

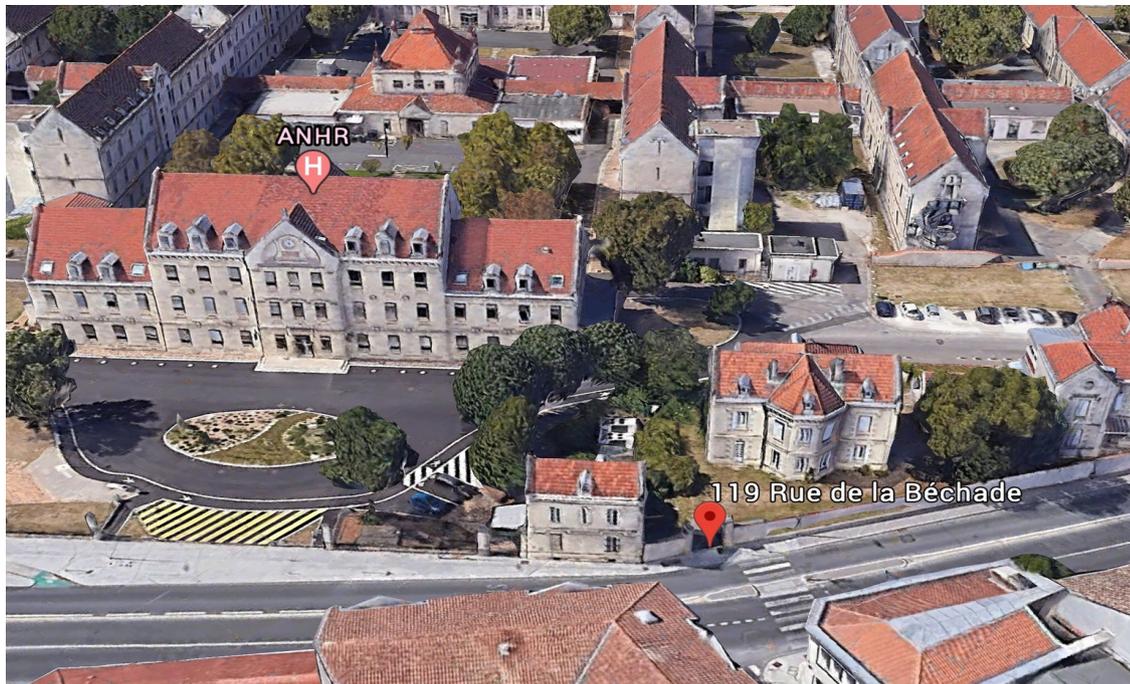


Centre Régional  
Psychotraumatisme  
Sud Aquitaine



BORDEAUX  
Centre Hospitalier  
Charles Perrens

# Centre Régional Psychotraumatisme Sud NA





Centre Régional  
Psychotraumatisme  
Sud Aquitaine



# Accompagnement Psycho-Educatif et TSPT

Dr Chantal Bergey- psychiatre coordinatrice du CRP Sud-NA  
Mr Pierre Suquet- psychologue  
Mme Céline Peleau- infirmière





## La psycho-éducation, c'est quoi ?

### Objectifs de la psycho-éducation :

- Utiliser la fonction contenante de la parole
- Diminuer l'anxiété du patient et de son entourage
- Permettre au patient de gagner en autonomie

## 3 objectifs pour la psycho-éducation du TSPT

- Aider le patient et son entourage à mieux connaître le trouble de stress post-traumatique (TSPT)
- Aider le patient à mieux gérer ses symptômes
- Apporter des informations au patient et à son entourage sur la prise en charge



**Aider le patient et son entourage à  
mieux connaître le trouble de stress  
post-traumatique (TSPT)**

## Le trouble de stress post-traumatique

### **1 – Le syndrome de répétition**

Cauchemars, reviviscences, flash-backs, récit hyper-détaillé de l'événement

### **2 – Le syndrome d'évitement**

Évitement des stimuli, des lieux...

## Le trouble de stress post-traumatique

### **3 – Les altérations neuro-végétatives**

Altération du sommeil, hypervigilance, irritabilité, comportements auto-agressifs

### **4 – Les altérations des cognitions et de l'humeur**

Amnésie traumatique, ruminations, culpabilité, colère, symptômes de la sphère dépressive

# Aider le patient à mieux connaître le TSPT

Trouble présenté par 5 à 10 % de la population sur la  
vie entière  
*(Réduire le vécu de solitude)*

Mort, menaces de mort, blessures graves, violences,  
attentats, accidents...  
*(Objectiver le point de départ des troubles)*

# Aider le patient à mieux connaître le TSPT

Trouble qui se développe en fonction de la  
personnalité de chacun  
*(Individualiser le parcours de soin)*

Pompier moins à risque de TSPT  
qu'une personne lambda  
*(Normaliser la réaction de la personne)*

# Aider le patient à mieux connaître le TSPT

Trouble lié au sentiment de passivité face à un événement survenu brutalement  
*(Donner du sens à l'apparition du trouble)*



# **Aider le patient à mieux gérer ses symptômes**

# Aider le patient à mieux gérer ses symptômes

## 1. Syndrôme de répétition:

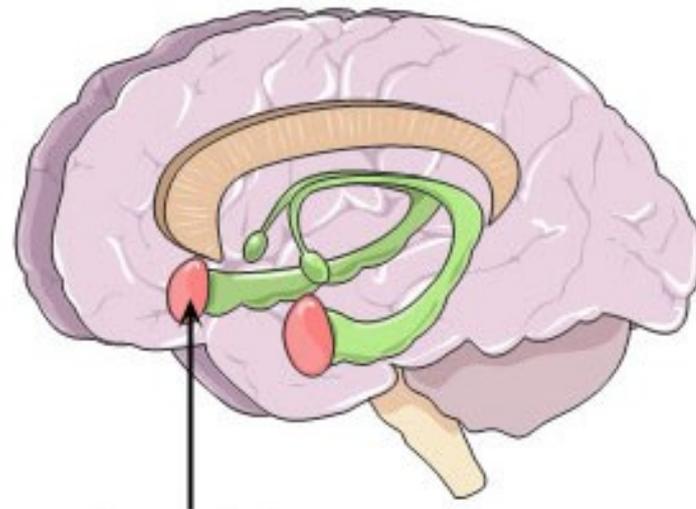
- Dissociation

- Description :

Le cerveau « disjoncte » pour se protéger, d'où l'incapacité à avoir pu agir au moment où le danger s'est présenté.

# Aider le patient à mieux gérer ses symptômes

- Reviviscences/Dissociation



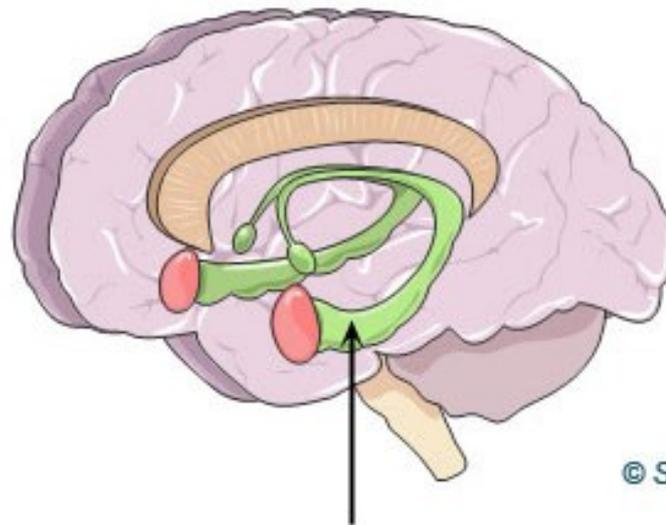
## Amygdale

- Gestion des émotions
- Réactions de peur
- Anxiété
- Agressivité

© Servier Medical Art

# Aider le patient à mieux gérer ses symptômes

- Reviviscences/Dissociation



© Servier Medical Art

## Hippocampe

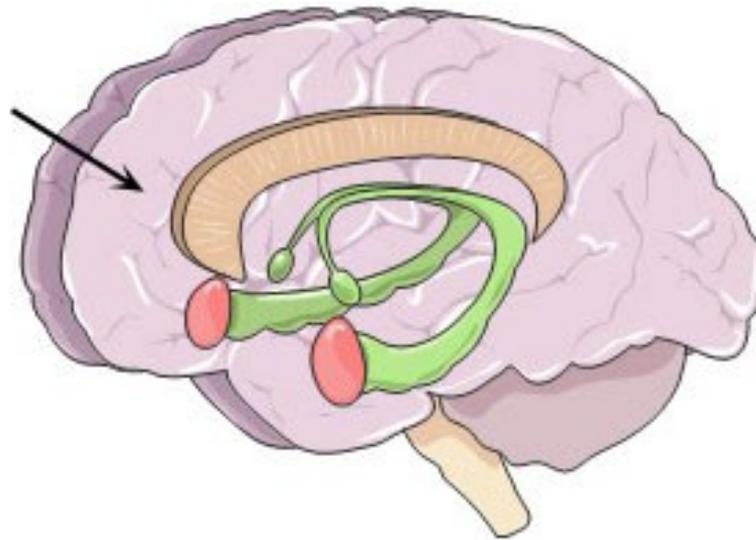
- Contrôle de l'humeur
- Mémorisation
- Concentration
- Acquisition des connaissances

