

Fiche-projet : séjour thérapeutique avec protocole EMDR de groupe pour des enfants ou adolescents ayant vécu des traumas complexes

Objectifs :

- Renforcer les ressources de régulation émotionnelle
- Traiter les symptômes liés au stress post-traumatique
- Permettre un accès à la thérapie EMDR (qui peut être limité par le manque de praticiens disponibles et par des raisons financières)
- Utiliser les ressources groupales pour renforcer l'efficacité de l'EMDR
- Valider par une évaluation rigoureuse (recherche-action) l'efficacité de cette action pour envisager sa diffusion à plus grande échelle

Modalités envisagées :

1. Séjour thérapeutique de 6 jours

- L'efficacité de cette approche a été validée en Colombie au cours d'une dizaine de séjours thérapeutiques depuis 2008
- Différentes tranches d'âge sont possibles : par exemple 8-12 ans, ou 13- 17 ans ; pour des enfants de moins de 8 ans, un travail avec le(s) parent(s) ou la famille d'accueil est possible (et souhaitable), mais pose des questions logistiques plus complexes, et est plus facile à envisager dans la modalité (2.)
- Taille du groupe : 12 à 30 enfants ou adolescents
- Chaque enfant a un éducateur de référence qu'il connaît et qui lui donne une base de sécurité émotionnelle
- Structuration du séjour :
 - o 3 jours pour :
 - Instaurer un climat de sécurité, de joie, de confiance, de détente (temps de jeux, de sport ; qualité des relations autour des repas, attention individuelle au moment du coucher, etc.)
 - Renforcer la cohésion et la qualité contenante du groupe
 - Renforcer la capacité de mentalisation (conscientisation et représentation de son monde intérieur, de ses émotions et sensations physiques) et de symbolisation à partir d'exercices de pleine conscience et de différentes médiations artistiques, adaptés à l'âge des enfants et les ressources humaines disponibles (par exemple par le biais de

- o masques, utilisation de marionnettes, réalisation d'un objet symbolique, exercices d'expression théâtrale, etc.)
 - Renforcer la capacité de régulation émotionnelle (avec toujours la cohérence cardiaque et l'exercice du lieu sûr ; selon les ressources humaines disponibles, on pourra utiliser d'autres exercices, par exemple yoga, relaxation ou sophrologie)
 - o 2 jours pour pratiquer le protocole EMDR de groupe (matin et après-midi, 4 séances en tout) : après explication (métaphore sous forme d'un petit conte et présentation de l'échelle de gradation des émotions), remise en place du lieu sûr ; puis les enfants sont répartis par groupes de 6 accompagnés d'1 ou 2 adultes : chacun dessine l'image du souvenir qui reste perturbant, évalue le niveau de perturbation émotionnelle et la sensation dans le corps, puis fait de l'auto tapping (le « câlin du papillon ») jusqu'à ce que l'image ait changé ; il la dessine alors, et le processus est répété plusieurs fois jusqu'à ce que le souvenir ne soit plus aussi perturbant ; la séance est clôturée par un retour sur le lieu sûr ; une évaluation quantitative des symptômes post-traumatiques est faite à l'issue de la dernière séance
 - o 1 jour pour préparer une fête pour conclure le séjour ; au cours de cette journée, il est possible de proposer des séances EMDR individuelles aux enfants pour qui cela apparaîtrait nécessaire
- Préparation du séjour :
- o Sélection des enfants qui pourraient en bénéficier et des éducateurs motivés pour les accompagner
 - o Obtention de l'accord des responsables légaux (également pour filmer les enfants, dans l'hypothèse où l'établissement souhaite communiquer sur ce projet en interne ou en externe)
 - o Évaluation individuelle de chaque enfant par la psychologue qui lui explique le projet, fait une évaluation quantitative des symptômes post-traumatiques et identifie avec lui quel(s) souvenir(s) traumatique(s) il souhaite traiter

- Suite du séjour :
 - o Une soirée (ou après-midi festive) est prévue 3 mois après avec les parents ou familles d'accueil, pour présenter les photos ou film, reprendre éventuellement des éléments de la fête (si par exemple les enfants avaient construit une chanson, danse ou sketch)
 - o A cette occasion, une réévaluation quantitative des symptômes post-traumatiques est faite

2. Approche séquentielle sur 6 demi-journées :

S'il est possible de constituer un groupe cohérent au sein d'un établissement, on peut envisager de décliner ce même déroulement sur 6 demi-journées successives

Intervenants :

- Les éducateurs référents assurent leur rôle éducatif pour la vie quotidienne et une base de sécurité émotionnelle pour les enfants qu'ils connaissent
- L'équipe de préparation se constitue avec la psychologue qui coordonne le projet, les éducateurs référents qui participeront, et d'autres personnes-ressources qui interviendront en particulier lors des 3 premières journées : cela peut être des artistes ou art-thérapeutes, psychomotriciennes, orthophonistes, éducateurs ayant une compétence spécifique, ... Ces personnes-ressources peuvent être internes ou extérieures à l'établissement. Leur qualité relationnelle avec les enfants et leur motivation pour le projet, ainsi que leur capacité à travailler en équipe, sont essentielles
- Cette équipe doit pouvoir se rencontrer plusieurs fois pour bien intégrer le projet (des vidéos sont disponibles) et préciser, compte-tenu du lieu, des compétences de chacun, de la tranche d'âge, la structuration précise de chaque projet (à l'intérieur de ce cadre général)
- La psychologue qui coordonne le projet fait appel à 1 ou 2 praticiens(ne)s EMDR pour l'aider : 1 qui a l'expérience de ce protocole de groupe et qui est rémunéré (sauf si la psychologue a elle-même l'expérience de ce protocole), 1 qui participe pour l'appliquer par la suite (et qui participe également, son hébergement étant pris en charge par l'établissement).