



perfectionnement.com

FORMATION EN LIGNE

## « INTERVENIR POUR FAVORISER LA CROISSANCE POST-TRAUMATIQUE. GRANDIR DANS L'ADVERSITÉ »

Evelyne DONNINI, psychologue

### PROBLÉMATIQUE

À la suite d'un événement à caractère traumatique, certaines personnes voient leur univers intérieur basculer, leur regard sur la vie se modifier et doivent composer quotidiennement avec des symptômes de stress post-traumatique, de dépression ou d'anxiété. Pourtant, des chercheurs ont constaté avec étonnement qu'environ 60% des personnes victimes de trauma rapportent aussi des changements positifs dans leur vie : il s'agit de la croissance post-traumatique. Ce concept, qui est différent de la résilience, se manifeste chez les personnes pour qui l'épreuve de vie va provoquer une nouvelle trajectoire de développement et engendrer des bénéfices secondaires.

Cette formation en psychologie se penche sur ce concept de la croissance post-traumatique, ses manifestations et les domaines qu'elle touche. Elle offre également un tour d'horizon des principaux facteurs favorisant la croissance post-traumatique permettant ainsi aux professionnels d'intégrer ce concept à leur pratique clinique.

### BESOIN

Cette formation vise à répondre au besoin des professionnels qui souhaitent mieux connaître et comprendre le concept de croissance post-traumatique. L'atelier présente un résumé des recherches actuelles sur le sujet et se penche sur les multiples facteurs qui permettent à certaines personnes de croître malgré une épreuve de vie importante. Tout au long de la formation, une réflexion sera proposée sur la place à accorder aux bénéfices secondaires dans l'intervention clinique auprès d'une personne traumatisée.

### CLIENTÈLE

Cette activité de formation s'adresse aux psychologues, psychothérapeutes, sexologues, criminologues, travailleurs sociaux ou du milieu communautaire, intéressés par le sujet du trauma psychologique. Il s'agit d'un atelier de formation de niveau « débutant/intermédiaire ».

perfectionnement.com

FORMATION EN LIGNE



perfectionnement.com

FORMATION EN LIGNE

## FORMATRICE



**Evelyne DONNINI** est psychologue clinicienne et travaille auprès d'une clientèle adulte. Elle est spécialisée dans l'intervention post-traumatique. Au fil des années, son travail en pratique privée et comme formatrice l'ont amenée à collaborer avec différents organismes tels que le Ministère de la Justice du Québec, Leucan, L'IVAC (Indemnisation des victimes d'actes criminels), Anciens Combattants Canada et la Fédération des Maisons d'hébergement su Québec. Formée à la méthode EMDR, Madame DONNINI est l'auteure du livre *Quand la peur prend les commandes, comprendre et surmonter le traumatisme psychologique*, aux Éditions de l'Homme.

## OBJECTIFS

1. Sensibiliser les participants au concept de croissance post-traumatique
2. Connaître les facteurs qui favorisent la croissance post-traumatique
3. Présenter les éléments fondamentaux pour intégrer le concept de croissance post-traumatique à l'intervention clinique

## PRÉALABLE

Aucun préalable n'est nécessaire mais une certaine connaissance de base sur le trouble de stress post-traumatique est souhaitable.

perfectionnement.com

FORMATION EN LIGNE



## CONTENU

- 1) Présentation du concept de croissance post-traumatique (Tedeschi & Calhoun, 1995 ; Tedeschi & Moore, 2017)
  - a. Historique et définition (Marchand, 2007)
  - b. Présentation du concept de croissance post-traumatique
  - c. Principales différences entre la croissance post-traumatique et la résilience (Cyrulnik, 2012)
  - d. Réflexion sur le lien entre le trouble de stress post-traumatique et la croissance post-traumatique
  - e. Présentation des domaines touchés par la croissance post-traumatique
  
- 2) Présentation des principaux facteurs favorisant la croissance post-traumatique (O'Hanlon, 2010, Graham, 2013, Haars, 2015)
  - a. La capacité de se reconnecter à soi
  - b. La capacité d'auto-compassion
    - i) Importance de l'auto-compassion en contexte de trauma
    - ii) Exercices cliniques pour développer de l'auto-compassion (Lee, 2012)
    - iii) Attitudes à cultiver face aux critiques internes d'un agresseur (Tirch, 2012)
  - c. La capacité de se reconnecter à autrui
  - d. La capacité de s'impliquer et redonner
  
- 3) Applications cliniques de la croissance post-traumatique
  - a. Recommandation générales (Tedeschi & Moore, 2017)
  - b. Questions-clés et thématiques à explorer (Tedeschi & Moore, 2017)
  - c. L'écriture expressive
    - i) exercice no. 1 (O'Hanlon, 2010)
    - ii) exercice no. 2 (McGonigal, 2015)
    - iii) exercice no. 3 (Graham, 2013)
  
  - d. Réflexion sur la pertinence d'aborder le futur avec une personne traumatisée : comment, quand et pourquoi (O'Hanlon, 2010)



## **MÉTHODE PÉDAGOGIQUE**

L'atelier est constitué d'un exposé théorique, de présentations de situations cliniques et d'exercices pratiques

## **DURÉE DE L'ACTIVITÉ**

3 heures

## **ATTESTATION**

Une attestation de participation sera remise aux participants ayant complété la formation.

## **BIBLIOGRAPHIE SOMMAIRE**

CYRULNIK, Boris. (2012). La résilience ou comment renaître de sa souffrance. Éditions Fabert.

DONNINI, Evelyne. (2007). Quand la peur prend les commandes, comprendre et surmonter le traumatisme psychologique, Éditions de l'Homme.

GRAHAM, Linda. (2013). Bouncing Back, New World Library.

HAARS, Michaela. (2015). Bouncing Forward: Transforming Bad Breaks into Breakthroughs, Attrias.

HERMAN, Judith. (1992). Trauma and Recovery, New York, NY: Basic Books.

JOSEPH, Steven. (2011). What doesn't kill us: The new psychology of posttraumatic growth. New York, NY: Basic Books.

JOSEPH, Steven. (2009). Growth Following Adversity: Positive Psychological Perspectives on Posttraumatic Stress, Psychological Topics 18, 335-344.

LEE, Deborah. (2012). The compassionate mind approach to recovering from Trauma, Robinson.



perfectionnement.com

FORMATION EN LIGNE

MARCHAND, A et GENINET, Isabelle. (2007). La recherche de sens à la suite d'un événement traumatique, Santé mentale au Québec, XXXII, 2, 11-35.

MCGONIGAL, Kelly. (2015). The Upside of Stress, Avery Books.

O'HANLON, Bill. (2010). Quick steps to resolving Trauma, W.W. Norton & Company.

PARNELL, Laura. (2013). Attachment-focussed EMDR: Healing Relational Trauma, W.W. Norton & Company.

TARQUINIO, C. JOSEPH, S, Martin-Krumm, C. (2011). Traité de psychologie positive, De Boeck.

TEDESCHI, R. & CALHOUN. (1995). Trauma and Transformation: Growing in the aftermath of suffering. Thousand Oaks, CA : SAGE.

TEDESCHI, R. & MOORE, Bret A. (2017). The Post-Traumatic Growth Workbook : Coming Through Trauma Wiser, Stronger and More Resilient, New Harbinger.

TEDESCHI, Richard. (2020). Growth After Trauma, Harvard Business Review, July-August 2020.

TIRCH, Dennis. (2012). The compassionate mind approach to overcoming Anxiety, Little Brown Book Group.