# Aider le patient à mieux gérer ses symptômes

- Reviviscences/Dissociation

## Cortex préfrontal

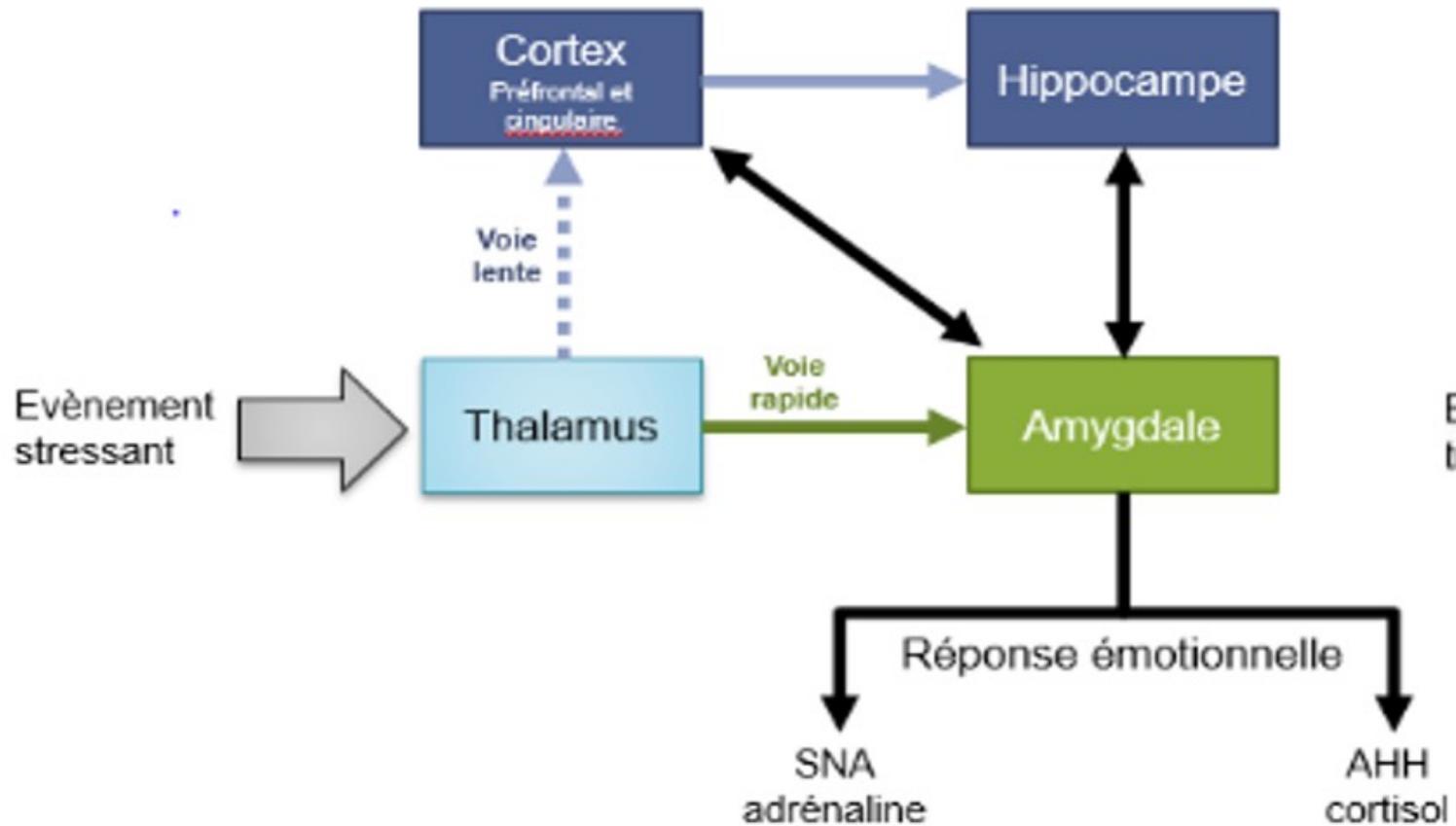
- Mémoire à court terme
- Prise de décision
- Prise d'initiative



© Servier Medical Art

# Aider le patient à mieux gérer ses symptômes

- Dissociation



# Aider le patient à mieux gérer ses symptômes

## 1. Syndrome de répétition:

- Dissociation

- Stratégies d'adaptation :

- Informer le patient sur le fonctionnement neurologique associé (amygdale, hippocampe...)
- Repérer les épisodes dissociatifs
- Repérer le vécu associé
- Stimulation physique pour ancrer dans l'ici et maintenant

Ne pas oublier que ce symptôme est une stratégie d'auto-protection

# Aider le patient à mieux gérer ses symptômes

## Dissociation

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**

 <b>Je m'étire</b> 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
 <b>Je sautille</b> sur place (je sens mon poids, les mouvements et les contacts avec le sol)	 Je prends une <b>douche</b> Je prends un <b>bain</b>
 <b>Je marche</b> lentement (je compte mes pas ou je pense droite/gauche)	 <b>Je fais de l'exercice</b> (ex. courir dehors ou aller nager à la piscine)

**SI JE PEUX BOUGER**

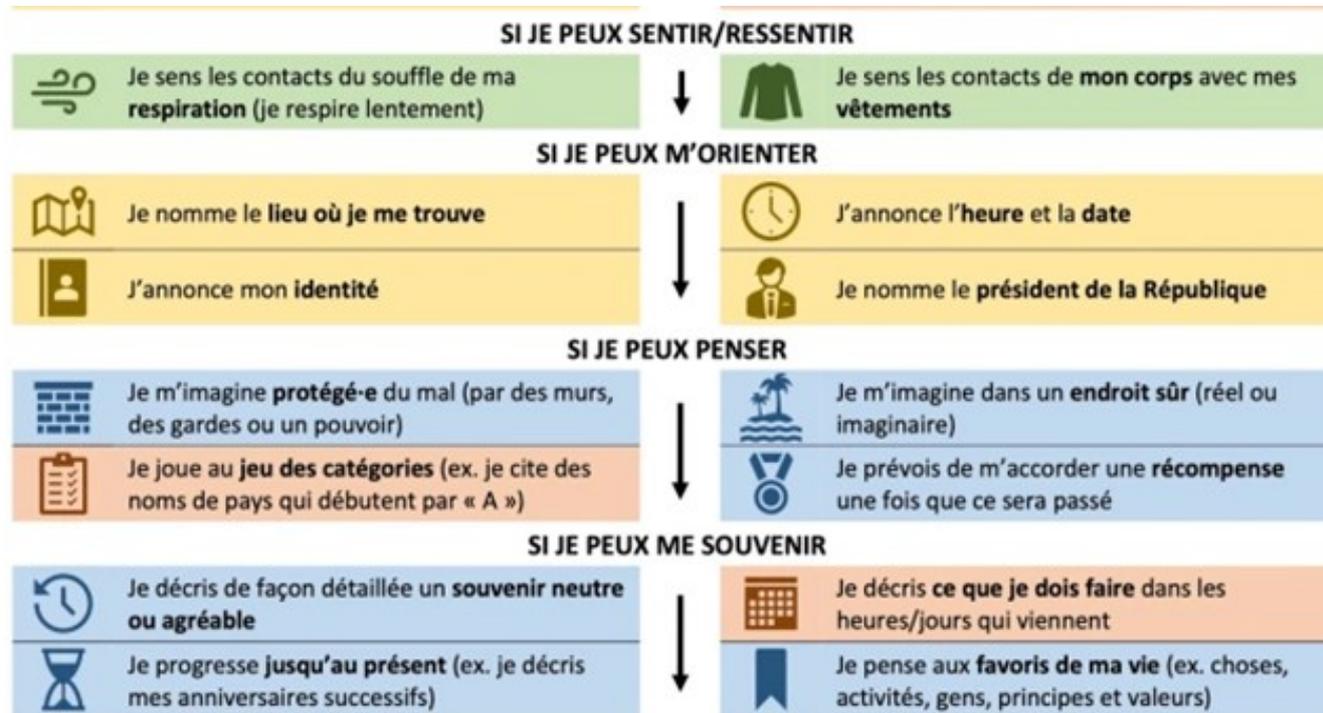
 <b>Je serre les poings</b> , je les desserre et ainsi de suite (je me concentre sur les muscles)	 Je manipule un <b>objet agréable au toucher</b> (je me concentre sur les sensations)
 <b>Je me cramponne</b> à ma chaise ou à quelque chose d'autre, aussi fort que possible	 Je regarde un <b>objet qui a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

