

# Association EMDR France

## Journée de formation continue

Lille 6 février 2024

Comment travailler en douceur  
avec des patients dissociés

Françoise Detournay  
frandetournay@gmail.com

Françoise Detournay©

1

1

## Mise en situation

- Mettez-vous quelques instants dans « les chaussures » d'un patient
- Humilié par un de ses parents
- Non soutenu par l'autre
- Abusé sexuellement par un membre de la famille
- Gardant le secret par peur des représailles
- Harcelé à l'école
- Avec des symptômes d'anxiété, flashback, agoraphobie...
- Qui se présente à la consultation après avoir consulté d'autres psys sans succès...

Françoise Detournay©

2

2

# Demander de l'aide? Quel courage!

Françoise Detournay©

3

3

## Quel ressenti face à une situation nouvelle? Face à un nouveau thérapeute?

- Hypervigilance
- Méfiance, sur la défensive
- Attente et espoir d'une aide parfois miracle
- Parfois déjà résigné
- Peur de ne pas être cru, d'être vu comme fou, être jugé....
- Parcimonie dans le récit
- Minimisation de ses symptômes
- Retrait car pris dans des conflits internes
- Peur de perdre le contrôle
- ...

Françoise Detournay©

4

4

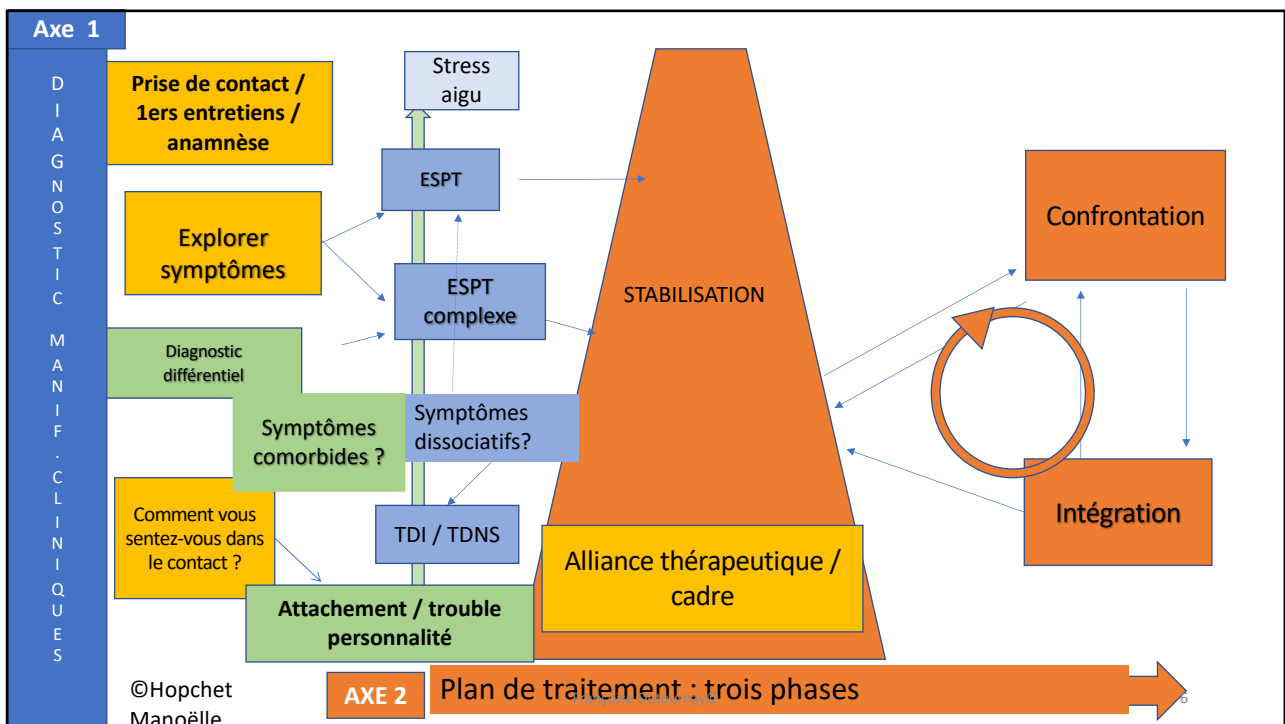
## De quoi avez-vous besoin?

