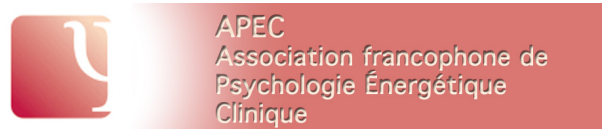


# Comment construire idéalement un plan de traitement des traumas simples ou complexes ?

**Yves Wauthier Freymann**

iHumanMind Concept, Belgium Association for Comprehensive Energy Psychology, and Francophone Association for  
Clinical Energy Psychology



[www.yves-wauthier.com](http://www.yves-wauthier.com) • [info@yves-wauthier.com](mailto:info@yves-wauthier.com)

[www.remap.be](http://www.remap.be)

<http://www.energypsy.eu>

Dans cet article, vous allez apprendre à différencier un trauma simple d'un trauma complexe, et comment gérer des troubles de l'attachement et leur incidence dans le retraitement des traumas. Quel est le plan de traitement idéal à mettre en oeuvre et comment utiliser les protocoles à la pointe afin d'accroître le soulagement des clients et votre présence tout en restant le plus écologique pour votre client et vous-même. Vous trouverez l'intégration d'outils de gestion des parties et de la reconnexion au self du thérapeute ou du client tout en y intégrant les outils de psychologie énergétique ou la cohérence cardiaque, l'IFS, la thérapie centrée sur la compassion.

## Protocoles de travail

Un des principaux challenges auquel les thérapeutes sont confrontés, au démarrage d'une thérapie, est d'être capable d'aisément identifier le point d'origine qui est au cœur du comportement ou du problème à résoudre. C'est, en gros, les voies et moyens à utiliser pour retrouver l'événement de départ (racine, cœur) qui est à la source de la demande du client.

Et, effectivement, être capable rapidement de bien repérer ce à quoi nous sommes confrontés est une des pièces maîtresses d'une thérapie efficace.

Et pour ce faire, notre capacité à établir facilement la différence entre un trauma simple et un trauma complexe est un élément très important. A tout le moins, si vous souhaitez établir le meilleur plan de traitement possible.

Quelques questions de base sont donc à se poser dès l'anamnèse :

Quelle est l'histoire de vie du client ? Quelle était la place de l'expression ou de l'acceptation des émotions dans le système familial ?

Comment les parents s'investissaient dans l'éducation de leurs enfants, leur présence, leur absence physique ou émotionnelle ?

Quels étaient les événements de vie auxquels le client a été confronté ?...

Mais également reconnaissez-vous des symptômes traumatiques ? Des mécanismes de défense tels que l'amnésie, le déni, l'évitement, l'hyperémotivité, l'hypersexualisation,

des angoisses ou de l'anxiété, la présence, conjointe ou non, de Tocs, de phobies, d'addictions ? etc.

Et êtes-vous capable de les travailler le plus efficacement ou le plus respectueusement possible ? Ou faudrait-il que vous vous fassiez superviser ou que vous référiez le client ?

Dans le cas de figure que je souhaite approfondir avec vous, à savoir différencier un trauma simple d'un trauma complexe, il est certainement utile et indispensable de (se) les poser.

Or, parfois il arrive lorsque votre client vient avec une demande qui semble n'avoir rien à voir avec un trauma, que nous pouvons de bonne foi faire fausse route ! Pensez au bon nombre de clients qui viennent avec une demande qui paraît simple. Par exemple, une demande d'arrêter de fumer, ou de diminuer une addiction, ou tel comportement obsessionnel ou encore une anxiété sourde et de fonds... Cette demande pourrait nous amener traiter un symptôme plutôt que le problème d'origine. Un des intérêts clairs d'une approche plus clinique est de nous aider à reconnaître ce à quoi nous sommes exactement confrontés, indépendamment de la demande du client. Et, de par cette reconnaissance, nous pourrions nous offrir la possibilité de repréciser, de redéfinir ou peaufiner la demande du patient en lui éclairant à quoi renvoie plus exactement sa symptomatologie... Nous pourrions aussi par ce biais lui redonner une autonomie et une réelle prise sur son monde intérieur.

Dans cet article, nous allons nous offrir des voies d'identification de ce type de traumas simples ou complexes tout en créant, sur mesure, le plan de traitement le mieux approprié pour les résoudre.

## **Trauma :**

Un trauma comprend une blessure physique ou psychologique infligée à une personne ainsi que ses conséquences tant particulières que générales en lien avec cette blessure.

## **Traumas simples (type I):**

### **Définition :**

Un trauma simple peut se définir comme la trace, l'empreinte émotionnelle, accompagnée de sensations et d'une cognition négative qui fige en nous un événement traumatique. En général, un trauma simple est issu d'un événement unique et non répété dans le temps.

Pour un trauma simple, le plan de traitement est simple ! Le thérapeute va idéalement travailler l'événement le plus ancien en lien avec le problème.

Vous pouvez utiliser un floatback pour aider l'inconscient, et nos mémoires, à redescendre sans effort vers cet événement racine.

