



perfectionnement.com

FORMATION EN LIGNE

## « TRAUMA ET SYMPTÔMES ENVAHISSANTS : INTERVENIR LORS DE CAUCHEMARS ET DE FLASH-BACK TRAUMATIQUES »

Evelyne DONNINI, psychologue.

### PROBLÉMATIQUE

Suite à un événement bouleversant, stressant ou traumatisant, une série de symptômes peuvent se manifester témoignant de la charge émotive, cognitive et physiologique vécue par la personne victime. Parmi les manifestations possibles, les cauchemars et flash-back (ou scènes rétrospectives) sont fréquemment rapportés par ces personnes. Bien que ces symptômes envahissants fassent partie des réactions normales dans les premières semaines suivant le choc, ils engendrent parfois une détresse significative et bouleversent le quotidien de la personne lorsqu'ils perdurent dans le temps. Durant cet atelier de trois heures, nous nous pencherons sur les impacts que peuvent avoir les cauchemars et flash-back traumatiques chez une personne souffrant d'un trouble de stress post-traumatique. Puis, nous présenterons des exercices qui ont été développés pour favoriser une meilleure gestion des cauchemars et flash-back récurrents et ainsi, favoriser l'intégration du trauma vécu.

### BESOIN

Cette formation peut répondre aux besoins des professionnels qui souhaitent mieux comprendre les impacts possibles des cauchemars et des flash-back traumatiques. Elle peut également aider les professionnels qui souhaitent élargir leur éventail d'outils ou d'exercices cliniques en vue de cibler plus spécifiquement ces symptômes envahissants.

### CLIENTÈLE

Cette activité de formation est destinée aux psychologues, psychothérapeutes, travailleurs sociaux, criminologues, psycho-éducateurs, ergothérapeutes, sexologues, intervenants communautaires et étudiants ayant à intervenir auprès de clients souffrant d'un trouble de stress post-traumatique.

[Tapez ici]

## **DURÉE**

Cette activité de formation est d'une durée de 3 heures.

## **FORMATRICE**

Evelyne DONNINI travaille comme psychologue en pratique privée et se spécialise dans l'intervention post-traumatique. À titre de formatrice, elle collabore régulièrement avec différents organismes tels que le Ministère de la Justice du Québec, les Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel, la Fédération et le Regroupement des maisons d'hébergement du Québec, les Centres de prévention du suicide. 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 en 2007.

## **OBJECTIFS**

1. Connaître les répercussions physiques et psychologiques des cauchemars et flash-back récurrents chez les personnes souffrant d'un trouble de stress post-traumatique.
2. Présenter des techniques tirées de différentes approches afin de travailler avec les cauchemars et flash-back traumatiques.
3. Comprendre les processus physiologiques rattachés aux symptômes envahissants.

## **PRÉALABLES**

Il n'y a aucun prérequis à cet atelier qui peut agir de complément aux autres formations offertes par la formatrice.

## **CONTENU**

- 1) Les cauchemars post-traumatiques (Guay et Marchand, 2006):
  - a) Le rêve et ses mystères (Jung, 1989).
  - b) Mauvais rêves, cauchemars et trouble de sommeil (Lévrier, 2005).
  - c) Trouble de stress post-traumatique et cauchemars récurrents.
- 2) L'intervention clinique avec les cauchemars post-traumatiques:
  - a) La thérapie par répétition d'imagerie mentale - RIM (Stern, Maruabni, Geoffroy, 2022 ; Lévrier, 2005).
  - b) La technique par répétition et révision en imagerie mentale - RRIM

[Tapez ici]

(Davis, 2009).

[Tapez ici]

- c) La thérapie des rêves lucides (Lévrier, 2005).
  - d) Autres suggestions ((Schiraldi, 2016).
    - i. Le dessin du cauchemars
    - ii. Le journal des rêves
    - iii. Exercice de la « ressource sous l'oreiller » (Dolan & Hazel, 2007).
- 3) Les flash-back traumatiques (ou scènes rétrospectives):
- a) Définition, types de flash-back et exemples (Donnini, 2007).
  - b) Différences entre un souvenir et un flash-back traumatique
  - c) Survol des processus physiologiques associées aux flash-back traumatiques (Rothschild, 2017).
- 4) Exercices cliniques pour le travail avec les flash-back traumatiques:
- a) Exercice d'ancrage et de conscience duelle (Fisher, 2019).
  - b) Exercices de Babette Rothschild et Deborah Lee (Rothschild, 2017, Lee 2012).
  - c) Superposition d'images (Schiraldi, 2016).
  - d) Exercice de l'espace sécuritaire (Lee, 2011).

## **MÉTHODE**

L'atelier est constitué d'exposés théoriques et de vignettes cliniques. Deux démonstrations cliniques seront également proposées afin de faciliter les apprentissages des exercices.

## **ATTESTATION**

Une attestation de participation avec le numéro de reconnaissance de l'Ordre des psychologues du Québec sera remise aux participants ayant complété la formation.

## **LISTE DE RÉFÉRENCES**

BARRETT, D. (1996). *Trauma and dreams*. Harvard University Press.

[Tapez ici]

DAVIS, J. (2009). *Treating Post-Trauma Nightmares. A Cognitive Behavioural Approach*. Springer Publishing Company.

DONNINI, E. (2007). *Quand la peur prend les commandes: comprendre et surmonter le trauma psychologique*. Les Éditions de l'Homme.

DOLAN, Y., & SHAZER, S. (2007). *More than Miracles: The State of Art Therapy & Eriksonian Hypnosis for Adults Survivors*. W.W. Norton & Company.

FISHER, J. (2019). *Dépasser la dissociation d'origine traumatique. Soi fragmenté et aliénation interne*. De Boeck Supérieur.

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

JUNG.C. (1989). *L'Homme à la découverte de son âme*. Albin Michel.

LEE, D. & JAMES, S. (2011). *The compassion-mind Guide to Recovering from Trauma and PTSD*. Robinson.

LEE, D. & JAMES, S. (2012). *Recovering from Trauma using Compassion Focused Therapy*. Robinson.

LÉVRIER, K. (2015) « Traitement des cauchemars avec la méthode de Révision et répétition par imagerie mentale (RRIM) dans une population adulte francophone souffrant d'un état de stress post-traumatique (ÉSPT) ». Thèse. Montréal (Québec, Canada), Université du Québec à Montréal, Doctorat en psychologie.

ROTHSCHILD, B. (2017). *The Body Remembers Volume 2: Revolutionizing Trauma Treatment*. W.W. Norton.

[Tapez ici]

SCHIRALDI, G. (2016). *The Post-Traumatic Stress Disorder Sourcebook, Revised and Expanded Second Edition: A guide to Healing, Recovery and Growth*, McGraw-Hill Education.

STERN, E. MARUABNI, J. GEOFFROY, P.A. Traitement des cauchemars par la thérapie par répétition d'imagerie mentale (ou RIM): mise en place pratique. *Médecine du sommeil*, Volume 19, issue 2. June 2022, page 101-109.