

---

# TRAUMA ET PLEINE CONSCIENCE. COMPRÉHENSION ET INTÉGRATION EN PSYCHOTHÉRAPIE ®



  
ALIGNÉ

# Trauma et pleine conscience. Compréhension et intégration en psychothérapie

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.



## OBJECTIFS

- Identifier les différentes formes de traumatismes afin de cibler les techniques de pleine conscience appropriées.
- Expliquer les mécanismes par lesquels la pleine conscience peut contribuer au rétablissement du traumatisme.
- 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.
- Incorporer des techniques spécifiques de pleine conscience dans la gestion des séquelles des traumatismes
- Développer des stratégies de pleine conscience pouvant soutenir le thérapeute et le préserver du traumatisme vicariant.

## 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.

## 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.



# 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

### Différentes techniques de pleine conscience sensibles 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





## Formation Trauma et pleine conscience. Compréhension et intégration en psychothérapie

- PRÉ-REQUIS : Aucun
- DURÉE : 5 heures

TARIF: POUR RECEVOIR VOTRE DEVIS MERCI DE NOUS CONTACTER À [CONTACT@ALIGNÉ.FR](mailto:CONTACT@ALIGNÉ.FR)

### ILS NOUS FONT CONFIANCE

FERRANDI  
L'ÉCOLE FRANÇAISE DE GASTRONOMIE  
PARIS

SUBWAY

WAFFLE  
factory

SHISO  
BURGER

ONYXIA

  
ALIGNÉ