Un floatback est un outil qui permet de réactiver notre accès à des mémoires plus anciennes qui seraient en lien direct avec ce qui nous active aujourd'hui.

Le plus simple pour le floatback est de partir du déclencheur du présent. La scène qui aujourd'hui active le client. Lui demander et l'aider à bien se reconnecter à la cognition,

la croyance qui est associée à cette scène précise et imagée. Ensuite vous vérifiez que la personne ressent bien des sensations désagréables ainsi que les émotions qui y sont associées.

Lorsque la personne est bien en contact avec ces sensations, et que la cognition a bien été clarifiée, vous lui faites fermer les yeux et, rapidement, vous lui demander à quel âge il se voit la première fois qu'il a ressenti cela.

Si votre floatback est bien amené, une image vient instantanément, ou bien des sensations ou une pensée particulière. Cela permet très souvent d'identifier une scène racine d'où partir dans le traitement des événements du passé.

Lorsque cette cible du passé est désensibilisée, nous passons au présent pour le désensibiliser à son tour et, enfin, nous vérifierons par une projection dans le futur en demandant à la personne de se voir dans la même situation que celle du passé désensibilisé. Le but de cette « projection » dans le futur est de vérifier si, dans tous ses aspects Passé – Présent - Futur, la personne se sent totalement à l'aise, sans plus le moindre symptôme de stress. Normalement, il ne doit plus y avoir aucun doute, ni aucune émotion négative, ni pensées limitatives, ni sensations désagréables qui seraient provoquées par la réminiscence d'une des situations traitées.

### **Synthèse du plan de traitement du trauma simple:**

Vous allez travailler sur le passé en premier en prenant l'événement le plus réactif émotionnellement

Ensuite le présent

Et finalement demander au client de se voir, dans le futur, confronté à son ancien problème

**1 Passé (floatback)**

**2 Présent**

**3 Futur (projection dans le futur)**

### **Traumas complexes (type II):**

Un trauma complexe ne se traitera pas, lui, en commençant par le passé !

Un trauma complexe peut s'articuler de diverses manières.

#### **Définition :**

Le trauma complexe est issu d'une accumulation d'événements traumatiques répétés dans le temps. Ils peuvent être de même nature ou de nature différente. Ils peuvent être relativement concentrés dans le temps ou, au contraire, étalés sur de nombreuses années.

Les traumas se répartissent en différentes sphères et se reconnaissent par certains symptômes :

**Etat de stress aigu**, détresse, troubles psychotiques brefs, jusqu'à 1 mois après le

traumatisme.

**Etat de stress post-traumatique (>1 mois), chronique (>6 mois), différé,** avec symptômes : syndrome de reviviscence, syndrome d'évitement, hyper-réactivité :

**Reviviscence = mémoire traumatique** : pensées récurrentes sur les violences, ruminations, souvenirs intrusifs de tout ou partie de l'événement (sensations douleurs, bruits, paroles), agissements soudains comme si l'événement allait se reproduire, flash-back, illusions, rêves répétitifs, cauchemars, vécus intensément avec une forte angoisse et détresse.

**Evitement** : évitement phobique de toutes situations se rapportant au traumatisme ou pouvant rappeler l'événement, évitement de la pensée, développement d'un monde imaginaire ; évitement de toute situation douloureuse ou stressante, émoussement des affects, désinvestissement des relations interpersonnelles, perte de l'anticipation positive du futur, de l'avenir.

**Hyperactivité du système neurovégétatif** qui se traduit par de l'hypervigilance, un état d'alerte et de contrôle, des sursauts, de l'insomnie, des réveils nocturnes, de l'hypersensibilité, de l'irritabilité, des colères explosives, des troubles de la concentration et de l'attention.

**Symptômes de dissociation** souvent importants : état de conscience altérée, troubles de la mémoire, de la concentration, de l'attention, sentiments d'étrangeté, d'être spectateur de sa vie, dépersonnalisation, compagnon imaginaire.

**Etat de stress post-traumatique complexe** : proposé pour décrire les conséquences chez des victimes de violences interpersonnelles répétées sur une longue durée (Trauma de type II de Terr). Il est défini par plusieurs critères, dont certains font aussi partie de la personnalité limite :

Une altération de la régulation des émotions avec une impulsivité marquée et des comportements autodestructeurs ;

Des perturbations de l'attention ou de la conscience, pouvant entraîner des épisodes dissociatifs ;

Une altération de la perception de soi, avec des sentiments permanents de honte ou de culpabilité, et un sentiment de vide ;

Une altération de la perception de l'agresseur, qui peut être par exemple idéalisé ;

Des relations interpersonnelles perturbées, avec une incapacité à faire confiance ou à avoir une relation intime avec autrui ;

Des symptômes de somatisation ;

Des altérations cognitives avec une perte d'espoir.

