

Techniques de Thérapie pour Trauma

[#trauma](#) [#traumainformed](#) [#traumarecovery](#) [#traumahealing](#) [#traumaeffects](#) [#childhood](#)
[#posttraumatic](#) [#response](#) [#ptsd](#) [#traumaresponse](#) [#effects](#) [#anxiety](#) [#depression](#) [#mentalhealth](#)
[#healing](#) [#recovery](#) [#therapy](#)

Article de [Charbel Ibrahim](#) • M.A. *Thérapeute conjugal et familial* • *Psychothérapeute*
à l'*Institut Thérapeía*

Survivre et continuer la vie normalement après avoir fait face à un événement terrible ou à une mauvaise situation n'est pas si simple. En raison des conséquences néfastes qui apparaîtront tout au long de notre voyage, il est non seulement recommandé, mais il est nécessaire de demander l'aide de professionnels d'experts de confiance, afin de restaurer ce qui a été perdu et d'éviter tous les effets psychiques, émotionnels et physiques qui peuvent entraîner à des problèmes très graves, y compris la dépression et la mort dans certaines situations.

Prendre soin de nous-mêmes est notre tâche primordiale, mais lorsque nous ne sommes pas en mesure de le faire, nous devons obtenir l'aide et le soutien dont nous avons besoin pour être guéris et vivre heureux. Alors pourquoi se cacher et fuir ?

Dans cet article, nous parlerons de deux techniques : la technique Main sur le cœur, Main sur le ventre et la technique de Grounding, utilisées en psychothérapie sensorimotrice, inspirées par Sensorimotor Psychotherapy : Interventions For Trauma And Attachment de Pat Ogden et Janina Fisher. Ces deux techniques aident les personnes traumatisées à surmonter les difficultés et à retrouver l'équilibre perdu.



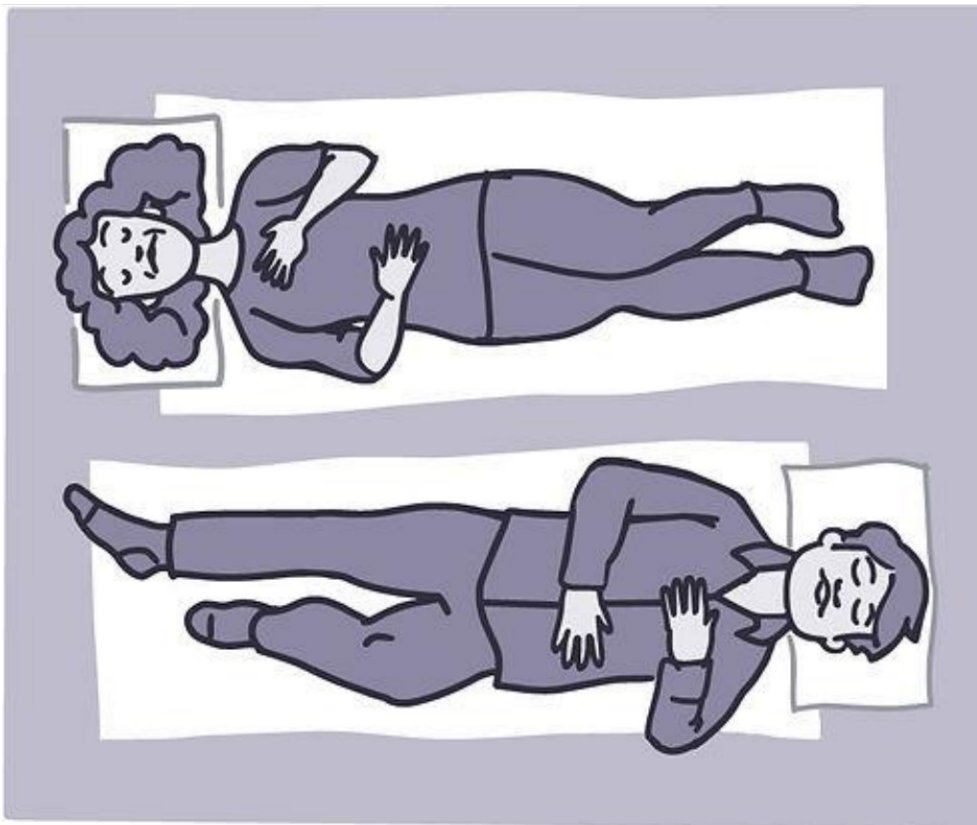
[#trauma#traumainformed#traumatherapy#traumarecovery#traumahealing#traumaeffects#childhood#posttraumatic#response#ptsd#traumaresponse#effects#therapy#anxiety#depression](#)

Qu'est-ce que la psychothérapie sensorimotrice ?

