

Les Thérapies Orientées Solutions et le modèle de Bruges appliqués au Traitement du Psychotraumatisme

Le psychotraumatisme est une réaction psychologique complexe résultant d'événements traumatisants. Ses manifestations peuvent être variées et sévères, nécessitant des approches thérapeutiques adaptées. Les Thérapies Orientées Solutions (TOS) et le Modèle de Bruges (MB), proposent un cadre afin de construire un contexte de sécurité et de choix permettant à la personne de prendre conscience et de se connecter à ses ressources, à ses capacités de résilience, à retrouver de l'espoir pour un avenir dans lequel le traumatisme n'est plus au centre de sa vie, constitutif de son identité. Au sein de ce contexte et en fonction de l'avancée de la personne dans son processus de guérison, d'autres techniques thérapeutiques peuvent être utilisées.

Au cours de la formation, nous explorerons différentes facettes du psychotraumatisme, les principes fondamentaux des TOS et du MB, et les techniques complémentaires utiles dans ces situations.

PROGRAMME

1/ Connaître le Psychotraumatisme

Les différentes formes de traumatisme

Définition du traumatisme

Différencier un traumatisme simple et un traumatisme complexe.

Les réactions aux stress : l'implication du système vagal

Face au danger, les réactions de l'homme sont variées et peuvent être classées en plusieurs catégories principales : la lutte, la fuite et l'immobilité, souvent résumées sous le terme "réaction de combat ou de fuite" (fight or flight). Lorsqu'il est confronté à une menace, le corps humain déclenche une réponse physiologique immédiate : l'adrénaline est libérée, augmentant le rythme cardiaque et la respiration, préparant ainsi l'individu à combattre ou à fuir. Parfois, en cas de danger perçu comme insurmontable, une réaction d'immobilité peut se produire, où la personne est figée sur place.

La fenêtre de tolérance

La fenêtre de tolérance est un concept en psychologie qui désigne la zone dans laquelle une personne peut fonctionner de manière optimale et gérer efficacement le stress et les émotions. Lorsque les individus se trouvent dans cette fenêtre, ils peuvent réfléchir, réagir et prendre des décisions de manière adaptée.

Face au stress, si une personne reste à l'intérieur de cette fenêtre de tolérance, elle est capable de maintenir un état de calme relatif, même sous pression. Cependant, si le stress dépasse cette fenêtre, deux types de réactions peuvent survenir : l'hyperarousal et l'hypoarousal. L'hyperarousal se manifeste par une activation excessive du système nerveux.

La notion de mémoire traumatique

La mémoire traumatique décrit la manière dont les souvenirs d'événements traumatisants sont stockés et rappelés par le cerveau. Contrairement aux souvenirs ordinaires, les souvenirs traumatiques sont souvent fragmentés, vifs et émotionnellement intenses, resurgissant de manière involontaire sous forme de flashbacks, de cauchemars ou de pensées intrusives. Ces souvenirs peuvent être déclenchés par des stimuli associés à l'événement traumatique, provoquant des réactions de détresse émotionnelle et physiologique.

Syndrome Post-Traumatique

Le syndrome post-traumatique (SPT) se manifeste après un événement traumatisant, souvent extrême. Les symptômes incluent des flashbacks, des cauchemars, une anxiété intense, et l'évitement des situations rappelant le traumatisme. Il ne survient pas systématiquement. On parle de stress aigu juste après la survenue du traumatisme, de de syndrome de stress post-traumatique après un mois. Les symptômes peuvent apparaître à distance du traumatisme.

Dissociation Traumatique et Troubles Dissociatifs de l'Identité

La dissociation traumatique est une réponse psychologique où l'individu se détache de la réalité pour se protéger des souvenirs traumatisants. Les troubles dissociatifs de l'identité (TDI) sont une forme extrême de dissociation, caractérisés par la présence de deux ou plusieurs identités distinctes ou états de personnalité contrôlant le comportement de l'individu à différents moments.