*(Website : mémoire traumatique et victimologie que je recommande <http://memoiretraumatique.org/psychotraumatismes/generalites.html>)*

Certaines personnes peuvent y être aussi plus sensibles lorsque s'y ajoutent des troubles de l'attachement. Les troubles de l'attachement naissent d'une enfance où l'attachement affectif n'a pas été sécurisé et rassurant. Cela produira alors soit un attachement anxieux soit un attachement détaché.

## Plan de traitement

Toutes ces nuances, toutes ces colorations psychiques vont rendre plus difficile le plan de traitement et l'ordre dans lequel nous devrions travailler en thérapie. Cet ordre est d'autant plus important qu'il permettra de travailler de la façon la plus écologique et sécurisée pour l'aidé (ce qui implique le respect total des choix de vie et des valeurs du client).

Un plan de traitement correctement établi permettra aussi d'éviter les allers et retours (aussi désigné sous le vocable d'effet yoyo) qui marquent en thérapie le fait que nous avons mal ciblé ou mal évalué ce à quoi nous étions confrontés.

Il est important de ne pas confondre le plan de traitement qui recouvre l'ensemble des sujets, événements, relations, etc. qui devront faire l'objet des sessions thérapeutiques et le plan de session qui est la façon d'aborder, pendant la séance elle-même, le thème à travailler ce jour.

Il est possible et nécessaire de réévaluer le plan de traitement en fonction de ce qui apparaît en session. Parfois, certains matériaux n'apparaissent que pendant les sessions et cela peut signifier qu'il faut réévaluer le plan de traitement.

Certaines informations apparaissent car le lien - l'alliance thérapeutique - s'améliore ou mieux lorsque certaines couches qui empêchaient l'accès à l'information ont été résolues.

Et parfois, il nous faudra réévaluer le plan de session lorsque certaines de ces digues rompent ou d'autres parts se révèlent en session.

Un des éléments les plus importants est de bien garder, le plus possible, les aidés dans une zone de travail confortable en évitant autant que faire se peut les abréactions – un débordement émotionnel douloureux – ou son pendant inverse, les dissociations. La dissociation équivaut au fait de se couper de tous ressentis tant émotionnels que physiques. Il en existe de plusieurs ordres (voir infra).

## **Synthèse du plan de traitement des traumatismes complexes :**

**1 Self et ressources**

**2 déclencheurs du présent**

**3 événements du passé**

Premier élément à accomplir :

Vérifiez la capacité à faire, et à tenir, des ressources. Vous pouvez aussi démarrer par l'installation d'un espace de sécurité ou de sérénité.

J'entends par ressources des événements de vie, des situations, des cognitions et pensées, des personnes qui ont pu éclairer positivement notre chemin de vie, nos expérimentations. Nous choisirons prioritairement des ressources en lien avec la cognition négative, la croyance négative que nous souhaitons retraiter. Nous devons donc déterminer la croyance négative et en prendre le juste pendant positif (la cognition positive). Nous recherchons, dès que c'est fait, un événement, une situation, une personne qui illustre dans notre vie cette cognition positive.

### **Protocole détaillé d'installation de ressources**

Ci-dessous, je décris les neuf étapes du travail de Korn et Leeds 2002) afin de l'illustrer. Il y a d'autres façons de les installer mais celle-ci est une des plus efficaces si vous avez un accès au Self (voir infra).

Vous pouvez sélectionner, à chaque étape, les questions ou instructions qui correspondent le mieux au client.

#### **1 – Identifier les ressources nécessaires pour un problème actuel**

*« Pensez à une situation pesante pour vous actuellement dans votre vie. Vous pouvez penser à la thérapie et au défi de travailler avec un événement traumatique. Vous pouvez penser aussi à une personne en particulier, avec laquelle vous avez des difficultés.*

*Lorsque vous pensez à cette situation, de quelles qualités, ressources ou forces auriez-vous besoin ?*

*Qu'aimeriez-vous penser de vous-même dans cette situation ?*

*Comment aimeriez-vous vous sentir ?*

*Qu'est-ce que vous aimeriez pouvoir faire ? »*

#### **Exemples de réponse :**

J'aimerais me sentir plus fort.

J'aimerais me sentir plus lié.

J'aimerais me sentir plus ancré dans le sol.

J'aimerais avoir plus de confiance en moi.

J'aimerais me sentir plus courageux.

J'aimerais me sentir plus décidé.

J'aimerais me sentir plus flexible.

Je veux augmenter ma confiance dans le processus de guérison.

Je veux pouvoir me clamer. Je veux pouvoir gérer mes émotions.

Je veux pouvoir mieux mettre mes limites.

Je veux me sentir aimé.

Je veux pouvoir dire ce dont j'ai besoin.

#### **2 – Identifier les types de ressources disponibles**

### **a) Expériences de succès et images associées :**

« Rappelez-vous d'un moment où vous vous êtes senti \_\_\_\_\_ (par exemple fort, en sécurité, calme,...).

Rappelez-vous d'un moment où vous avez pu vous identifier avec une attitude \_\_\_\_\_ (plus en confiance, courageux ou flexible).