**SI JE PEUX PARLER** (sinon intérieurement)

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

# Aider le patient à mieux gérer ses symptômes

## Dissociation



# Aider le patient à mieux gérer ses symptômes

- Reviviscences

- Description :

Le patient a l'impression de revivre la scène traumatique avec une charge émotionnelle similaire à celle de l'évènement inaugural.

# Aider le patient à mieux gérer ses symptômes

- Reviviscences

- Stratégies d'adaptation :

- Informer le patient sur le fonctionnement cérébral associé
- Changer d'endroit
- Écouter de la musique
- Appeler un proche
- Exercices de respiration



# Aider le patient à mieux gérer ses symptômes

- Cauchemars

- Description :

Rêves dont le contenu est effrayant. Il peut y avoir un réveil brutal ou une poursuite du sommeil avec impression de nuit agitée.

# Aider le patient à mieux gérer ses symptômes

- Cauchemars

- Stratégies d'adaptation :

- Recentrer dans l'ici et maintenant
- Noter ses cauchemars pour reprendre le contrôle
- Agenda du sommeil
- Prazosine, thérapie ciblée sur le cauchemar

# Aider le patient à mieux gérer ses symptômes

## Agenda sommeil – éveil

Nom et prénom du patient : ..... Nom du médecin : ..... Dates : période du .././.... au .././....

Jours	Hypnotique (cocher)	Heures														Qualité du sommeil	Qualité de l'éveil	Remarques
		19 h	21 h	23 h	1 h	3 h	5 h	7 h	9 h	11 h	13 h	15 h	17 h	19 h				
Lun																		
Mar																		
Mer																		
Jeu																		
Ven																		
Sam																		
Dim																		
Lun																		
Mar																		
Mer																		
Jeu																		
Ven																		
Sam																		
Dim																		
Lun																		
Mar																		
Mer																		
Jeu																		
Ven																		
Sam																		
Dim																		

### Mode d'utilisation

- ↓ Heure d'extinction de la lumière
- //// Périodes de sommeil (griser)
- Périodes d'éveil nocturne (laisser en blanc)
- ↑ Heure du lever

- Fatigue
- ★ Envie de dormir
- Sieste involontaire
- Sieste volontaire

Qualité du sommeil : noter de 1 à 10 dans la case Exemple : | 8 |  
 Qualité de l'éveil : noter de 1 à 10 dans la case Exemple : | 5 |  
 (état dans la journée : en forme ou non)  
 Traitement : en cas de prise d'hypnotique, cocher la case : | x |

### Consignes au patient :

- Remplir l'agenda :
  - chaque matin, en fonction des souvenirs de la nuit (inutile de regarder sa montre pendant la nuit, ce qui perturberait davantage le sommeil ; l'agenda n'est pas un outil de précision) ;
  - chaque soir, pour relater l'état du patient pendant la journée.
- Tenir l'agenda sur l'ensemble de la période d'observation, de façon à obtenir un aperçu des variations de sommeil au fil du temps.

# Aider le patient à mieux gérer ses symptômes

- Récit hyper détaillé :
- Description :

Récit spontané et très précis de l'évènement avec débordement émotionnel.

# Aider le patient à mieux gérer ses symptômes

- Récit hyper détaillé :
- Stratégies d'adaptation :
- Interrompre le récit et expliquer la raison au patient
- Travailler l'auto-censure avec le patient si vécu émotionnel trop intense
- **ATTENTION** dans le cas d'une procédure judiciaire en cours : conseiller au patient de se faire accompagner, proposer des entretiens plus rapprochés.

## 2. Syndrome d'évitement:

- Évitement des lieux, des stimuli

- Description :

impossibilité de se confronter à nouveau à une situation qui rappelle le traumatisme. Ces comportements peuvent être protecteurs ou handicapants pour le patient. Ils peuvent être très énergivores.

Certains comportements d'évitement peuvent totalement masquer la symptomatologie du TSPT.

L'émoussement affectif peut être une stratégie d'évitement de ses propres émotions.

# Aider le patient à mieux gérer ses symptômes

## 2. Syndrome d'évitement:

- Évitement des lieux, des stimuli
- **Stratégies d'adaptation :**
  - Identifier les évitements utilisés (pour favoriser un accompagnement vers des soins spécialisés)
  - Se faire accompagner lors de ses trajets
  - Changer d'itinéraire, d'établissement scolaire, de travail...

# Aider le patient à mieux gérer ses symptômes

## 3. Syndrôme neuro-végétatif :

- Altération du sommeil
- **Stratégies d'adaptation** :
  - Toutes les stratégies utilisées dans le cas de cauchemars
  - Conseils pour favoriser l'endormissement (conseils hygiéno-diététique)

# Aider le patient à mieux gérer ses symptômes

## 3. Syndrôme neuro-végétatif :

- Irritabilité

- Description :

Tendance à être plus susceptible, plus sensible, à se mettre en colère plus facilement

# Aider le patient à mieux gérer ses symptômes

## 3. Syndrôme neuro-végétatif :

- Irritabilité

- Stratégies d'adaptation :

- Repérer
- Prévenir son entourage
- Conseils d'hygiène de vie

# Aider le patient à mieux gérer ses symptômes

- Hypervigilance

- Description :

« *L'hypervigilance est un état d'alerte réflexe (permanent ou contextuel). Le cerveau, marqué par l'effroi lors de l'exposition au traumatisme, ne parvient pas à « intégrer » que le danger est passé, et reste donc sur le qui-vive à guetter en permanence tout stimulus susceptible d'évoquer de près ou de loin un nouveau danger. »*

*Centre du Psychotrauma de l'Institut de Victimologie (CPIV)*

# Aider le patient à mieux gérer ses symptômes

- Hypervigilance

- Stratégies d'adaptation :

- Techniques de relaxation : par exemple travailler avec le patient des exercices de respiration diaphragmatique.
- Relaxation progressive et différentielle de Jacobson
- Stratégies anticipatoires pour décentrer l'attention : par exemple liste des choses à penser ou faire, jeux sur smartphone...

