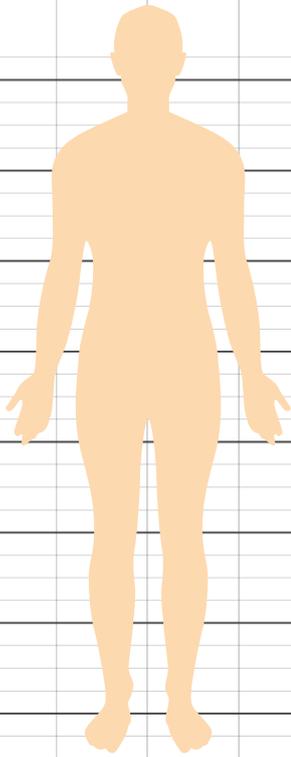
- Etre seul(e) dans une pièce calme
- S'étendre confortablement sur un canapé ou un lit ; votre tête doit être soutenue par un oreiller
- Eviter de porter des vêtements trop serrés (au niveau du cou et du bassin)
- Eviter de le pratiquer après un repas

Pratiquez cette exercice 2 fois par jour pendant 5 minutes (le matin après l'habillage et en fin de journée). Vous pouvez fermer les yeux si vous le souhaitez.

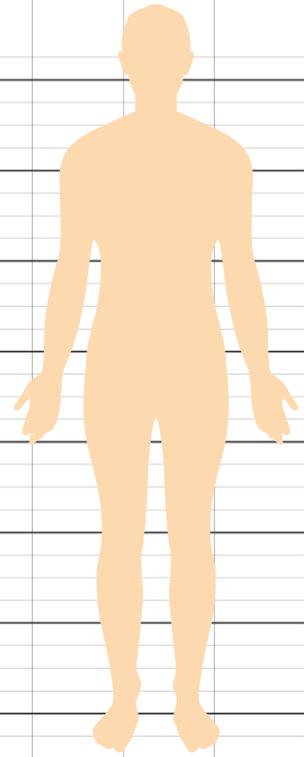
Nous vous invitons à observer sans jugement les zones de votre corps où vous pourriez ressentir une tension particulière. Vous pouvez colorier ces zones sur le schéma ci-contre.

*Version simplifiée se basant sur la relaxation de Jacobson.

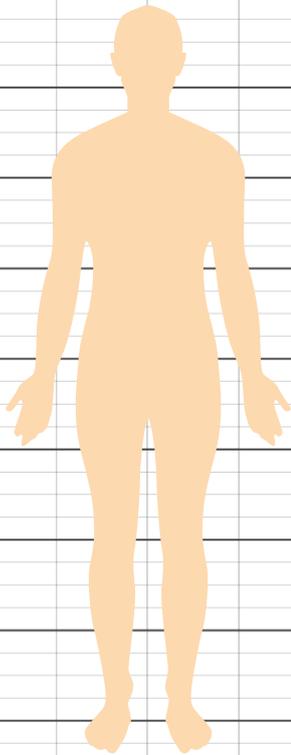
Zone(s) de tension avant exercice



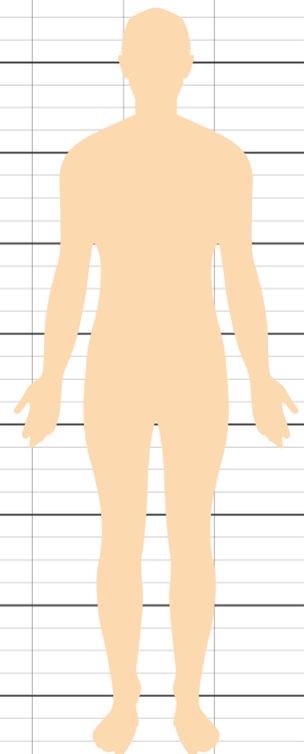
Date :



Date :



Date :



Date :