Dans quelles expériences pouvez-vous retrouver cette qualité ou sentiment désiré ? Pensez à ces expériences ou des états que vous avez eus et qui pourraient vous aider maintenant (par exemple : votre sagesse intérieure, votre moi professionnel, votre moi combattant).

Pouvez-vous voir une image de vous dans le futur avec les qualités que vous désirez avoir ? »

### **b) Ressources relationnelles (modèles et figures de référence)**

« Pensez à des personnes dans votre vie actuelle ou dans le passé, qui disposent de ces qualités ou les représentent.

Pensez à la personne que vous aimeriez avoir dans un petit coin et qui vous encouragerait, vous guiderait et vous aiderait à vous sentir \_\_\_\_\_ (par exemple : plus fort, plus soutenu, plus confiant en vous).

Pensez à vos amis, à des membres de votre famille, professeurs, thérapeutes. Pensez à des personnes, où qu'elles soient dans le monde, qui possèdent cette qualité ou la représentent, et qui servent, ou peuvent vous servir, de modèle. (Par exemple : des personnages célèbres, des personnages de livres, de télévision, de films ou de dessins animés).

Pensez à des personnes qui ont eu un rôle soutenant. Avez-vous un guide spirituel, quelque chose ou quelqu'un qui vous donne l'espoir sur votre chemin de vie ?

Y a-t-il des animaux domestiques ou sauvages que vous associez à ces sentiments positifs ou ces qualités ? »

### **c) Métaphores et ressources symboliques**

« Pensez à d'autres images ou métaphores qui peuvent vous aider à vous sentir \_\_\_\_\_ (plus calme, aimé, protégé,...).

Pensez à toutes les images ou symboles positifs possibles que vous avez utilisé dans vos rêves, vos dessins, vos œuvres d'art, vos rêveries, ou dans des imageries guidées (par exemple un arbre fort mais flexible). »

## **3 - Développement des ressources**

Travaillez une ressource à la fois.

« Lorsque vous pensez à \_\_\_\_\_ (par exemple : expérience, personne, symbole, etc.), que voyez-vous ? Qu'entendez-vous ? Que ressentez-vous ? Qu'est-ce que vous remarquez au niveau de votre corps ? Quels sentiments avez-vous lorsque vous vous concentrez sur cette image ou sur ce souvenir ? »

Notez littéralement les mots du client pour continuer à les utiliser au cours du processus.

#### **4 – Contrôler la ressource**

*‘Lorsque vous vous concentrez sur \_\_\_\_\_ (répétez la description de l’image) et sur \_\_\_\_\_ (répétez la description des sons, odeurs, sensations et sentiments, etc.), comment vous sentez-vous maintenant ? »*

Vérifiez que la ressource sélectionnée peut aider le client à faire face à la situation problématique (cible) en demandant :

*« Lorsque vous vous concentrez sur (la situation problématique), à combien estimez-vous maintenant comme vrai ou comme soutenant (répétez les descriptions de l’image et des sentiments) sur une échelle de 1 à 7 où 1 est complètement faux et 7 complètement vrai ou utile ? » (VOC - Veracity Of Cognition)*

#### **5 – Ressentir la ressource**

*« Permettez-vous de vous arrêter sur cette image \_\_\_\_\_ (répétez la description de l’image) et observez \_\_\_\_\_ (répétez la description des sons, odeurs, sensations et sentiments, etc.) »*

Répétez les mots que le client a utilisé pour l’image, les sons, les sensations et sentiments et variez l’ordre des phrases.

Vérifiez si le client est capable de garder cette ressource sans qu’il y ait des associations négatives ou des interférences parasites ou des affect négatifs. Ne continuez pas avec cette ressource si le patient rapporte des associations ou affects négatif. Recommencez avec une autre ressource, ou nettoyez-là, désensibilisez-là.

#### **6 – Installer la ressource**

*« Pendant que vous continuez maintenant à vous concentrer sur \_\_\_\_\_ (répétez les mots descriptifs du client pour l’image, les émotions ou sensations associées), prenez la pose TAT (ou tapotez). »*

Gardez la pose ou les tapotements assez courts : 10 secondes.

Faites plusieurs passages, et demandez après chacun : *« Que sentez-vous et que remarquez-vous maintenant ? »*

Ne pas poursuivre les poses si le client rapporte des associations ou affects négatifs. Le matériel négatif doit être cloisonné de manière imaginaire, dans le coffre-fort ou le contenant, avant de continuer. Sinon, le processus doit être recommencé avec une autre ressource.

#### **7 – Renforcer la ressource par des associations ou des repères verbaux ou sensoriels**

Faites des courtes poses TAT (Tapas Acupressure Technique ou même des tapotements brefs) après chaque réponse tant que l’effet reste positif.