Impossible de diminuer l'activité d'hypervigilance tant que la menace existe

# Aider le patient à mieux gérer ses symptômes

## ➤ Stratégies d'adaptation :

### 10 EXERCICES DE RELAXATION

À pratiquer régulièrement pour mieux gérer les émotions négatives

S'installer confortablement dans un endroit calme

Avec de l'entraînement, il deviendra possible de se relaxer dans des environnements moins calmes et confortables

RESPIRATION  
PROFONDE

**Inspirer lentement pendant 5 secondes**

Par le nez si possible, en gonflant le ventre et en imaginant l'air qui rentre dans les poumons

**Retenir sa respiration pendant 5 à 10 secondes**

Abréger cette pause respiratoire si la sensation d'inconfort est trop pénible

**Expirer lentement pendant 5 à 10 secondes**

Avec une paille ou en imaginant avoir une bougie devant la bouche qui doit rester allumée

**Répéter la procédure**

Possibilité d'augmenter la durée de l'inspiration, de la pause et de l'expiration

RELAXATION  
MUSCULAIRE PROGRESSIVE

**Serrer le poing droit pendant 5 secondes**

Se concentrer sur la tension musculaire et les sensations qu'elle procure

**Relâcher le poing droit pendant 10 secondes**

Se concentrer sur la décontraction musculaire et les (nouvelles) sensations qu'elle procure

**Répéter la procédure avec d'autres muscles**

Ex. avant-bras, biceps, visage, cou, épaules, tronc, fesses, cuisses, mollets, orteils, à droite et à gauche

IMAGERIE  
MENTALE

**Penser à un endroit agréable**

Ex. plage, montagne, chez soi en bonne compagnie ou tout endroit associé à des souvenirs apaisants

**Le visualiser en détails grâce aux 5 sens**

Ex. formes, couleurs, distances, bruits, fond sonore, chaleur, vent, odeurs, boissons

# Aider le patient à mieux gérer ses symptômes

## ➤ Stratégies d'adaptation :

### 10 EXERCICES

LES 5 SENS

#### Fixer le regard sur un détail

Ex. tache sur un mur, reflet sur un objet, lettre dans une phrase, brin d'herbe, nuage dans le ciel

#### Sentir un contact physique

Ex. vêtements sur le corps, vent sur le visage, objet dans une main, chaleur du soleil sur la peau

#### Écouter un bruit de fond

Ex. chants d'oiseaux, voitures qui passent, ventilation, réfrigérateur, discussions au loin

#### Sentir une odeur avec attention

Ex. fleurs, herbe coupée, savon, fruits, café, chocolat, pain grillé, plat chaud, pluie

#### Gouter quelque chose avec attention

Ex. boisson, chewing-gum, fruit, plat chaud, bonbon, chocolat

MÉDITATION

#### Trouver un endroit calme et s'installer

S'asseoir confortablement dans une position qui permet de bien respirer

#### Se concentrer sur la respiration

Sentir l'air qui rentre dans le corps jusqu'au poumons et qui en ressort à chaque expiration

#### Accepter les pensées et les émotions qui viennent

En faire le constat puis les accueillir et accepter de les ressentir même si c'est inconfortable

#### Se concentrer à nouveau sur la respiration

Au moment voulu, fixer à nouveau son attention sur la respiration

#### Répéter la procédure

Pendant plusieurs minutes

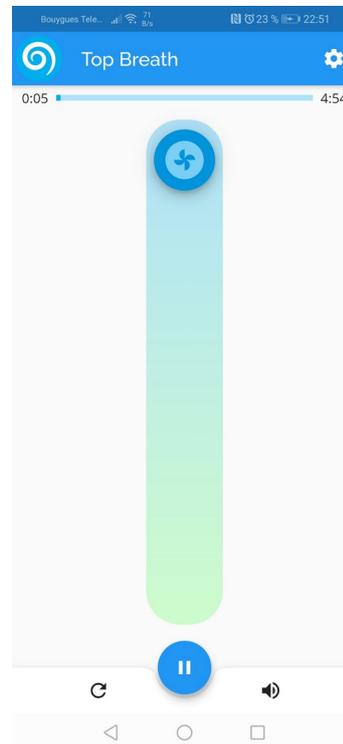
# Aider le patient à mieux gérer ses symptômes

## ➤ Stratégies d'adaptation :

Exemples d'applications smartphone :



Petit BamBou



# Aider le patient à mieux gérer ses symptômes

- Comportements auto-agressifs :

- Description :

Tendance à se faire du mal intentionnellement, quel que soit le moyen utilisé. L'objectif recherché peut varier : geste suicidaire, visée dissociative, ressentir quelque chose, apaiser un état de tension, localiser la douleur, geste de culpabilité.

# Aider le patient à mieux gérer ses symptômes

- Comportements auto-agressifs :
- Stratégies d'adaptation :
- Identifier ces comportements (ils peuvent parfois être acceptés socialement)
- Faire appel à l'entourage
- Limiter le danger
- Trouver des stratégies de compensation

# Aider le patient à mieux gérer ses symptômes

## 4. Altérations négatives des cognitions et de l'humeur :

- Amnésie traumatique

- Description :

*« Incapacité de se souvenir d'éléments importants de l'événement traumatisant (typiquement attribuable à une amnésie dissociative et pas à d'autres facteurs comme une blessure à la tête, ou la consommation d'alcool ou de drogues) »*

*DSM-V*

# Aider le patient à mieux gérer ses symptômes

## 4. Altérations négatives des cognitions et de l'humeur :

- Amnésie traumatique
- Stratégies d'adaptation :
- Explications sur la mémoire traumatique (Immuable, Intrusive et Indifférenciée...)
- Possibilité de proposer des supports d'information : vidéos, articles, livres

Attention au risque de dépréciation thymique en cas de levée de l'amnésie (par exemple lors des psychothérapies)

# Aider le patient à mieux gérer ses symptômes

## 4. Altérations négatives des cognitions et de l'humeur :

- Ruminations

- Description :

Le patient ressasse (« remâche ») les mêmes pensées désagréables de manière répétitive.

# Aider le patient à mieux gérer ses symptômes

## 4. Altérations négatives des cognitions et de l'humeur :

- Ruminations

- Stratégies d'adaptation :

- Apprendre au patient à identifier les moments de la journée où les ruminations sont les plus présentes ainsi que les premières pensées de ces ruminations.

# Aider le patient à mieux gérer ses symptômes

## 4. Altérations négatives des cognitions et de l'humeur :

- Ruminations

- Stratégies d'adaptation :

- Travailler avec le patient sur comment décentrer son attention :

Se concentrer sur un jeu, un film, de la musique.

Porter son attention sur un point neutre( flamme de bougie, mot sans signification répété inlassablement...)

Planifier des activités ou être entouré sur ces moments où le patient est le plus sujet aux ruminations.

# Aider le patient à mieux gérer ses symptômes

## 4. Altérations négatives des cognitions et de l'humeur :

- Culpabilité

- Description :

- Le patient a le sentiment d'avoir joué un rôle dans la survenue de l'événement traumatique. Il ne parvient pas forcément à critiquer ce sentiment.

# Aider le patient à mieux gérer ses symptômes

## 4. Altérations négatives des cognitions et de l'humeur :

- Culpabilité

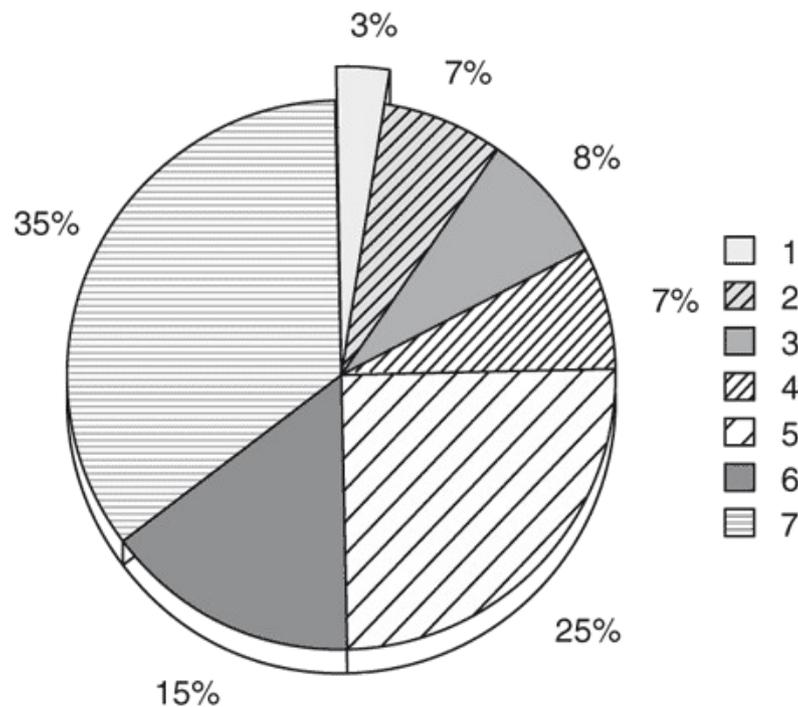
- Stratégies d'adaptation :

