

## **Titre de la formation**

TRAUMA PSYCHOLOGIQUE ET RELATIONS INTERPERSONNELLES.  
Enjeux et pistes d'intervention

## **Formatrice**

Evelyne Donnini, psychologue

## **Problématique**

Ces dernières décennies, de nombreuses études ont permis de mieux comprendre le trouble de stress post-traumatique et les bouleversements qu'il entraîne au plan émotif, cognitif, comportemental et physiologique. Mais qu'en est-il des relations interpersonnelles? À la suite d'un événement traumatique, certaines personnes constatent des changements dans leur façon d'entrer en relation avec les autres et dans les comportements adoptés avec leurs proches: le retrait social, la méfiance, la surprotection envers autrui, un comportement colérique ou des difficultés d'intimité peuvent complexifier et fragiliser les liens après un trauma. Sachant que le soutien social est un facteur déterminant dans le développement, le maintien et le pronostic du trouble de stress post-traumatique, il peut être fort intéressant d'inclure la dimension sociale lors d'un travail auprès d'une personne traumatisée.

Lors de cet atelier, nous allons explorer l'impact du trauma psychologique sur les relations interpersonnelles et proposer des pistes cliniques. En deuxième partie, nous présenterons des façons d'impliquer les proches lors d'une démarche individuelle avec une personne traumatisée.

## **Durée de l'activité**

4 heures

## Besoin

Cette formation désire répondre au besoin des intervenants qui s'intéressent aux impacts du traumatisme psychologique sur les relations interpersonnelles. Dans un premier temps, l'atelier vise à sensibiliser les participants des principaux enjeux et défis relationnels consécutifs à un trauma psychologique. En deuxième section, nous explorerons comment les proches, qu'il s'agisse de la famille immédiate, élargie ou des amis, peuvent être impliqués lors d'une démarche individuelle avec une personne traumatisée. Tout au long de l'atelier, des pistes de réflexion de même que des stratégies cliniques seront présentées pour permettre aux intervenants d'être mieux outillés pour intervenir aux niveaux des principaux enjeux relationnels consécutifs au trauma psychologique.

## Clientèle

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

## Formatrice

Evelyne Donnini travaille comme psychologue en pratique privée et se spécialise dans l'intervention post-traumatique. Comme formatrice, elle a collaboré au fil des années avec différents organismes tels que le Ministère de la Justice du Québec, les CALACS, la Fédération et le Regroupement des maisons d'hébergement du Québec, les Centre de prévention du suicide, les CLSC, etc. Formée à la méthode EMDR, madame Donnini est l'auteure du livre « Quand la peur prend les commandes, comprendre et surmonter le traumatisme psychologique », paru aux Éditions de l'Homme.

## Objectifs

1. Sensibiliser les participants aux impacts du traumatisme psychologique sur les relations interpersonnelles.
2. Connaître quelques pistes d'intervention afin de travailler les principaux enjeux relationnels chez une personne traumatisée.
3. Présenter des façons d'impliquer la famille dans le processus de soutien auprès d'une personne traumatisée.
4. Retenir quelques stratégies permettant d'aider les proches à mieux accompagner la personne victime.

## Préalable

Aucun préalable n'est nécessaire, mais une certaine connaissance de base sur le trauma psychologique serait souhaitable.

## Contenu

### **A. Le trauma psychologique:**

1. Le trauma psychologique et ses conséquences (Odgen, Porges, Siegel & Van Der Kolk, 2019).
2. Conséquences des symptômes de stress post-traumatique sur la vie familiale et sociale (Figley, 2013)
3. Importance et rôle du soutien social dans la récupération psychologique (Guy & Marchand, 2006)

### **B. Survol de quelques enjeux affectant la vie sociale et familiale**

4. Détachement émotif et retrait social (Matsakis, 2014)
5. Méfiance envers le monde extérieur (Rosenbloom & Williams, 2010)

6. Surprotection envers les proches (Matsakis, 1998)

7. Comportements colériques et agressifs (Philips & Kane, 2009)

### **C. Le trauma et la famille**

8. Comment impliquer les proches dans un processus de soutien ou de psychothérapie individuelle (Guay & Marchand, 2006)

- a. Suggestions de thèmes à aborder avec la famille
- b. Les différentes formes de soutien