*- « Quand vous vous rappelez cette expérience quels sont les **mots** les plus positifs que vous pourriez trouver pour vous décrire maintenant ? » (pour des expériences de succès)*



- « *Imaginez que cette personne (modèle ou personnage de soutien choisi) est à côté de vous et vous donne ce dont vous avez besoin. Imaginez qu'elle sache exactement ce qu'elle doit vous dire, exactement ce dont vous avez besoin. Imaginez-vous **fusionner** avec cette personne ou entrer dans son corps.* »
- « *Imaginez-vous **tenir** la ressource* ». (pour une ressource métaphorique ou symbolique).  
Imaginez-vous être entouré par cette image ou ce sentiment. Respirez ce sentiment.
- « *Observez où vous **ressentez** cette qualité positive dans votre corps.* »

Si possible identifiez la **croissance positive** et demandez au client de se la formuler pendant la pose.

## 8 - Projeter la ressource dans le futur

- « *Imaginez-vous disposer de cette ressource dans le futur, au moment où vous êtes confronté avec \_\_\_\_\_ (décrivez la situation problématique qui a été identifiée auparavant). Imaginez-vous disposer de \_\_\_\_\_ (par exemple : courage, ténacité, calme, etc.) pour faire face de manière efficace à la situation.*
- *Imaginez-vous vous **ressentir** \_\_\_\_\_ (par exemple : confiant, serein, ancré) dans cette scène.*
- *Imaginez-vous vous **ressentir lié** à \_\_\_\_\_ (par exemple nom de la figure de soutien ou de la ressource relationnelle) lorsque vous êtes confronté à cette situation problématique. Observez comment cela serait pour vous. Ecoutez comment cette personne qui est votre ressource vous dit exactement ce dont vous avez besoin.*
- ***Ressentez** votre ressource (par exemple pour les ressources métaphoriques ou symboliques) exactement de la manière dont vous aimeriez la sentir.*
- *Dites-vous les mots qui disent comment vous vous sentez*
- *Prenez conscience de votre ressource exactement de la manière dont vous en avez besoin »*

Continuez avec des poses TAT courtes (ou tapotements brefs) tant que cela a un effet positif.

Vérifiez si l'installation et la projection dans le futur avec la ressource sélectionnée aide le client dans son impression qu'il peut mieux faire face à la situation. Demandez :  
« *Maintenant, lorsque vous vous concentrez sur (la situation problématique), à combien estimez-vous vrai ou soutenant (répétez la description de l'image et les sentiments) sur une échelle de 1 à 7, où 1 est complètement faux ou non aidant et 7, complètement vrai ou aidant ?* » (VOC - Veracity Of Cognition)

Ce processus peut être répété pour chacune des qualités que le client veut renforcer.

Exemple de session « travail sur les ressources », les points REMAP® ou EFT sont stimulés pendant toute la session

**Deuxième partie de la démonstration** : partie de la session qui reprend le bon plan de traitement à effectuer - démarrage d'IFS pour retrouver du Self et de la pendulation (à 30 minutes) entre les déclencheurs et le Self et ensuite la ressource avec REMAP®, Provocatrice Energy Therapy et IFS

Céline : C'était pas fini ?

Yves : Non, ça commence maintenant. Donc je voudrais que tu repenses à cette part en colère.

Céline : C'est tout moi.

Yves : Qu'est-ce que tu ressens pour elle ?

*Silence.*

Céline : Elle me fait chier. Parce que je suis aussi en colère contre cette part en colère de moi.

Yves : Ok. Est-ce que tu peux lui faire part de cette colère à cette part en colère. Est-ce que tu pourrais lui demander ce dont elle aurait besoin.

*Silence.*

Céline : De tourner la page. De rompre le lien, c'est quelque chose qui m'énerve.

Yves : Est-ce que tu peux lui demander si c'est plus rompre le lien ou assainir le lien ?

Céline : C'est compliqué parce que j'avais la croyance qu'assainir, c'était avoir des relations avec elle et même quand j'ai exprimé mes besoins d'avoir de ses nouvelles une fois toutes les trois semaines, ça n'a abouti à rien.

Yves : C'est normal. C'est Einstein qui a dit que si tu prends toujours les mêmes prémices, tu auras toujours les mêmes résultats.

Céline : Mais j'ai changé puisque avant je lui criais toujours dessus. Maintenant je lui ai parlé, j'étais dans l'empathie et ça n'a rien changé.

Yves : Mais tu attendais toujours la même chose.

Céline : Inconsciemment oui je pense.

Yves : C'est le fouet, le bâton ... Dis juste ceci : « Même si une part de moi attendait qu'elle change, je m'aime et je m'accepte avec mes fragilités et mes croyances. Une mère doit aimer son enfant. ben oui normalement. »

*Céline répète simultanément.*

Céline : Normalement oui.

Yves : « Ou pas. Mais d'un autre côté, moi j'étais une chouette personne, même si j'ai assassiné mon chat. Enfin ce n'est pas moi personnellement qui ait assassiné mon chat. Je me suis sauvée. Je n'aurais pas pu sauver mon chat. »

*Céline répète simultanément.*

Céline : En fait, il y en avait encore trois autres. (rires) Ils sont tous morts six mois après que je sois partie de la maison.