Traumatisme Vicariant

Le traumatisme vicariant affecte les professionnels de la santé et les aidants exposés aux récits traumatisants de leurs patients. Ils peuvent éprouver des symptômes similaires à ceux de leurs patients, tels que l'épuisement émotionnel, la détresse et les flashbacks.

Psychotraumatisme chez l'enfant

Les enfants sont particulièrement vulnérables aux effets du psychotraumatisme. Leurs capacités de compréhension et de gestion des émotions étant encore en développement, ils peuvent présenter des réactions différentes de celles des adultes. Les symptômes chez l'enfant peuvent inclure des troubles du sommeil, une anxiété intense, des comportements régressifs, et des difficultés à l'école.

Transmission transgénérationnelle de traumatismes

La transmission transgénérationnelle des psychotraumatismes désigne le phénomène par lequel les effets des traumatismes vécus par une génération se répercutent sur les générations suivantes. Cela peut se manifester à travers divers mécanismes, tels que les comportements parentaux, les attitudes, les schémas de pensée et même des modifications épigénétiques. Les enfants et petits-enfants de survivants de traumatismes majeurs, comme les guerres, les génocides ou les catastrophes naturelles, peuvent développer des symptômes de stress post-traumatique (PTSD), des troubles anxieux ou dépressifs, malgré ne pas avoir vécu directement ces événements. Cette transmission peut s'opérer à travers les récits familiaux, les silences, les comportements protecteurs ou anxieux des parents, et les dynamiques familiales globales. Ce phénomène souligne l'importance de prendre en compte l'histoire familiale et le contexte intergénérationnel dans la compréhension et le traitement des traumatismes psychologiques.

2/ Les Principes des Thérapies Orientées Solutions et du Modèle de Bruges

Création d'un Contexte de Sécurité

La création d'un contexte de sécurité est l'un des éléments les plus cruciaux dans le traitement du psychotraumatisme. Elle repose sur plusieurs principes clés :

1. **Établissement de l'Alliance Thérapeutique** : Une relation de confiance entre le patient et le thérapeute est fondamentale. Le patient doit se sentir entendu, respecté et compris. Le thérapeute doit adopter une attitude empathique, non jugeante et authentique pour instaurer cette confiance.
2. **Techniques de Stabilisation** : Les techniques de stabilisation sont essentielles pour aider les patients à gérer leur anxiété et leurs symptômes post-traumatiques. Elles les aident à rester dans leur fenêtre de tolérance. Des exercices de respiration, de relaxation, et de pleine conscience ou au contraire des mouvements peuvent être utilisés pour ancrer le patient dans le présent et réduire l'intensité des réactions traumatiques.

3. **Sécurisation de l'Environnement Thérapeutique** : L'environnement où se déroule la thérapie doit être perçu comme sûr par le patient. Cela inclut la confidentialité, l'intimité, et un espace physique confortable et apaisant. Les éléments visuels et sonores doivent être calmants, et le thérapeute doit s'assurer que le patient se sente en contrôle de la situation.
4. **Validation des Ressources du Patient** : Il est crucial de reconnaître et de valider les ressources et compétences du patient. Cela inclut les mécanismes de survie qu'il a développés, même s'ils peuvent parfois sembler dysfonctionnels. En reconnaissant ces ressources, le thérapeute aide le patient à voir sa propre résilience et à renforcer son sentiment de sécurité intérieure.
5. **Ouvrir des choix** : pouvoir disposer de choix et retrouver du pouvoir sur la direction de sa vie est particulièrement important pour des personnes qui au moment du traumatisme se sont vus dépossédés de cette possibilité.

Implication du Patient

Les TOS insistent sur l'importance d'impliquer activement le patient dans le processus thérapeutique. Cela inclut l'ouverture de choix et la reconnaissance des ressources et compétences du patient. Les thérapeutes encouragent les patients à définir leurs propres objectifs de traitement, favorisant ainsi un sentiment de contrôle et d'autonomie. Ils font régulièrement l'évaluation des séances créant ainsi un espace de où il est possible de métacommuniquer sur la relation thérapeutique.