- Être accueilli avec bienveillance sans excès
- Ressentir de l'intérêt
- Et une saine curiosité sur la démarche, la motivation
- Être contenu tant par la présence que par le contenu
- Recevoir des informations
- ....

Françoise Detournay©

5

5



6

## Création de l'alliance thérapeutique

Sécurité par la contenance :

- Cadre
- Environnement
- Méthode
- Avoir des objectifs clairs: à clarifier et à évaluer au cours du traitement

Françoise Detournay©

7

7

## Création de l'alliance thérapeutique

- Thérapeute :
    - Rappel de la sécurité dans la relation thérapeutique
    - Prévisibilité
    - Structure
    - Accord de collaboration
- => Sécurité dans la relation

Françoise Detournay©

8

8

## La relation Thérapeute – Patient est au centre

- Collaborative
- Avec des limites
- Responsabilisante

Françoise Detournay©

9

9

## La relation Thérapeute-Patient est au centre

- Posture de « curiosité »
- Interrogation active : Exploration afin de mettre à jour les expériences du patient, ses pensées, croyances, intentions, émotions, sensations
- Activation de la fonction réflexive, favorisant une compréhension plus profonde du patient et de ses interactions avec le monde.
- Et du processus de mentalisation, c'ad, la capacité de percevoir et d'interpréter un comportement comme étant lié à un ou des états mentaux

Françoise Detournay©

10

10

## Sécurité dans le lien et régulation émotionnelle

- « Comprendre les états mentaux permet de rendre le monde et les relations avec les autres plus prévisibles et plus significatifs » Fonagy et Target, 1998
- Lorsque le thérapeute questionne sur les états mentaux, il favorise la régulation émotionnelle
- Besoin fondamental de l'enfant de voir se refléter ses pensées, ses sentiments et intentions dans l'esprit de l'autre
- Savoir que l'autre sait que vous pensez, sentez, voulez dire qq chose, est au cœur du fait de se sentir contenu (Bion)

Françoise Detournay©

11

11

## Une stabilisation est obtenue par

- La sécurité
- La relation thérapeutique
- La régulation émotionnelle
- Les actions réussies du quotidien
- Les ressources mises en lumière, apprises, renforcées



- L'augmentation de leur capacité intégrative
- Capacité de penser et de réfléchir

Françoise Detournay©

12

12

## Développer de la curiosité et de l'auto - compassion

- Découvrir ce système intérieur et la dynamique interne:
- 3 groupes de parties suivant l'IFS en plus du SELF, leader actif animé de compassion quasi absent chez les patients dissociés
- **Exilés:** imprégnés de croyances et émotions extrêmes ( les fardeaux)
- Mis à l'écart, abandonnés avec fardeaux de honte, de culpabilité, conviction de ne pas être aimable, solitude, terreur, besoin de consolation, dépendance, d'idéalisation de l'agresseur

Françoise Detournay©

13

13

## Protecteurs

- **Managers:**
- Cherchent à contrôler l'environnement pour préserver la sécurité.
- Garder le contrôle du monde intérieur, sur les exilés
- Éviter le flot d'émotions et de pensées pénibles pour continuer à fonctionner en toute sécurité
- Impatience, déni, critique, répugnance envers l'enfant intérieur
- **Pompiers:**
- Réagissent pour calmer ou réprimer les émotions des exilés activés
- Provoquer une dissociation pour éviter des états émotionnels redoutés

Françoise Detournay©

14

14

## Mécanismes de survie?

- Hypervigilance
- Juge interne
- Passivité
- Sauveur
- Agressivité
- Sans émotion
- Perfectionniste
- Séduction
- ...