- Aider la personne à identifier et nommer ce sentiment de culpabilité
- Expliquer au patient et à son entourage la fonction de la culpabilité
- Adopter une terminologie adaptée (« victime », « agresseur », « viol »...)
- Outils tels que le camembert des responsabilités

# Aider le patient à mieux gérer ses symptômes

## 4. Altérations négatives des cognitions et de l'humeur :

- Culpabilité



Exemple : S. patiente dysthymique critiquée par sa mère. On met au jour les raisons de l'insatisfaction de sa mère pour diminuer les auto-critiques et les pensées négatives

**1. Elle-même (la patiente) : 3%**

2. l'alcoolisme du père : 7%

3. les condition socio économiques du pays : 8%

4. la Deuxième Guerre mondiale : 7%

5. le mariage de sa mère contre les souhaits des parents : 25%

6. le manque d'emploi : 15%

7. Les traits dépressifs de sa mère : 35%

# Aider le patient à mieux gérer ses symptômes

## 4. Altérations négatives des cognitions et de l'humeur :

- Colère :

- Description :

Emotion désagréable, irrationnelle, qui peut être ressentie envers soi-même, les autres (qu'ils soient ou non impliqués dans les événements concernés) ou le monde.

# Aider le patient à mieux gérer ses symptômes

## 4. Altérations négatives des cognitions et de l'humeur :

- Colère :

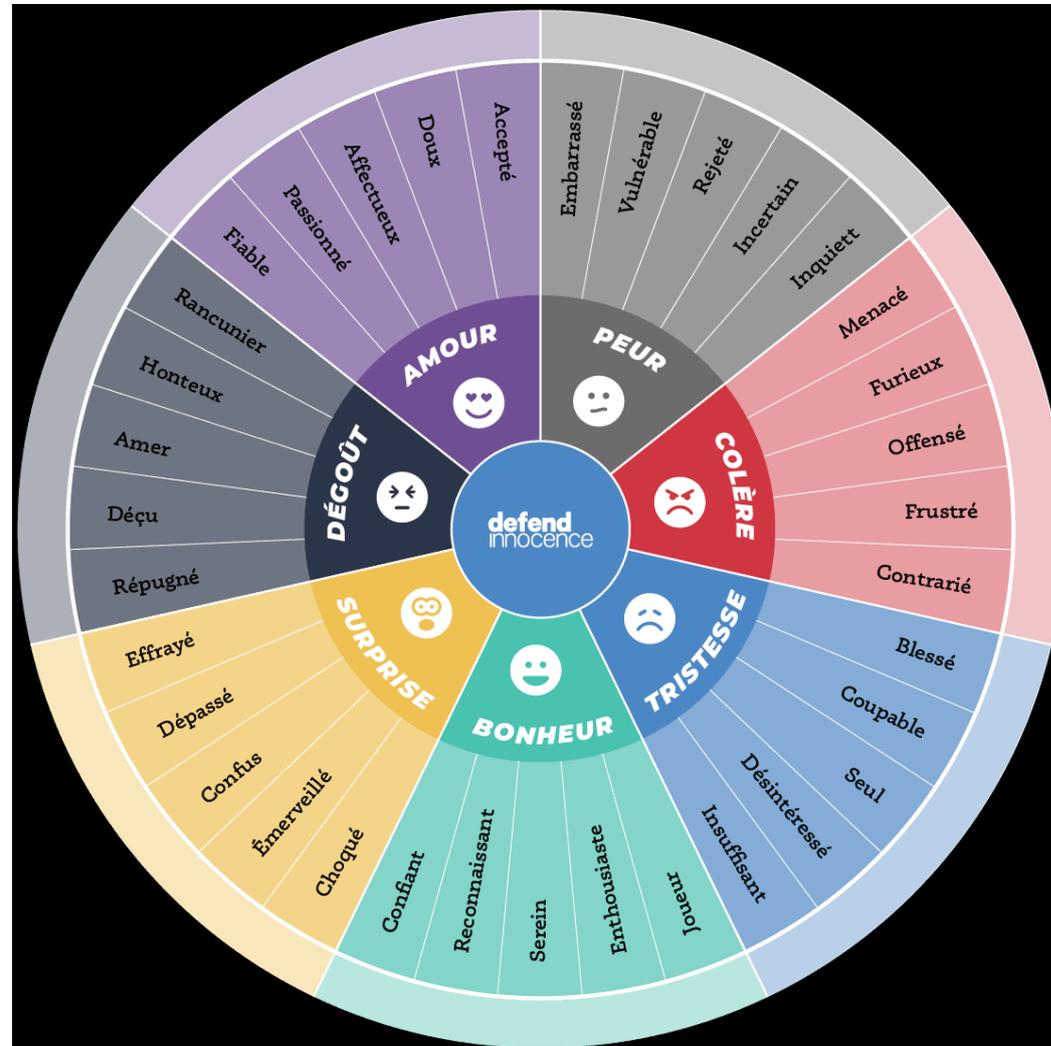
- Stratégies d'adaptation :



- Travail sur l'identification des émotions (roue des émotions...)
- Accepter que cette émotion puisse s'installer
- Comprendre en quoi elle peut gêner ou blesser l'autre (travail sur les relations inter-personnelles)
- Travailler des techniques adaptées d'expression de la colère

# Aider le patient à mieux gérer ses symptômes

## 4. Altérations négatives des cognitions et de l'humeur :



# Aider le patient à mieux gérer ses symptômes

## 4. Altérations négatives des cognitions et de l'humeur :

- Symptômes de la sphère dépressive
- Description :

Ce sont toutes les manifestations de l'état dépressif caractérisé décrites dans le DSM V : thymie triste, aboulie, anhédonie, perte ou gain d'appétit (avec perte ou gain de poids), troubles du sommeil, etc.

L'apparition d'idées suicidaires reste le risque le plus important à évaluer à chaque entretien

# Aider le patient à mieux gérer ses symptômes

## 4. Altérations négatives des cognitions et de l'humeur :

- Symptômes de la sphère dépressive
- Stratégies d'adaptation :
  - Passer du temps avec ses proches (sécrétion d'ocytocine)
  - Evaluation systématique du risque suicidaire : permet de lever le sentiment de honte du patient
  - Limiter le risque de passage à l'acte : faire retirer les armes à feu, inciter le patient à en parler à son entourage
  - Création d'un annuaire d'urgence en cas de crise : n° d'un proche, n° d'un soignant, n° national de prévention du suicide (31 14), n° des secours...

# Aider le patient à mieux gérer ses symptômes

## 4. Altérations négatives des cognitions et de l'humeur :

- Symptômes de la sphère dépressive

Souffrance  
Prévention  
du suicide

C'EST LE MOMENT  
D'APPELER

**3114**

NUMÉRO NATIONAL DE  
PRÉVENTION DU SUICIDE

24h/24 · 7j/7  
Écoute professionnelle  
et confidentielle

MINISTÈRE  
DES SOLIDARITÉS  
ET DE LA SANTÉ

www.3114.fr

Facebook, Twitter, LinkedIn, YouTube icons

# Aider le patient à mieux gérer ses symptômes

## Focus sur les addictions :

Aider le patient à repérer une apparition/majoration de consommation

Donner du sens à ces conduites : se couper de son ressenti, trouver du plaisir rapidement, se faire du mal...

## **Informer sur les risques**

# Aider le patient à mieux gérer ses symptômes

## Les conduites hypersexualisées:

≠ addictions : jamais de plaisir ressenti

Souvent liées à un antécédent traumatique (resituer le point de départ)

Tension interne permanente : passage à l'acte permet de retrouver l'état de dissociation (= apaisement)

# Aider le patient à mieux gérer ses symptômes

## Les conduites hypersexualisées:

Expliquer le sens de la conduite : « rejouer » la scène du traumatisme (tentative de résolution), se punir, obtenir du plaisir rapidement...

Déculpabiliser, **informer sur les risques**



**Apporter des informations au patient et à son entourage sur la prise en charge**

# Apporter des informations sur la prise en charge

## 1. Chimiothérapie :

- Il n'existe pas de traitement spécifique du TSPT.  
Certains traitements peuvent cependant être préconisés pour l'amélioration de certains symptômes.
- Anxiolytiques
- Anti-dépresseurs

PAS D'AUTO-MEDICATION

ATTENTION AUX BENZODIAZEPINES qui ralentissent les capacités d'encodage dans la mémoire

Pas d'alcoolisation aiguë non plus....