Yves : Tu es un serial killer de chats (rires). Je ne vais plus te regarder du même oeil, maintenant. Tu es passée aux chiens maintenant.

Céline : J'ai un chat aujourd'hui.

Yves : Ok. « Je m'ouvre à la possibilité que je puisse simplement vivre les choses différemment. »

*Céline répète simultanément.*

Yves : Observes simplement ce qui se passe.

Céline : C'est étrangement calme.

Yves : Oui c'est étrangement calme. Etrange ... maman.

Céline : Oh mon Dieu.

Yves : Pas mon Dieu, maman.

*Silence.*

Céline : J'ai la croyance que je dois toujours garder cette colère.

Yves : Steve dirait : « Bien-sûr, certainement 30 ans de plus »

Céline : Non, ça suffit.

Yves : Sûre, 32 ans ?

Céline : Non, 31 ans (rires).

*Yves fait semblant de cracher dans sa main.*

Yves : Si tu repenses un peu aux pompiers, à ta mère ?

Céline : C'est assez calme.

*Yves s'adresse au public pour donner des indications. Il pense qu'on a désactivé un des gros noyaux.*

Céline : Ca va revenir.

*Yves commente en indiquant au public qu'il va maintenant vérifier si ces fameuses ressources tiennent. C'est la fameuse pendulation. Yves demande à Céline de continuer à stimuler le point Estomac 36 pour éviter que ça ne revienne.*

Yves : Tu ne vas pas me ridiculiser devant le public. (rires)

Céline : Je ne prendrais pas ce risque.

Yves : Bien, sinon je change de cobaye. Tu sais que quand je retire mes lunettes c'est très sérieux.

Alors, de quelle ressource tu penses que tu pourrais avoir besoin pour pouvoir te sentir plus en paix ?

*Silence.*

Yves : Un bébé dauphin ? Un bateau de dauphins ? Une hécatombe de dauphins ? Autre chose ?

Céline : Je suis en train de penser. Et vient d'apparaître la tablette de chocolat blanc Galak (rires)

avec les dauphins.

Yves : Oum ? C'est le nom du dauphin sur la plaquette de chocolat galak blanc. Un Homme ?

Céline : J'en ai déjà un.

Yves : Raté. Donc tu quoi tu aurais besoin ?

Céline : Ben quelque part de lâcher prise sur ce lien.

Yves : C'est vrai ?

Céline : Ben oui.

Yves : Ok. Qu'est-ce que ça signifie pour toi : lâcher prise sur ce lien ?

Céline : Ne plus continuellement y réfléchir, y penser, c'est là maintenant et c'est comme ça.

Yves : Il y a un héros belge qu'on appelle Tintin.

Céline : C'était le personnage préféré de ma mère. (rires)

Yves : Pas de hasard, c'est le champ. Et donc dans le Lotus bleu, il y a un fou avec une grande épée et il court après Tintin parce que Dieu a dit que pour trouver la voie, il faut te couper la tête.

Si on enlève ta tête ...

Céline : Je ne suis pas dans la merde.

Yves : Et qu'on met celle de ton mari à la place ...

Céline : Tu te rends compte de ce que tu viens de dire (rires). Le pauvre.

Yves : Ou tu gardes la tienne ou on pourrait aussi mettre la tête des chats. Tu peux choisir. (rires) saignant, à point, bien cuit.

Céline : Et le chien au milieu. (rires)

Yves : Hot dog. (rires) De quoi aurais-tu besoin comme ressource ?

Céline : Je ne sais plus.

Yves : Imagines ta maman. Regarde. Je vais jouer un rôle. Dring, dring ...

*Silence.*

Yves : Faut que tu décroches.

Céline : C'est pas possible. Elle téléphone jamais.

Yves : On fait un rôle. J'appuie sur ton petit point. (G1 4)

Yves (dans le rôle de la mère) : Bonjour ma chérie.

Céline : Qu'est-ce que tu me veux ?

Yves (dans le rôle de la mère) : Bon anniversaire.

Céline : C'était il y a deux semaines.

Yves (dans le rôle de la mère) : Joyeux non-anniversaire, un joyeux non-anniversaire à toi.

Yves : C'est dans Alice au Pays des Merveilles. Tu as 364 non-anniversaires et un seul anniversaire. Repenses un peu à ta maman. Dring Dring ... (dans le rôle de la mère) Bonjour ma chérie.

Céline : Non en fait je pense que je décroche pas.

Yves : Aaahhh, ça c'est du lâcher prise.

Céline : Ouais.

Yves : Repenses un peu à cette ressource. Tu peux dire non.

*Rires de Céline.*

Céline : Difficile de dire non.

Yves : Penses à ton mari.

Céline : A lui, je lui dis toujours non.

Yves : J'en étais sûr.

Céline : Le pauvre.

Yves : Facebook tout à l'heure (rires de Céline). Repense un petit peu à cette ressource dont tu pourrais avoir besoin, juste de pouvoir être capable de dire non, de mettre un cadre, une limite.

Céline : Je n'ai pas de ressource qui me vient, mais ...