9. Partager l'événement traumatique avec ses proches (Schraldi, 2009)

- a. Exploration des bienfaits et enjeux d'ouvrir aux proches
- b. Comment aider le client à se préparer à ouvrir avec ses proches et minimiser les risques de retraumatisation

10. Les rappels automatiques et la vie familiale (Matsakis, 2014)

- a. Survol des rappels automatiques internes et externes
- b. Intervenir lorsque les proches activent la mémoire traumatique

### **D. Le trauma et le couple: Intimité et sexualité** (Philips & Kane, 2008)

11. Survol des difficultés sexuelles après un trauma

- a. Les flash-back traumatiques en situation d'intimité

### **Méthode ou stratégie pédagogique**

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

## **Attestation**

Une attestation de participation de 4 heures sera remise aux participants ayant complété la formation.

## **Bibliographie sommaire**

DOLAN, Y. & SHAZER, S. (2007). More than Miracles: The state or Art of Solution-Focussed Brief Therapy. Routledge.

DONNINI, E. (2007). Quand la peur prend les commandes: Comprendre et surmonter le traumatisme psychologique. Les éditions de l'Homme.

FIGLEY, C. & KISER, L. (2013). Helping traumatized Families. Routledge, 2nd Edition.

GUAY, S. & MARCHAND, A. et all. (2006). Les troubles liés aux événements traumatiques. Presses de l'université de Montréal.

GROS, D. & FLANAGAN, J. & BACK, S. (2016) Relations between social support, PTSD Symptoms, and substance use in Veterans, Psychology of addictive behaviors: journal of the society of Psychologists and Addictive Behaviour, nov: 30(7): 764-770

LEVINE, P. & FREDERICK, A. (1997). Waking the tiger. North Atlantic Books.

MATSAKIS, A. (1996). *I Can't Get Over It: A Handbook for Trauma Survivors*. New Harbinger Publications ; 2nd Revised Edition.

MATSAKIS, A. (1998). *Trust After Trauma: A Guide To Relationships For Survivors and Those Who Love Them*. New Harbinger Publications.

MATSAKIS, A. (2014). *Loving Someone with PTSD: A Practical Guide to Understanding and Connecting with your Partner After Trauma*. New Harbinger Publications.

MILO, T. & COLLIN-VÉZIN, D. & GODBOUT, N. (2018). *Trauma complexe: Comprendre, évaluer et intervenir*. Presses de l'Université du Québec.

ODGEN, P. & PORGES, S. & SIEGEL, R. & VAN DER KOLK, B et all. (2019). *Advanced Master Program on the Treatment of Trauma. Formation dispensée par le National Institute for the Clinical Application of Behavioural Medicine (NICABM)*.

PHILIPS, S. & KANE, S. (2009). *Healing Together : A Couple's Guide to Coping with Trauma and Post-traumatic Stress*. New Harbinger Publications.

ROSENBLOOM, D. & WILLIAMS, M.B. (2010). *Life After Trauma*. Guildford Press.

SABOURAUD-SÉGUIN, A. (2001). *Revivre après un choc*, Éditions Odile Jacob.

SCHIRALDI, G. (2009). The Post-Traumatic Stress Disorder Sourcebook: A Guide to Healing, Recovery, and Growth. McGraw-Hill Education.

WANG, Y. & CHUNG, MC. & WANG. N. & YU, X. & KENARDY, J. Social support and posttraumatic stress disorder: A meta-analysis of longitudinal studies, *Clinical Psychology Review*, Volume 85, April 2021.

WILLIAMS, M.B & POIJULA, S. (2016). The PTSD Workbook: Simple, Effective Techniques for Overcoming Traumatic Stress Symptoms, New Harbinger Publications.

VAN DER KOLK, B.A, A.C MCFARLANE & L. WEISAETH. (1996). Traumatic Stress: The effects of Overwhelming Experience of Mind, Body, and Society. New York: Guilford Press.

WILSON, J. P. FRIEDMAN, M. J. & LINDY, J.B. (2001). Treating Psychological Trauma and PTST. Guilford Press.