# Apporter des informations sur la prise en charge

## 2. Psychothérapies:

- Dont l'efficacité a été scientifiquement démontré :

**Les thérapies d'exposition centrées sur le trauma**  
(TCC, EMDR)

# Apporter des informations sur la prise en charge

## 2. Psychothérapies:

- Dont l'efficacité n'a pas encore été scientifiquement démontré mais qui peut être bénéfique :

Thérapie de la reconsolidation du souvenir  
(méthode Brunet)

ICV

Thérapie des schémas

Thérapie systémique, analytique

En fonction du patient et du thérapeute.

# Accompagner l'Entourage

Aider le patient dans ses rapports avec son entourage :

- Inviter le patient à faire comprendre à son entourage si il attend davantage d'écoute ou au contraire de pouvoir rester seul

# Accompagner l'Entourage

## Aider directement l'entourage :

- Explications sur la fonction de la culpabilité
- Laisser l'autre parler ou ne pas parler, c'est déjà l'aider : Favoriser l'écoute
- Respecter le temps du patient : stimuler, informer mais ne pas insister

# Accompagner l'Entourage

*« Je ne suis pas là pour te juger mais pour t'aider »*

*« Je n'ai pas vécu ce que tu as vécu, je ne peux pas me mettre à ta place, mais je peux au moins t'écouter »*

CN2R

# Accompagner l'Entourage

## La psychoéducation du TSPT chez l'enfant

# Accompagner l'entourage

## Deux situations chez l'enfant :

- L'enfant a été victime d'un événement traumatogène :  
psychoéducation centrée sur l'enfant :
  - Utilisation d'outils tels que la vidéo :  
<https://www.youtube.com/watch?v=y0blusPkmxQ>
  - L'aider à intégrer l'évènement traumatique dans son histoire de vie en lui répétant des souvenirs agréables qui ont eu lieu avant et après l'évènement

# Accompagner l'entourage

## Deux situations chez l'enfant :

- L'un des parents présente un TSPT : l'enfant a une place entière dans le système famille :
  - Etre vigilant aux modifications de comportement.
  - Importance de remettre en place au plus vite les routines pré-existantes dans la famille (Scolarité, Horaires des repas, du coucher, cercle amical...)
  - S'appuyer sur les amis, la famille

# Accompagner l'entourage

- Aider l'enfant face à sa culpabilité :
  - Créer un climat de confiance pour favoriser la verbalisation de l'enfant
  - Informer les autres adultes référents de l'enfant (enseignant, grand-parents, moniteurs de sport...) de l'évènement : ne pas créer de TABOU

# Accompagner l'entourage

- Aider l'enfant face à sa culpabilité :
  - Enfant tente de donner du sens en se mettant au centre du système :

Le parent pourra expliquer son état ou celui d'autrui avec des éléments factuels, sans placer l'enfant comme acteur.

- Accompagner également le parent vers le soin

# Accompagner l'entourage

- Quelles stratégies apporter aux parents face aux angoisses de leur enfant ?
- Écoute active, les encourager à exprimer leurs craintes, les prendre au sérieux.

ATTENTION A NE PAS FORCER L'EXPRESSION DE L'ÉVÉNEMENT

- Ne pas forcer l'enfant à affronter ses craintes : procéder par étapes

# Accompagner l'entourage

- L'anxiété de séparation s'accroît :
- Le parent doit répondre au maximum à la demande de présence et de réassurance de l'enfant
- En cas d'absence, bien indiquer à quelle heure le parent revient, qui va être présent pour sécuriser l'enfant durant cette absence ;

# Accompagner l'entourage

Inviter les parents à utiliser le jeu :

Vecteur de communication à privilégier pour permettre à l'enfant de verbaliser

Exemple : jeux de figurine où l'enfant raconte ce qu'il a vu/vécu

# Accompagner l'entourage

- Faire face aux troubles du sommeil :
  - Établir un rituel de coucher
  - Passer du temps avec l'enfant la journée pour qu'il se sente plus en sécurité la nuit
  - Encourager l'activité physique
  - En cas de cauchemars : Rappeler aux enfants que ce n'est pas la réalité

# Accompagner l'entourage

- Faire face aux comportements de régression :

exemples : parler bébé, énurésie, sucer son pouce...

- Rassurer le parent en lui signifiant que c'est une réaction courante et attendue même si elle est synonyme de souffrance
- L'enfant retrouve un stade où l'adulte s'occupait encore plus de lui : réassurance
- Le parent peut accompagner ces comportements en les présentant comme un jeu, en proposant de les limiter dans le temps

# Accompagner l'entourage

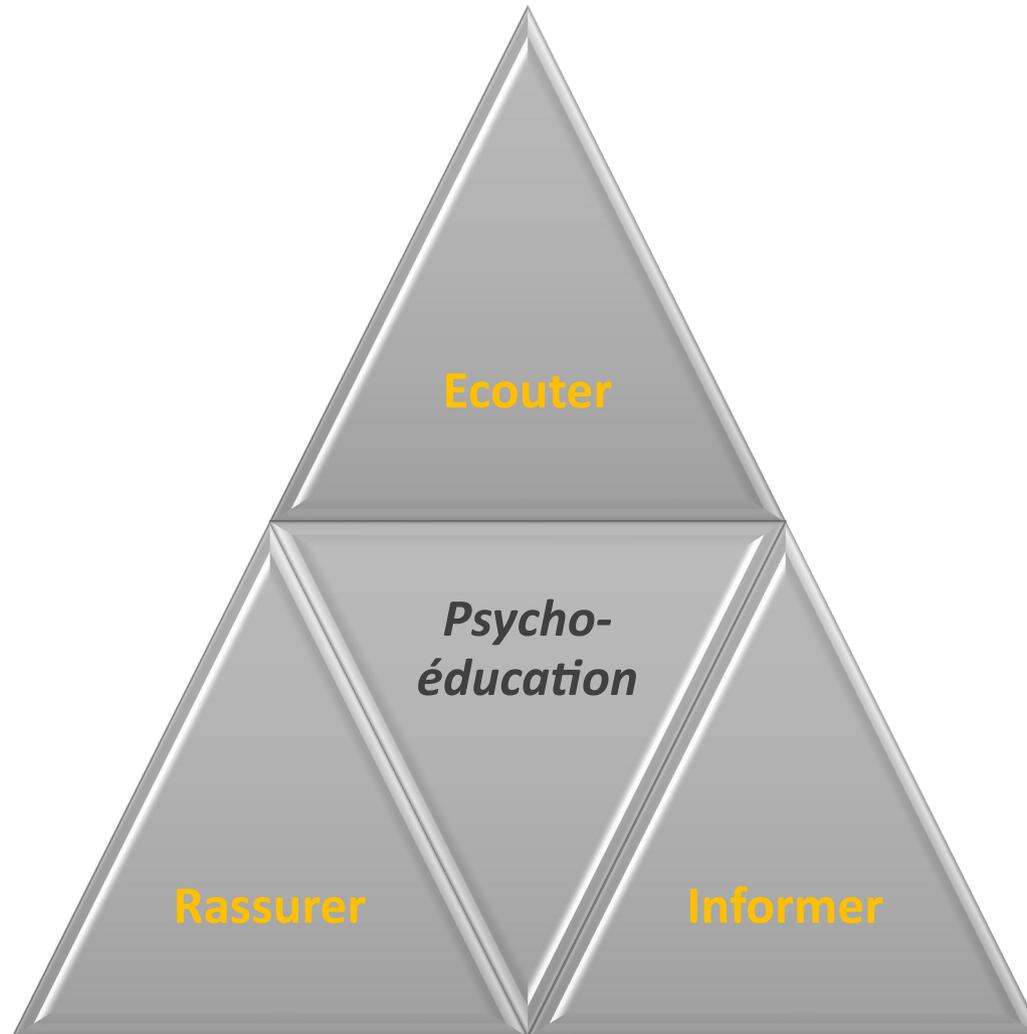
- Faire face aux difficultés d'apprentissage :
  - Informer/rencontrer les enseignants : les mettre au courant de l'évènement
  - Ne pas dramatiser les baisses de performance
  - Rassurer l'enfant : faire le lien avec l'évènement traumatogène
  - Féliciter des progrès accomplis

