



perfectionnement.com

FORMATION EN LIGNE

« Trauma et pleine conscience. Compréhension et intégration en psychothérapie ».

Problématique

La Pleine Conscience (PC) est ce choix de porter une attention volontaire à l'expérience en cours (pensées, émotions, sensations) sans jugement ni attachement et donc l'accepter comme tel. Elle cohabite et s'intègre de plus en plus aux approches thérapeutiques traditionnelles. Elle est également utilisée dans différents contextes pour des problématiques variées notamment pour traiter les séquelles courantes d'un traumatisme comme l'engourdissement, l'évitement, l'hyperactivation, etc. Il est cependant possible qu'une présence attentive à l'expérience interne engendre de la détresse, de la dissociation voire même l'apparition de traumatismes non résolus ou inconnus jusqu'à présent. Une situation qui peut enfermer la personne dans l'impuissance et la honte. Il devient donc essentiel d'utiliser la pleine conscience sans risque de nuire à la personne.

Besoin

La plupart d'entre nous avons vécu un ou plusieurs traumatismes dans notre vie et certains présentent un état de stress post-traumatique (ESPT). Tout intervenant qui choisit d'intégrer la pleine conscience à sa pratique doit tenir compte de ce fait afin d'en minimiser les contre-effets. Cette formation souhaite donc répondre au besoin d'introduire de façon sécuritaire la pleine conscience dans le processus thérapeutique auprès d'une clientèle ayant vécu des traumatismes. Par ailleurs, travailler en relation d'aide expose au traumatisme vicariant. Cette formation veut aussi inciter le thérapeute à utiliser la pleine conscience comme facteur de protection.

Clientèle

Tous les intervenants en santé mentale.

Durée de l'activité

5 heures



Formatrice



Sèdami Gwladys Tossa, *thérapeute conjugale et familiale, travailleusesociale et psychothérapeute.*

Sèdami Gwladys Tossa détient une maîtrise en thérapie conjugale et familiale de l'université McGill et un baccalauréat en travail social. Elle est inscrite au tableau de l'ordre des travailleurs sociaux et thérapeutes conjugaux du Québec (OTSTCFQ) et de l'ordre des psychologues du Québec (OPQ).

Elle a acquis une expérience de travail dans diverses institutions et avec une clientèle variée. Pour ne nommer que ceux-là, elle a exercé à la direction de la protection de la jeunesse, auprès des personnes âgées, en milieu carcéral, en santé mentale, en maison d'hébergement pour femmes victimes de violence conjugale. Pendant plusieurs années, elle a animé des groupes pour personnes souffrant d'anxiété selon la thérapie d'acceptation et d'engagement et la pleine conscience. Elle pratique en privé auprès des individus, couples et familles.

Objectifs

1. Identifier les différentes formes de traumatismes afin de cibler les techniques de pleine conscience appropriées.
2. Expliquer les mécanismes par lesquels la pleine conscience peut contribuer au rétablissement du traumatisme.
3. Explorer des techniques pouvant assurer le sentiment de sécurité et de contrôle des clients lors de la mise en pratique des stratégies de pleine conscience.
4. Incorporer des techniques spécifiques de pleine conscience dans la gestion des séquelles des traumatismes
5. Développer des stratégies de pleine conscience pouvant soutenir le thérapeute et le préserver du traumatisme vicariant.



Préalables

Aucun.

Contenu

Distinguer les différentes formes de traumatisme

- Stress aigu
- État du stress post-traumatique (ESPT)
- Traumatisme complexe
- Traumatismes non résolus

Traumatisme et pleine conscience

- Impact du traumatisme sur le cerveau et le corps
- Comment la pleine conscience peut contribuer au rétablissement
- 5 principes

Comment déterminer si la pleine conscience est appropriée

- Types de symptômes présentés
- Niveau de dissociation
- stratégies d'adaptation
- Difficulté de fonctionnement
- Adapter ou éviter l'utilisation de la pleine conscience

La psychoéducation pour l'adhésion des clients

- La pleine conscience, ce qu'elle est et ce qu'elle n'est pas
- Importance du vocabulaire
- Expliquer ce qu'est la pleine conscience (métaphore...)
- Motiver le client: pleine conscience, neuroplasticité et changement