Exercice de contraction musculaire

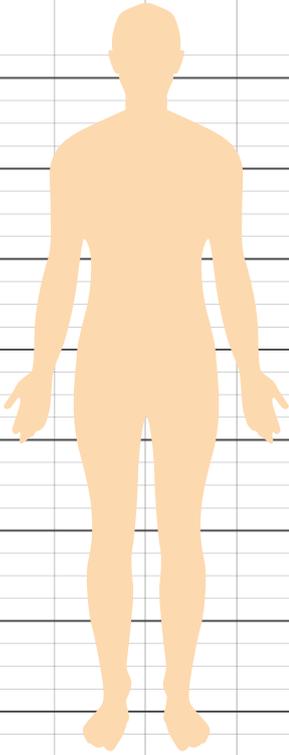
Concentrez votre attention sur une zone tendue (non douloureuse) de votre corps, contractez cette zone lentement en même temps que vous inspirez. Maintenez la contraction* pendant que vous gardez l'air dans vos poumons, pendant 5 à 10 secondes. Pour terminer, expirez en même temps que vous relâchez la contraction.

Vous pouvez répéter cette opération sur les autres zones de votre corps où vous ressentez une tension.

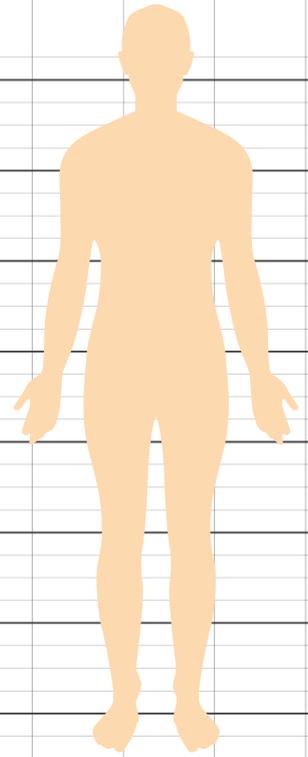
À la fin de l'exercice, vous pouvez colorier d'une autre couleur les zones corporelles où vous vous sentez détendu(e).

*La contraction musculaire ne doit pas être douloureuse ou déclencher de tremblement. Si cela survenait, essayez de contracter moins intensément la zone choisie.

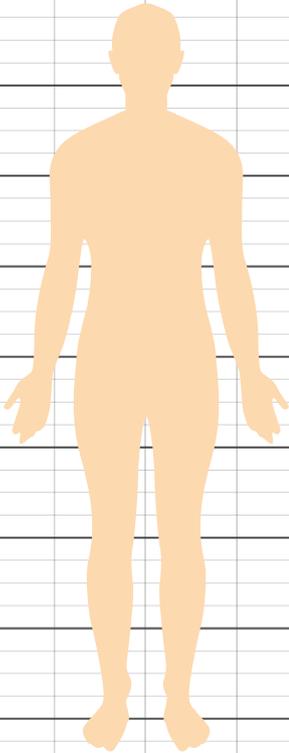
Zone(s) de détente après exercice



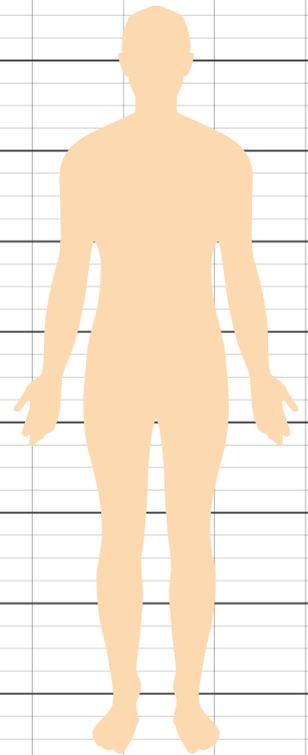
Date :



Date :



Date :



Date :

Travail sur les cauchemars

Si vous avez tendance à faire des cauchemars qui entraînent des difficultés de sommeil telles que des insomnies, des réveils nocturnes ou des difficultés d'endormissement, nous nous proposons de réaliser la série d'exercices présentée ci-après.