# Accompagner l'entourage



*Livret téléchargeable et gratuit sur le site de l'ANFEM  
(Association Nationale des Femmes de Militaires)*

# Pour conclure





Centre Régional  
Psychotraumatisme  
Sud Aquitaine

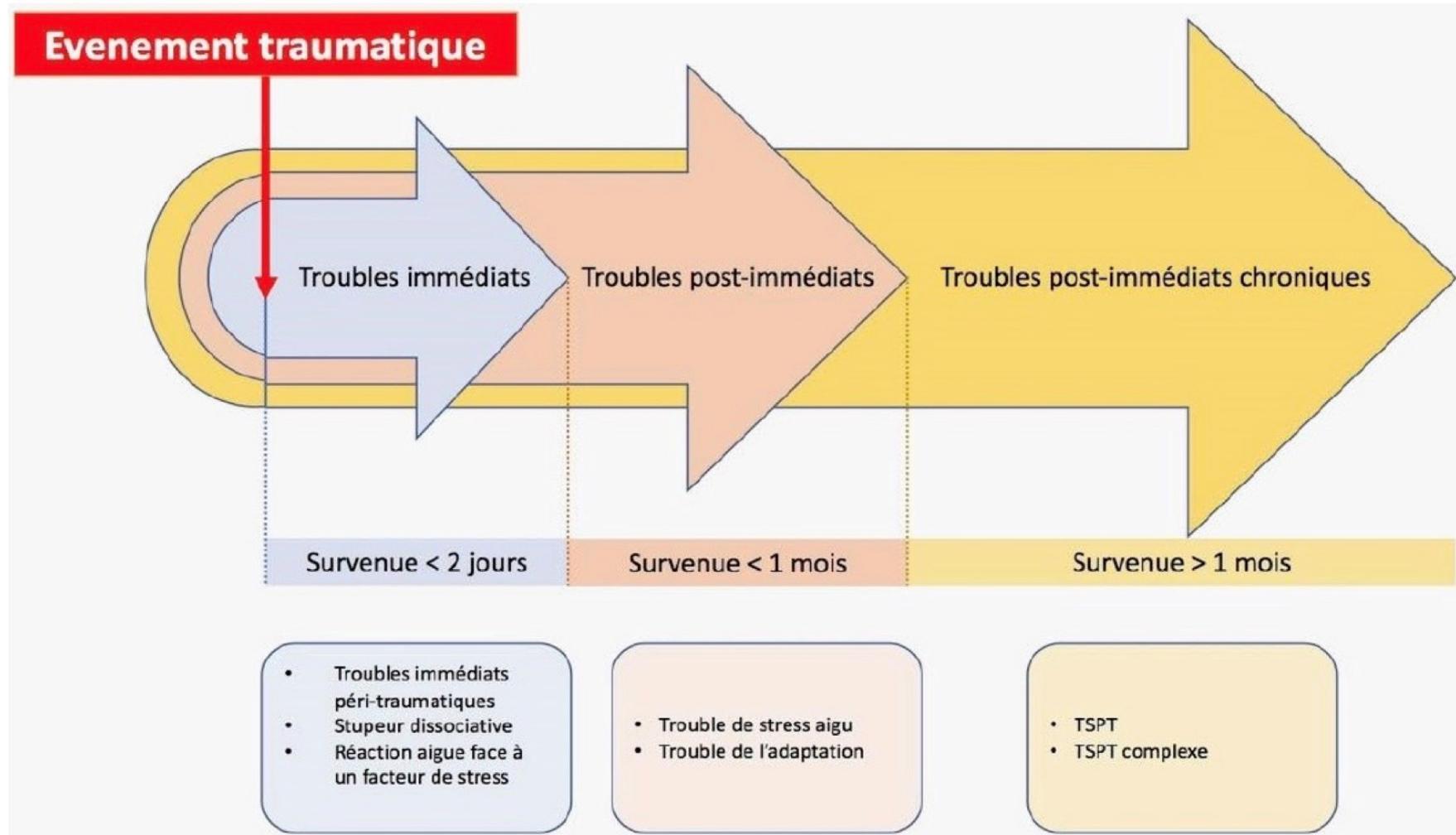


# Quelques outils de travail

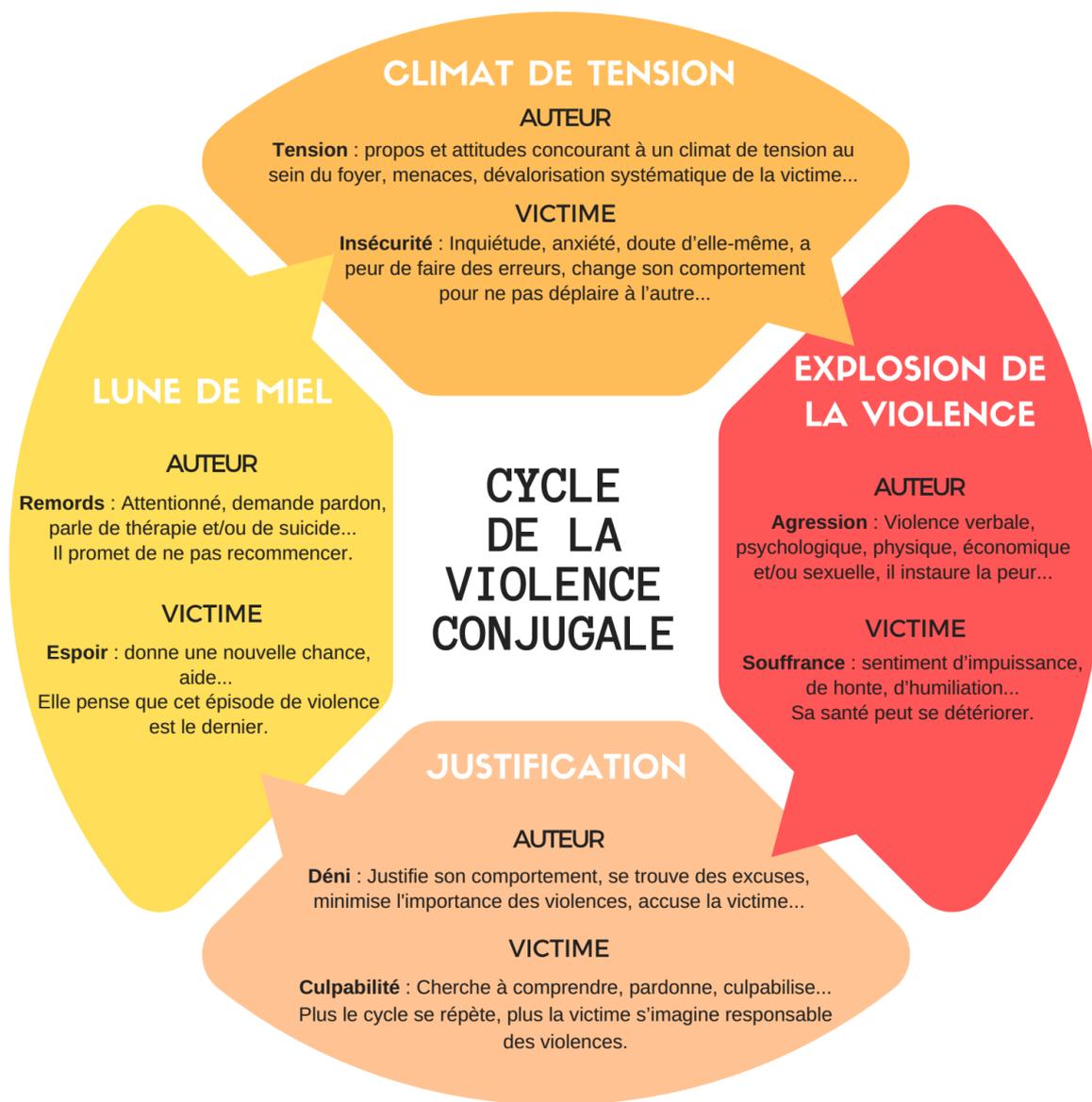
Dr Chantal Bergey- psychiatre coordinatrice du CRP Sud-NA  
Mr Pierre Suquet- psychologue  
Mme Céline Peleau- infirmière