D'après peps-e, "La Psychothérapie Sensorimotrice est une approche thérapeutique considérant le corps comme une source d'information cruciale dans le traitement des expériences du passé en lien avec des traumatismes et blessures développementales. Elle reconnaît les expériences corporelles, les pensées et les émotions comme faisant non seulement partie intégrante de l'expérience vécue du trauma mais également du processus de guérison. Son objectif est de restaurer chez le patient une capacité de traitement de l'information adéquate, qui ne serait plus influencée par ses expériences passées douloureuses."

Techniques sensorimotrices

A- La technique de la main sur le cœur, la main sur le ventre : est un exercice anti-stress, qui consiste à placer la main sur le torse et à être conscient de l'effet des mains touchant le corps. Il aide à réduire le stress et l'anxiété tout en respirant de manière appropriée, en période de peur, de panique, de colère... Peut se faire en position confortable debout, assise ou bien allongée.



[#therapy#traumatherapy#breathing#breathingexercise#exercises#antistress#healing#trauma](#)

1. Fermez les yeux, placez une main sur votre cœur et l'autre sur votre bas-ventre, et respirez calmement.
2. Ressentez le poids de vos mains sur le torse, la fraîcheur, la chaleur de vos mains, le mouvement de votre souffle sous les mains.
3. Prenez votre temps pour remarquer ce qui se passe dans votre corps lorsque vous placez vos deux mains sur votre cœur et votre ventre.
4. Expérimentez consciemment d'autres positions des mains sur votre torse pour découvrir si cela vous ressource davantage. Vous pouvez placer vos mains sur différentes zones de votre torse ou placer les deux mains sur votre cœur ou votre ventre, ou appuyer doucement un oreiller contre votre torse.
5. Prenez votre temps pour ressentir l'effet de chaque position. Remarquez la qualité du toucher, la pression, la chaleur et la sensation de votre respiration.
6. Identifiez la position de la main qui vous semble « juste » et qui est la plus centrée pour vous.

Pratiquez consciencieusement cette ressource psychologique au moins 3 fois par semaine lorsque vous vous sentez déclenché ou contrarié, et enregistrez votre expérience.

- Quel déclencheur ou situation a incité l'utilisation de la ressource ?
- Que se passait-il dans votre corps lorsque vous vous êtes senti déclenché ?
- Que s'est-il passé dans votre corps lorsque vous avez utilisé la ressource ?

B- Grounding Technique: aide à contrôler et gérer les symptômes après l'expérience traumatisante (comme les flashbacks, l'anxiété et d'autres sentiments inconfortables...), en détournant l'attention des mauvaises pensées/souvenirs, et se recentrant sur le moment présent avec une connexion lente et douce, tout en utilisant les 5 sens, pour calmer le système nerveux et revenir en toute sécurité dans le corps.



La dissociation est une réponse au trauma très courante, d'immobilisation/figement. Elle est considérée comme la réponse protectrice de notre corps, où nous nous déconnectons de ce

dernier pour sentir en sécurité. Cela peut nous donner l'impression d'être une contradiction vivante, ressentant constamment deux choses à la fois. L'impression d'être ramené dans le passé dans le moment présent tout en ressentant tout et rien en même temps. Cela peut être épuisant, mais il est important de se rappeler que nous avons le pouvoir d'accéder à notre système nerveux et de le déplacer vers un état plus calme et plus régulé afin que nous puissions nous sentir à nouveau connecté à notre corps.

La technique 5-4-3-2-1 :

C'est une technique de Grounding très courante. Voici comment vous pouvez commencer :

1. Pour débiter, regardez autour de vous, identifiez et décrivez 5 choses que vous pouvez voir.
2. Décrivez 4 choses que vous pouvez ressentir autour de vous (objet, ou sensation physique comme de l'air soufflant sur vos jambes ou un nez qui démange)
3. Décrivez 3 choses que tu peux entendre. Il peut être utile de fermer les yeux pour pouvoir vous concentrer sur les petits sons qui se produisent autour de vous.
4. Déplacez lentement votre attention sur votre odeur et décrivez 2 choses que vous pouvez sentir, même si vous devez ramasser quelque chose et le renifler un peu.
5. Enfin, concentrez-vous sur vos goûts et décrivez 1 chose que vous pouvez goûter. Vous pouvez même y boire une gorgée d'eau.

Enfin, être en harmonie avec notre entourage repose sur notre état intérieur. Plus ce dernier est stable, moins nous serons affectés par les courants de vents, qui sont parfois agressifs et peuvent altérer notre vie. Et ces deux techniques se sont avérées très efficaces, dans la vie de nos patients qui se tournent vers nous, pour obtenir l'aide à l'Institut Thérapéa.

Donc, si jamais vous avez ressenti le besoin d'aide, n'hésitez pas à nous contacter à tout moment. Notre psychothérapeute agréé est toujours là pour vous.

Vous pouvez prendre un rendez-vous avec notre psychothérapeute :

<https://www.psychotherapeute.pro/contact>

Numéro de téléphone: +1 514-583-0405

E-mail: psychotherapeute@instituttherapeia.com