Attention ! Si vous faites plusieurs cauchemars récurrents, nous vous conseillons de commencer par le moins perturbant

1. Apprenez à vous relaxer : pratiquez des techniques de relaxation (cf. le lieu sûr, la cohérence cardiaque)
2. Utilisez les techniques d'ancrage : pratiquez les pour vous détacher de la détresse émotionnelle ressentie lors des crises (cf. techniques d'ancrage)

3. Choisir son cauchemar. Dans le cas où vous auriez plusieurs cauchemars récurrents qui vous perturberaient, nous vous proposons de les lister ci-dessous en estimant votre niveau de perturbation associé :

Nommez votre cauchemar	SUD*

*Le SUD correspond à votre niveau de perturbation subjectif, entre 0 et 10. Autrement dit, à combien vous sentez-vous perturbé ? 0 étant "pas du tout" et 10 "extrêmement"

4. Écrivez précisément le scénario du cauchemar avec les éléments qui le composent : émotions, sentiments, pensées, sensations, etc.

5. Choisissez une issue positive ou neutre au cauchemar afin de vous sentir plus détendu(e), apaisé(e) et serein(ne) puis écrivez le rêve modifié avec les éléments qui le composent : émotions, sentiments, pensées, sensations, etc.

6. Répétez-vous le nouveau rêve au moment du coucher : pensez au nouveau scénario que vous avez choisi, dans votre lit au moment de dormir

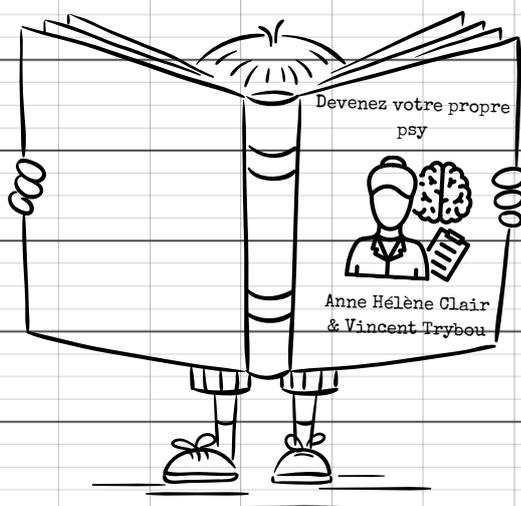
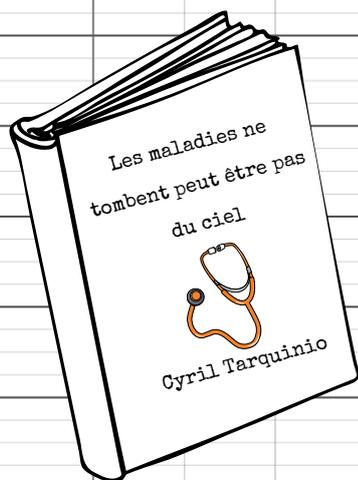
7. Répétez-vous le nouveau rêve dans la journée : pensez au nouveau scénario que vous avez choisi à plusieurs moments de la journée.

Vos ressources

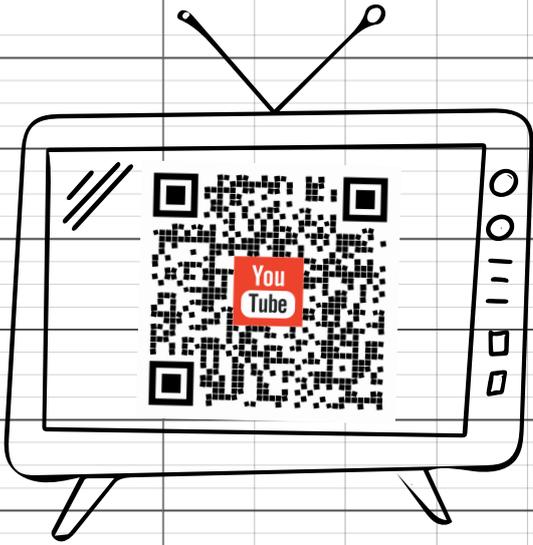
Nous vous proposons ces quelques pages vierges afin que vous puissiez ajouter vos propres outils et ressources, en plus de celles proposés dans ce livret.