Enseigner la pleine conscience aux clients : Pratiques formelles et informelles

- Quelques astuces pour enseigner les notions de sens et d'attention
- Sortir du pilote automatique
- Stratégies pour cultiver la syntonie
- Approches pour approfondir l'expérience de la pleine conscience
- Exercices de pleine conscience informels et brefs



perfectionnement.com

FORMATION EN LIGNE

Différentes techniques de pleine conscience sensible aux traumatismes

- Techniques pour travailler avec les états d'hyperactivation et d'hypervigilance
- Élargir, orienter et déplacer l'attention
- Exercices d'ancrage
- Autocompassion et bienveillance

Considérations spécifiques

- La sécurité et le respect du client
- Exposition à des expériences de détresse pendant et entre les sessions
- Pleine conscience progressive (sujet neutre aux symptômes de traumatisme)
-

Prévention du traumatisme vicariant

- Pratique de la pleine conscience
- Équilibre entre l'attention à soi et à l'autre
- Connaissance de ses vulnérabilités
- Soutien

Conclusion

Méthode ou stratégie pédagogique

L'exposé théorique, des exemples tirés de la pratique de la formatrice, des exercices et mises en situation expérientielles constitueront les stratégies de prédilection durant la formation.



perfectionnement.com

FORMATION EN LIGNE

Bibliographie

Baer, R.A. (2003). «Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review ». *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, p. 125-143.

Banks, K. , Newman, E. and Saleem, J. (2015), An Overview of the Research on Mindfulness-Based Interventions for Treating Symptoms of Posttraumatic Stress Disorder: A Systematic Review. *J. Clin. Psychol.*, 71: 935-963.

Beck, M (2017). *Beginning With the Body: The Neurobiology of Mindfulness*, *Cultivating Mindfulness in Clinical Social Work*, 2, 43-67.

Berghmans, C., et al. (2009). La méditation comme outil psychothérapeutique complémentaire : une revue de question. *Journal de Thérapie Comportementale et Cognitive*. 19. 10.1016/j.jtcc.2009.09.001

Blaauwendraat, C. P. T. M. S. et al. (2017). One-year follow-up of basic body awareness therapy in patients with posttraumatic stress disorder. a small intervention study of effects on movement quality, ptsd symptoms, and movement experiences. *Physiotherapy Theory and Practice*, 33(7), 515–526. <https://doi.org/10.1080/09593985.2017.1325957>

Bondolfi, G. (2004). Les approches utilisant des exercices de méditation de type « mindfulness » ont-elles un rôle à jouer ? *Santé Mentale Au Québec*, 29(1), 137–145. <https://doi.org/10.7202/008827ar>

Boyd, J. E., Lanius, R. A., & McKinnon, M. C. (2018). Mindfulness-based treatments for posttraumatic stress disorder: a review of the treatment literature and neurobiological evidence. *Journal of psychiatry & neuroscience : JPN*, 43(1), 7–25. <https://doi.org/10.1503/jpn.170021>

Briere, J. (2015). « Pain and suffering : A synthesis of Buddhist and Western approaches to trauma ». Dans V. Follette, J. Briere, J. Hopper, D. Rozelle et D. Rome, D. *Mindfulness-oriented interventions for trauma : Integrating contemplative practices*, p. 11-30), New York, Guilford.



perfectionnement.com

FORMATION EN LIGNE

Brotto, L.A., B.N. Seal et A. Rellini (2012). «Pilot study of a brief cognitive behavioral versus mindfulness-based intervention for women with sexual distress and a history of childhood sexual abuse». *Journal of Sex & Marital Therapy*, 38(1), p. 1-27.

Colgan, D. D., Christopher, M., Michael, P., & Wahbeh, H. (2016). The Body Scan and Mindful Breathing Among Veterans with PTSD: Type of Intervention Moderates the Relationship Between Changes in Mindfulness and Post-treatment Depression. *Mindfulness*, 7(2), 372–383.
<https://doi.org/10.1007/s12671-015-0453-0>

Dugal, C., N. Bigras, N. Godbout et C. Bélanger (2016). «Childhood interpersonal trauma and its repercussions in adulthood: An analysis of psychological and Interventions axées sur la pleine conscience 217 interpersonalsequelae». Dans G. El-Baalbaki (éd.), *Posttraumatic Stress Disorder*. Rijeka, Croatie, InTech.

Forner, C. C. (2017). *Dissociation, mindfulness and creative meditations : trauma-informed practices that facilitate growth* (Ser. Online access with dda: askews (medicine). Routledge. Retrieved 2021, from <https://www-taylorfrancis-com.proxy3.library.mcgill.ca/books/mono/10.4324/9781315734439/dissociation-mindfulness-creative-meditations-christine-forner>.

Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (Eds.). (2013). *Mindfulness and psychotherapy* (Second). Guilford Press. Retrieved September 21, 2021, from INSERT-MISSING-URL.

Godbout, N., N. Bigras et J. Dion (2016). «Présence attentive et traumatismes interpersonnels subis durant l'enfance». Dans S. Grégoire, L. Lachance et L. Richer (éd.). *La présence attentive (Mindfulness): État des connaissances théoriques, empiriques et pratiques*, p. 229-246. Québec, Presses de l'Université du Québec.

Goldsmith, R.E., J.I. Gerhart, S.A. Chesney, J.W. Burns, B. Kleinman et M.M. Hood (2014). «Mindfulness-based stress reduction for posttraumatic stress



perfectionnement.com

FORMATION EN LIGNE

symptoms: building acceptance and decreasing shame». *Journal of evidence-based complementary & alternative medicine*, 19, p. 227-234.

Kearney, D. J., Simpson, T. L., & American Psychological Association. (2020). *Mindfulness-based interventions for trauma and its consequences* (Ser. Concise guides on trauma care series). American Psychological Association. INSERT-MISSING-URL.

Killian, K. D. (2008). Helping till it hurts? A multimethod study of compassion fatigue, burnout, and self-care in clinicians working with trauma survivors. *Traumatology*, 14, 32–44.

Levine, Peter A. (1997). *Walking the tiger: Healing trauma*. Berkeley, California: North Atlantic Books. This book is all about the biology of trauma, with a heavy emphasis on how animals recover from trauma and what humans can learn from them.

Mischke-Reeds, M. (2018). *Somatic psychotherapy toolbox: 125 worksheets and exercises to treat trauma & stress*. Eau Claire, WI: PESI Publishing

Novak, E. T. (2018). Trauma-sensitive mindfulness: practices for safe and transformative healing. *Transactional Analysis Journal : Official Journal of the International Transactional Analysis Association*, 48(3), 288–290.

Ogden, Pat, Minton, Kekuni, & Pain, Clare. (2006). *Trauma and the body: A sensorimotor approach to psychotherapy*. New York, NY: W.W. Norton & Company. See especially pages 3-25, “Hierarchical Information Processing: Cognitive, Emotional, and Sensorimotor Dimensions.”

Schomaker, S. A., & Ricard, R. J. (2015). Effect of mindfulness-based intervention on counselor-client attunement. *Journal of Counseling and Development*, 93(4), 491–498. doi:10.1002/jcad.12047

Schure, M. B., Simpson, T. L., Martinez, M., Sayre, G. and Kearney, D. J. (2018). Mindfulness-Based Processes of Healing for Veterans with Post-Traumatic Stress Disorder, *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 24, 1063-1068.



perfectionnement.com

FORMATION EN LIGNE

Silver, J., Caleshu, C., Casson-Parkin, S., & Ormond, K. (2018). Mindfulness among genetic counselors is associated with increased empathy and work engagement and decreased burnout and compassion fatigue. *Journal of Genetic Counseling*, 27, 1175–1186. doi:10.1007/s10897-018-0236-6

Treleaven, D. A., & Britton, W. (2018). *Trauma-sensitive mindfulness : practices for safe and transformative healing* (First). W.W Norton & Company.

Ussher, M., Spatz, A., Copland, C., Nicolaou, A., Cargill, A., Amini-Tabrizi, N., & McCracken, L. M. (2014). Immediate effects of a brief mindfulness-based body scan on patients with chronic pain. *Journal of behavioral medicine*, 37(1), 127-134.

Van der Kolk, B. (2014). *The body keeps the score*. New York: Viking

Walser, R., Westrup, D., & Hayes, S. (2011). *Acceptance and commitment therapy for the treatment of post-traumatic stress disorder and trauma-related problems : a practitioner's guide to using mindfulness and acceptance strategies*. New Harbinger Publications. Retrieved 2021, from INSERER-URL-MANQUANT

Wei, M., Tsai, P., Lannin, D., Du, Y., & Tucker, J. R. (2015). Mindfulness, psychological flexibility, and counseling self-efficacy: Hindering self-focused attention as a mediator. *The Counseling Psychologist*, 43, 39–63. doi:10.1177/0011000014560173

Zammatteo, N., & Botman, M. (2019). Le psychotraumatisme s'inscrit dans l'adn et peut se transmettre sur plusieurs générations. apports de la méditation de pleine conscience dans les troubles de l'anxiété et l'état de stress post-traumatique. *European Journal of Trauma & Dissociation*, 3(2), 113–124. <https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2018.06.003>