Avancer Lentement et Valider les Ressources

Il est crucial de progresser lentement dans le traitement du psychotraumatisme pour éviter de réactiver les traumatismes. La validation des ressources de survie et des compétences existantes du patient est essentielle pour renforcer la résilience et la confiance en soi.

Définition des Objectifs et Prescription de Tâches

Les TOS mettent l'accent sur la définition claire d'objectifs thérapeutiques. Les thérapeutes utilisent des niveaux de relation pour naviguer dans la dynamique thérapeutique et prescrivent des tâches spécifiques pour aider les patients à progresser.

3/ Les différentes étapes de la guérison

On distingue trois étapes dans le processus de guérison d'un psychotraumatisme (Yvonne Dolan) :

Victime : Cette première étape se caractérise par la reconnaissance de l'impact du traumatisme. La personne se perçoit comme une victime, ce qui est une phase importante pour comprendre la gravité et les conséquences du traumatisme. Il est crucial de valider les émotions et expériences de la personne, en créant un espace de sécurité où elle peut exprimer sa douleur sans jugement.

Survivant : La transition vers cette étape implique un changement de perspective où l'individu commence à se voir comme un survivant plutôt que comme une victime. Cela inclut la reconnaissance de sa propre résilience et de sa capacité à avoir surmonté les épreuves. Le travail thérapeutique à ce stade se concentre sur le développement de stratégies de gestion des symptômes et sur l'utilisation des ressources personnelles pour avancer.

Self authentique : La dernière étape est celle de la reconstruction et de l'intégration, où l'individu retrouve et redéfinit son identité. Le "self authentique" représente un état où la personne se reconnecte avec ses valeurs, ses objectifs de vie et son potentiel. Elle intègre le traumatisme comme une partie de son histoire sans qu'il ne définisse entièrement qui elle est. Cette phase met l'accent sur le renforcement de l'estime de soi, la poursuite de nouveaux objectifs et le développement de relations saines.

4/ Techniques Complémentaires Utiles

Hypnose

L'hypnose est une technique thérapeutique qui peut aider à accéder et à traiter les souvenirs traumatisants de manière sécurisée. Elle permet de créer un état de relaxation profonde où le patient peut explorer ses traumatismes avec une intensité émotionnelle réduite.

Mouvements Bilatéraux Alternatifs

Les mouvements bilatéraux alternatifs, comme ceux utilisés dans la thérapie EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), aident à traiter les traumatismes en réorganisant la façon dont les souvenirs traumatisants sont stockés dans le cerveau. Ils permettent une intégration plus harmonieuse des souvenirs traumatisants.

Métaphore du Système Familial Intérieur

La métaphore du système familial intérieur, développée par Richard C. Schwartz, est une approche thérapeutique qui considère l'esprit comme composé de différentes sous-personnalités ou "parties". Cette technique aide les patients à identifier et à comprendre les différentes facettes de leur identité, favorisant ainsi une intégration plus cohérente de leurs expériences traumatiques.

Objets Flottants

L'utilisation d'objets flottants en thérapie permet de matérialiser les émotions et les souvenirs traumatisants. Ces objets servent de points de focus qui peuvent être manipulés pour représenter et explorer les traumatismes d'une manière tangible et souvent plus gérable pour le patient.

Conclusion

Le traitement du psychotraumatisme nécessite une approche nuancée et personnalisée. Les Thérapies Orientées Solutions, soutenues par le modèle de Bruges, offrent un cadre efficace pour aborder ces traumatismes complexes. En combinant des techniques telles que l'hypnose, les mouvements bilatéraux alternatifs, et les métaphores, les thérapeutes peuvent aider les patients à intégrer leurs expériences traumatiques et à retrouver un sentiment de contrôle et de résilience. La création d'un contexte de sécurité est particulièrement essentielle pour permettre une exploration en profondeur et une guérison véritable. Par cette approche holistique, il est possible de favoriser une guérison profonde et durable pour ceux qui souffrent de psychotraumatisme, y compris chez les enfants.