Yves : Penses un petit peu à la dernière fois où tu as dit non à quelqu'un et pas à moi.

Céline : C'est ça que je cherchais. (rires)

Yves : J'ai vu ça dans tes yeux.

Céline : Je l'ai fait il n'y a pas longtemps, mais je ne m'en rappelle plus.

Yves : Je vais te souffler, c'était à propos d'un café ...

Céline : Oui, j'ai refusé un job, pour me respecter.

Yves : Est-ce que tu peux penser à ça ?

Céline : J'étais dans un état de stress.

Yves : Mais tu l'as fait et maintenant ?

Céline : Je suis très contente.

Yves : Donc tu vas l'ancrer. Prends le point ici, le point de relaxation de l'oreille (anxiété, trauma). Je voudrais que tu ancras cette sensation.

Céline : Oui, j'étais fière de moi.

Yves : Ok. Stimules bien ça et restes avec cette sensation et repenses un peu à ta mère, aux pompiers.

Céline : Y'a quelque chose qui remonte. Une sensation d'envie de vomir à nouveau.

Yves : Stimules le point ici. (Péricarde 6 : regret, chagrin, point aussi pour calmer le système vestibulaire du cerveau et faciliter les nausées) Qu'est-ce que tu observes ?

*Yves s'adresse au public pour expliquer qu'il est important ici de trouver la bonne ressource et de la tester. C'est pourquoi je redemande à Céline de repenser à sa mère et aux pompiers. Et comme il y a quelque chose qui remonte, cette chose vient saboter la ressource, bien que la ressource soit une vraie ressource, donc on nettoie ce qui pollue cette*

*ressource. Et quand on a un niveau de ressource renforcée, je reviens au trauma ou aux croyances qu'on traitait.*

Yves : Qu'est-ce que tu observes ?

Céline : C'est descendu.

Yves : Ok. Alors reviens un peu à la ressource, cette fierté d'avoir dit non.

Céline : Non, ça remonte.

Yves : Ok. Qu'est-ce qui remonte ?

Céline : Je ne peux pas être fière de moi.

Yves : Aaah, c'est une autre racine ? C'est lié à quoi ?

Céline : Je sais pas.

Yves : Ok. Demande un peu à cette part qui n'a pas le droit d'être fière d'elle, dis lui que je serais curieux d'un peu mieux la connaître. Est-ce qu'il y a des choses qu'elle voudrait partager avec moi ?

Qu'a-t-elle a besoin d'expliquer ?

*Silence.*

Céline : Ce qu'elle a envie de dire, c'est que ça fait pas partie de mes valeurs d'être fière de moi. On ne m'a jamais appris ça. J'ai beaucoup été rabaissée. J'étais critiquée même quand j'avais de bonnes notes à l'école.

*Yves commente pour le public : ici on voit que quand on est sur des traumas complexes avec des troubles de l'attachement, on a évidemment plein d'aspects qui apparaissent. Donc ici ce qu'on va faire, c'est qu'on va calmer cette part là, pour pouvoir continuer à renforcer la ressource dont on a besoin.*

Yves : Dis juste ceci à cette part : « Même si je n'ai jamais eu le droit d'être fière de moi, ça ne fait pas partie de mes valeurs, on ne m'a jamais appris, on m'a toujours critiquée même si j'avais des bonnes notes. Je ne peux pas m'aimer et m'accepter, mais je m'ouvre à la possibilité de pouvoir essayer. Et il y a une autre réalité, c'est qu'ici et maintenant, je peux être fière d'être devant, sur cette scène. C'était pas évident pour moi, surtout que c'est sur Youtube dans une heure. Et je m'ouvre simplement à la possibilité de vivre les choses différemment. »

*Céline répète simultanément.*

Yves : Observes juste ce qui se passe. *(Yves fait signe à Céline de stimuler le point de relaxation de l'oreille).*

Céline : Je pense qu'il y a deux ans, je ne serais jamais montée sur scène.

Yves : Que sens-tu dans ton corps ?

Céline : C'est tout calme.

Yves : Ok. Repense un petit peu à la ressource de pouvoir dire non et de se sentir bien avec ça. Comment tu te sens là ?

Céline : C'est bizarre, il n'y a plus rien.

Yves : Repenses un petit peu à l'épisode avec ta maman *(Yves fait signe à Céline de changer de côté pour le point de relaxation de l'oreille)*, les pompiers ... Comment tu te sens maintenant ?

Céline : Toute calme.

Yves : Ok. Repenses un peu maintenant au dring dring. Oh c'est ma maman.

Céline : Je crois que j'aurais besoin de savoir ce que je dois faire, sans plus jamais m'empoisonner la vie. J'aimerais bien avoir une solution toute prête, que ce soit le plus juste.