Françoise Detournay©

15

15

## Ces mécanismes sont encore d'actualité

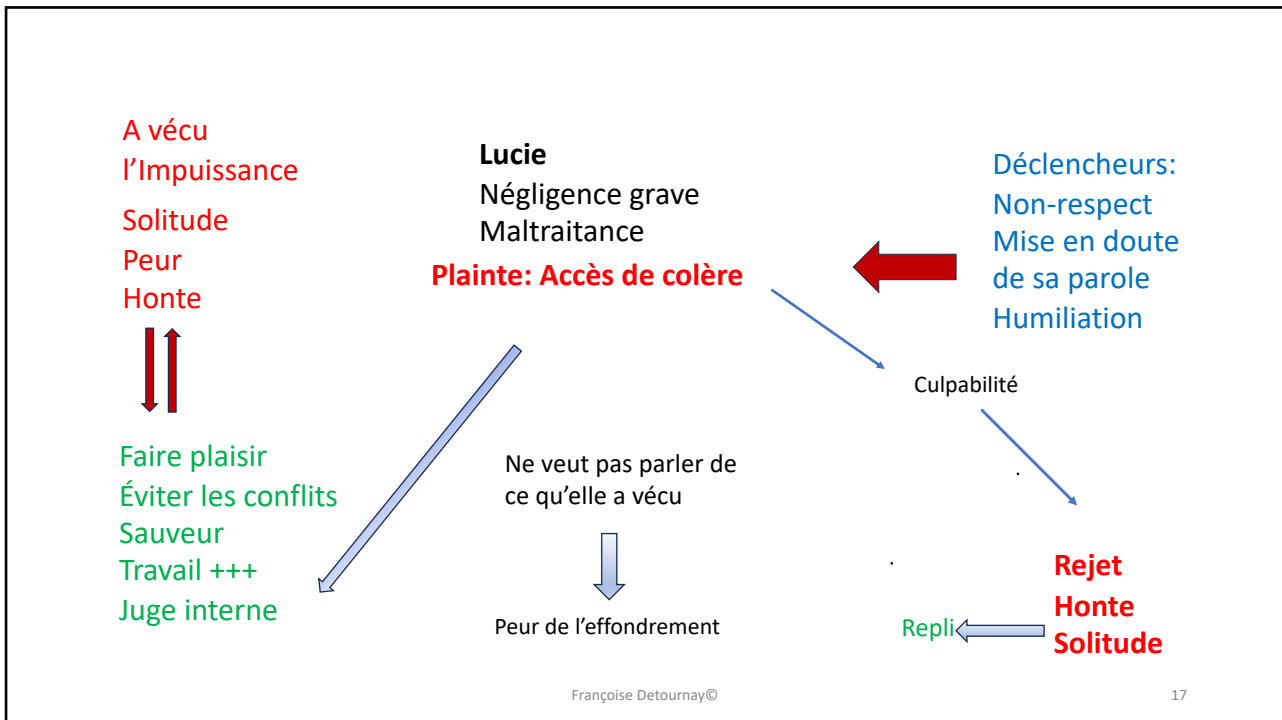
- Protection contre le submergissement émotionnel, l'effondrement et la réalisation de l'horreur vécue
- Si facteurs déclencheurs : apparition des exilés
- Perte de contrôle: vulnérabilité, peur, honte, soumission, terreur, impuissance, douleurs
- Apparition des pompiers pour calmer les exilés