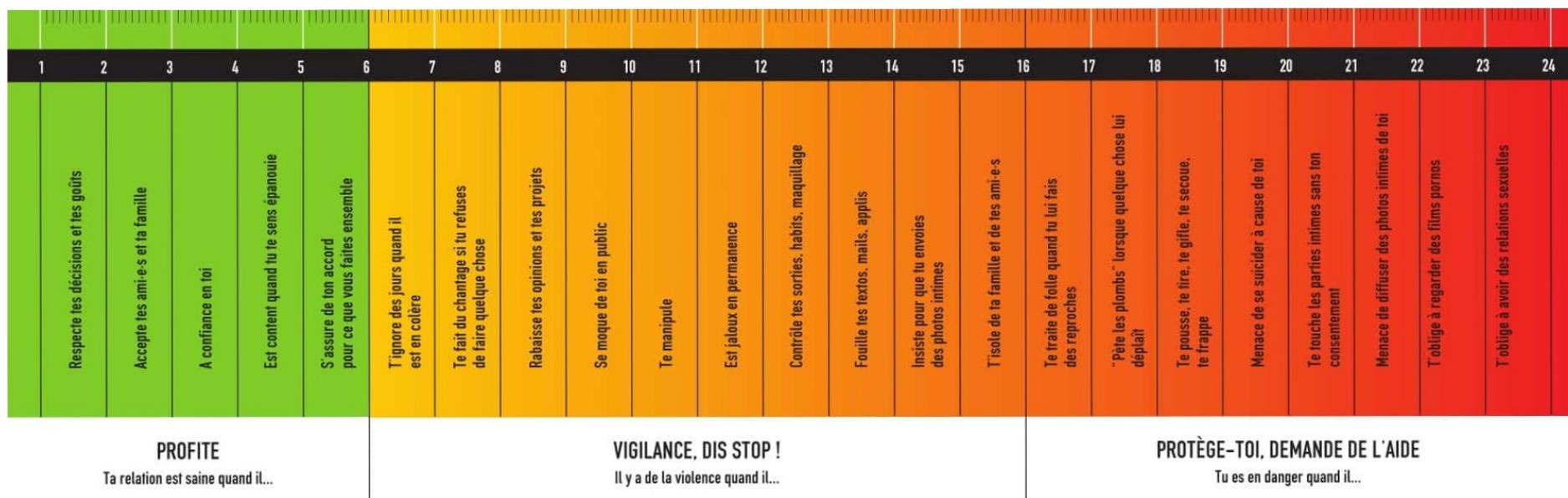
# Evolution dynamique du trouble



# Cycle de la violence



# Le violentomètre, un outil pour mesurer la violence au sein du couple



**En particulier chez les jeunes**

# Une carte « discrète »



**Numéro National : 3919**

## Numéros d'urgence

- **15** : SAMU – Centre 15
- **17** : Police
- **18** : Pompiers
- **112** : Numéro d'appel d'urgence
- **3624** : SOS médecins



**Comme une carte de fidélité ou CB**

# Des flyers

## NUMÉROS D'URGENCE

15 : SAMU-Centre15  
17 : Police  
18 : Pompiers

112 : Numéro d'appel d'urgence  
3624 : SOS médecins

## NUMEROS UTILES

**QUESTIONS PSY**  
Ligne téléphonique gratuite en santé mentale en Gironde

**0 800 71 08 90**

DU LUNDI AU VENDREDI DE 10H à 17H30

NUMÉRO NATIONAL DE PRÉVENTION DU SUICIDE

**3114**

Ecoute professionnelle et confidentielle  
24h/24 - 7j/7  
Appel gratuit

www.3114.fr

0 800 07 89 39

## DES ASSOCIATIONS PEUVENT AUSSI VOUS AIDER

**VIOLENCES CONTRE LES FEMMES LA LOI VOUS PROTÈGE** APPELEZ LE **3919**  
7 jours sur 7, de 9h à 22h du lundi au vendredi et de 9h à 18h les samedi, dimanche et jours fériés

**caeis** Centre Accueil Consultation Information Sexualité  
Place de l'Europe BP 80044 33030 BORDEAUX cedex  
05.56.39.11.69

**La Maison des Femmes**  
27 cours Alsace Lorraine - 33000 Bordeaux  
05.56.51.30.95 - maison.des.femmes@wanadoo.fr

**Institut DON BOSCO** VICT' AID  
05.56.01.28.69 - victaid@institut-don-bosco.fr

**Association Pour l'Accueil des Femmes En Difficulté (Apafed)**  
05.56.40.93.66  
Ecoute anonyme - 24H/24 - 7 jours/7 - Bordeaux et sa région

**Association «En Parler»**  
Aide aux victimes de violences sexuelles et de leurs proches.  
bordeaux@enparler.org - <https://www.associationenparler.com/>

## VOUS ETES VICTIME DE VIOLENCES ENTRE PARTENAIRES INTIMES



**VIOLENCES CONTRE LES FEMMES LA LOI VOUS PROTÈGE** APPELEZ LE **3919**  
\*Appel anonyme et gratuit.



université de BORDEAUX



Personnalisable...

# Mémo de vie, un coffre fort numérique

 **Mémo de Vie**  
Une plateforme pour sauvegarder vos documents et vos témoignages



*Dire aujourd'hui  
pour préserver demain*

-  Un journal
-  Un espace sécurisé
-  Des contacts utiles
-  Des ressources fiables

 Fédération nationale d'aide aux victimes

Avec la collaboration de

## Avec Mémo de Vie, je peux...

-  Garder une trace de mon vécu en enregistrant des événements et les illustrer avec des photos, vidéos, audios...
-  Quitter discrètement et rapidement la plateforme si nécessaire.
-  Me renseigner sur mes droits, ma situation, mes possibilités d'accompagnements...
-  Bénéficier d'un espace sécurisé et crypté accessible seulement par moi.
-  Partager, si je le souhaite, des éléments avec mes proches ou des professionnels.
-  Retrouver mon compte et mes données depuis n'importe quel appareil.
-  Contacter facilement et rapidement des interlocuteurs pour me faire aider.



France Victimes

# Sites internet protection enfance

<https://www.e-enfance.org/le-3018/>

Net Ecoute 0800 200 000  
devient le 3018, le nouveau  
numéro national pour les  
jeunes victimes de  
violences numériques



Je protège  
mon **enfant** de la

**PORNOGRAPHIE**

La plateforme d'information à destination des parents  
pour lutter contre l'exposition des mineurs aux contenus  
pornographiques en ligne.

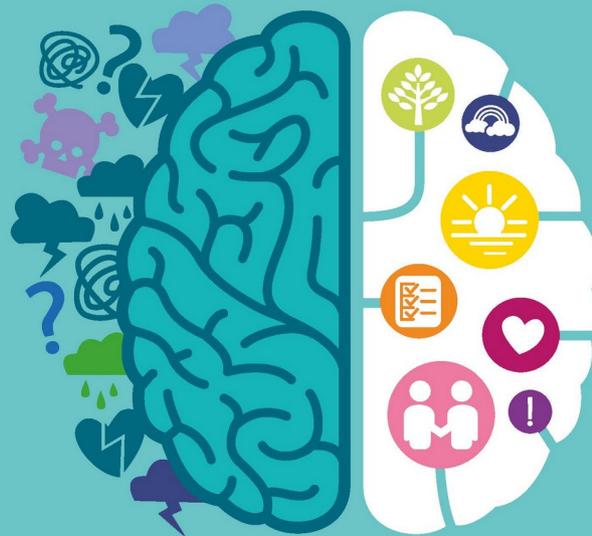
 **DÉCOUVRIR EN VIDÉO**

<https://jeprotegemonenfant.gouv.fr/>

# Livres à destination des patients

## Le trauma, comment s'en sortir ?

*Coraline Hingray & Wissam El-Hage*



*Je (re)prends ma vie en main*



Merci de votre  
attention.



# Nous contacter



**119, Rue de la Béchade  
33000 Bordeaux**



**Tél : 05 56 56 35 78**

[crpsychotrauma@ch-perrens.fr](mailto:crpsychotrauma@ch-perrens.fr)