Autres ressources

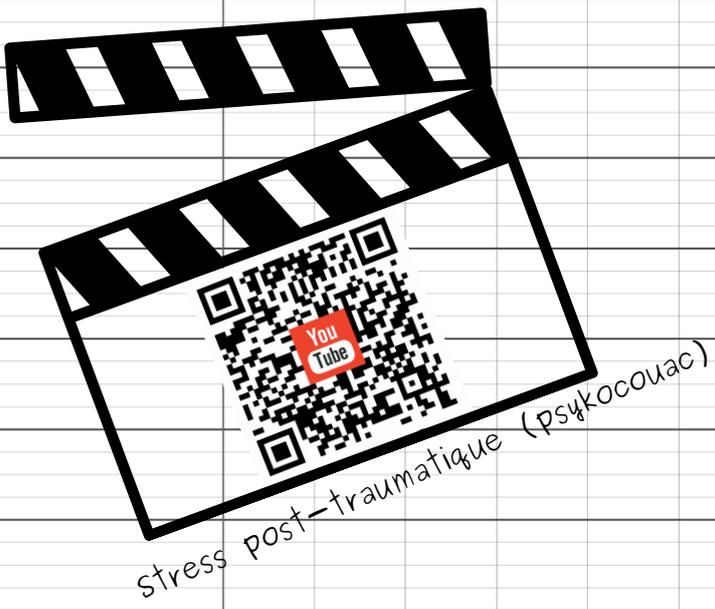
Nous vous invitons à découvrir ces ressources à votre rythme :



Quelques vidéos



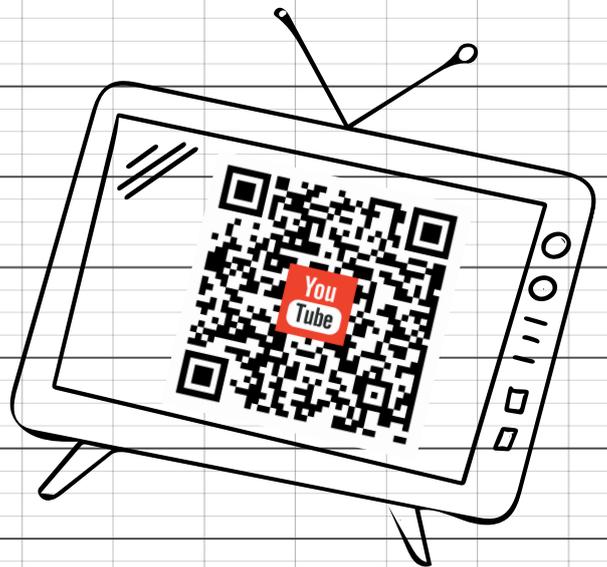
La sidération ou le syndrome de l'opossum



stress post-traumatique (psykocouac)



Le trouble de stress post-traumatique
(psychotips)



Les conséquences psycho-traumatiques des violences : sidération, dissociation, mémoire traumatique

Josué Masson est psychologue psychothérapeute spécialisé en psychotraumatologie et urgences médico-psychologiques. Il exerce en Cellule d'Urgence Médico-Psychologique (CUMP) et au Centre Psychotrauma adulte. Il est également étudiant en Médecine à la faculté de Reims.

Ela Perju est Médecin Psychiatre spécialisée en psychotraumatologie. Elle exerce au sein de l'EPSM de la Marne en tant que chef d'un Centre Médico-Psychologique et en tant que responsable de l'unité fonctionnelle du Centre Psychotrauma adulte.

Mélanie Hermand est infirmière diplômée d'état. Elle travaille au sein de la CUMP de la Marne. Elle intervient également en renfort du dispositif VIGILANS et VIGITEENS.

Soline Petit est psychologue psychothérapeute spécialisée en psychotraumatologie. Elle exerce au sein de l'EPSM de la Marne au sein du Centre Psychotrauma adulte.

Samuel Noury est psychologue psychothérapeute spécialisé en psychotraumatologie. Il exerce au sein du CHU Robert Debré au Centre Psychotrauma de l'enfant et de l'adolescent. Il exerce également en libéral.

Eloise Maillet est étudiante en Master 2 de Victimologie et Criminologie au sein de l'Université de Poitiers.