Françoise Detournay©

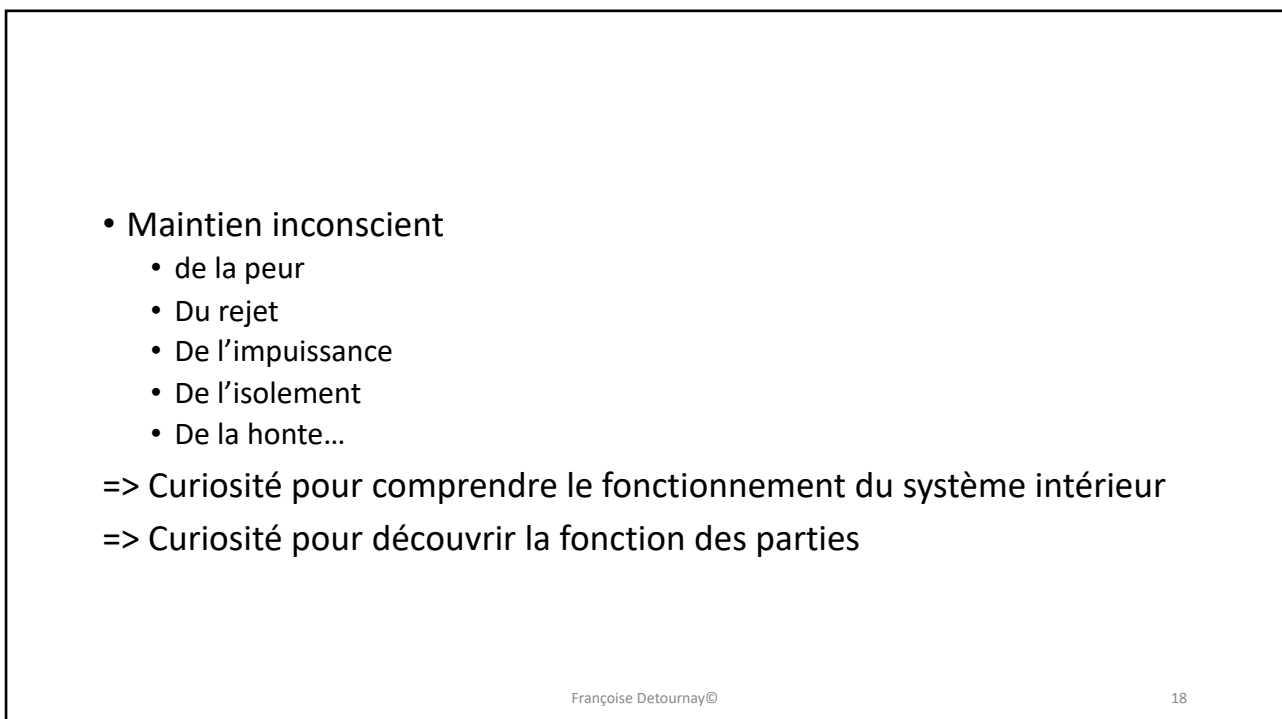
16

16





17



18

- Chaque partie a une fonction
  - Figée dans le temps du trauma
  - Fonctionnement réflexe
  - Elle tente de protéger la personne avec une stratégie qui lui est propre
  - Les différentes stratégies sont parfois conflictuelles
- => Développer de la co-conscience
- => Relever et traiter les conflits
- => Éliminer progressivement les phobies entre les parties

Françoise Detournay©

19

19

## Quand le patient dissocie en séance Nécessité de l'aider à retrouver du contrôle:

- La curiosité stimule leur attention mais vient toucher les limites du patient qui peut se dissocier
- Ralentir le rythme
- Stimuler leur système d'exploration:
  - observer ce qui se passe,
  - orientation dans l'espace et dans le temps,
  - ancrage
- Trousse de secours: à élaborer avec le patient en séance

Françoise Detournay©

20

20

## Trousse de secours

Hopchet, M., Detournay, F., 100 questions réponses sur le psychotrauma, De Boeck 2023

Permet au patient de s'orienter ici et maintenant afin de séparer le passé du présent:

Stimulation des 5 sens en allant dans le sens de la sécurité, c'est-à-dire en vérifiant que ces éléments ne sont pas déclencheurs :

- Regardez l'endroit où vous vous trouvez, décrivez ce que vous voyez
- Écoutez les sons autour de vous
- Sentez vos pieds en contact avec le sol
- Tenez de la glace entre les mains, ou mettez un élastique autour du poignet et puis, tirez sur l'élastique,

Françoise Detournay©

21

21

- Prenez une douche
- Sentez une odeur comme des herbes médicinales, huile essentielle de lavande ou de menthe poivrée
- Prenez un bonbon d'un goût fort
- Tenez un objet doux
- Orientez-vous dans le temps : Prenez un objet, symbole du présent, comme un téléphone portable, des clés de voiture qui vous rappellent que vous êtes un adulte.
- Respirez calmement, faites de la cohérence cardiaque (avec l'aide d'une application sur ordinateur ou téléphone portable)
- Regardez la liste des noms des personnes de soutien que vous pouvez appeler avec leur numéro de téléphone et téléphonez à l'une d'entre elles

Françoise Detournay©

22

22

- Écrivez dans un journal vos pensées, vos émotions
- Relisez des lettres, des messages de soutien
- Relisez le déroulement de la crise précédente, et de quelle manière vous vous en est sorti(e)
- Encouragez-vous : « ça ne va pas durer, je vais m'en sortir, ce moment difficile est transitoire »
- Dites une prière, des mantras ...
- Remettez-vous en mouvement
- Faire une liste de différentes activités

Si nécessaire numéro du thérapeute et/ou de l'hôpital

## Stabiliser = Redonner du contrôle

- S'approcher de la dérégulation et apprendre la régulation en séance
- Résoudre le besoin de se dissocier
- Résoudre le processus qui maintient la dissociation
  - => Travailler avec les parts pour effectuer des changements
    - But commun
    - Orientation dans le temps
    - Augmenter la co-conscience
    - Accéder aux parties sans switcher
    - Initier des interactions, favoriser la communication
- => Amélioration de la capacité d'intégration qui permet le retraitement