*Yves prend une bouteille d'eau qu'il balance devant Céline. (Rires).*

Yves : Imagines que c'est une boule de Cristal. Tu peux m'appeler Madame Irma. *(Il recouvre la bouteille d'eau avec un mouchoir et frotte la bouteille comme pour voir à l'intérieur).*

Yves : Je vois que tu peux y arriver, mais dans 10 vies d'ici, peut-être 9. Ca dépend, si tu arrêtes de manger du chocolat ou de fumer des cigarettes *(Céline rit)*. Juste pour embêter Yves.

Céline : c'est amusant.

Yves : Pour moi, oui. Repenses un peu à dring dring dring ... comment tu te sens ?

Céline : Je suis en train de comprendre que même si j'adore tout anticiper, voir toutes les possibilités ... *(Yves reprend la bouteille coiffée d'un mouchoir et rebalance la bouteille devant Céline).*

Céline : Peut-être que c'est la police qui va m'appeler. *(Rires)*.

Yves : Peut-être.

Céline : Ou peut-être pas.

Yves : Ok. Comment tu te sens ?

Céline : Je me sens bien. *(Sourire)*.

Yves : Maman. Miaou *(Céline rit et Yves imite le feulement d'un chat)*. Comment tu te sens au niveau des sensations ? Repnses bien à la scène de départ.

Céline : Tout est ok.

Yves : Mais qu'est-ce que je vais faire de toi (ton ironique) ? C'est pas possible.

Céline : C'est particulier.

Yves : OK. Alors je te remercie Céline.

Céline : Merci.

### **Fin de la séance.**

Yves indique pour commencer que nous avons ici un déclencheur, une ressource et il est clair que la fois d'après, cette ressource devra être vérifiée et à nouveau renforcée. Il est important de vérifier la cible parce qu'on a observé durant la séance qu'il y avait plein de situations liées à la mère, et on voyait bien qu'il y avait plusieurs traumas différents. Une chose est sûre, c'est qu'au moins une chose est installée maintenant. Et chaque fois qu'elle dit qu'il n'y a rien qui change, je saute sur elle comme la peste sur un rat mort pour vérifier.

### **9 – Suivi des ressources**

Dans les prochaines séances, le thérapeute doit réévaluer les ressources installées, pour vérifier l'effet de l'installation des ressources sur sa stabilité. Lorsque le client est prêt pour la deuxième phase de confrontation au trauma, le thérapeute peut commencer la séance en demandant au client de sélectionner les ressources (qui ont été installées auparavant ou de nouvelles) dont il a besoin pour faire face au trauma, et les renforcer dans la pose TAT ou par tapping (EFT, REMAP) ou Logosynthèse entre autres.

Nous pouvons la renforcer en utilisant du tapping de points d'acupression tout en revisualisant la scène qui l'illustre.

Si des éléments négatifs apparaissent pendant ce tapping de renforcement (pensées, sensations, émotions négatives) nous les désactivons au fur et à mesure.

Un autre élément ( cf. le 1<sup>er</sup> page 5) important au cours du traitement sera de vérifier si cette ressource est toujours présente et aussi fortement ancrée. Dans le cas contraire, nous la renforçons en recommençant son installation et son renforcement par le tapping et la visualisation. (cf. points 7 à 9 supra)

Si la personne est incapable d'en retrouver une, ou si les ressources ne tiennent pas, il faut vérifier d'abord la présence du Self.

### **Le Self, Définition :**

Le Self est cet espace en nous qui est spontanément serein et compassionnel. Il n'a aucune autre intention que d'Être.

Selon le modèle IFS de Richard Schwarz (Internal Family System ou Système Familial Intérieur qui date de 1995)

« Les qualités du Self sont au nombre de 8 (les 8 C)

- **Calme** : comprenant l'apaisement, le sang-froid
- **Curiosité** : la capacité à tout accueillir, tout entendre
- **Compassion** : la capacité d'entrer en résonance avec l'expérience de l'autre sans s'y hyper-identifier
- **Clarté** : caractérisée par la clairvoyance, la perspicacité
- **Confiance en soi** : confiance en ses propres aptitudes et capacités
- **Créativité** : cherche des alternatives, de nouvelles solutions.
- **Courage** : la capacité d'avancer, de s'exposer
- **Connectivité** : recherche de la connexion avec les autres et ses propres parts internes.

**Les qualités du Self sont toujours là, même après de multiples traumatismes.** Il peut apparaître être à l'extérieur du corps, obscurci, voire endommagé, nié, refoulé mais il est toujours là. Toute la connaissance, les compétences sont toujours intactes et il faut simplement laisser le mouvement naturel se faire. Il a une motivation spontanée pour la santé, c'est un guérisseur naturel. Et il est aussi le leader naturel du système psychologique interne et instaure l'harmonie. Ce sont surtout la curiosité et la compassion qui sont utiles au thérapeute.

Lorsque nous parlons à la personne, nous recherchons toujours à communiquer avec le Self.

Si le Self est présent, tout se passe de manière fluide. Sinon, une autre part de la psyché peut se manifester et peut bloquer le processus. Nous pouvons alors lui demander métaphoriquement de se mettre un moment de côté. Dans ce processus le thérapeute demande au client de se focaliser sur son ressenti intérieur et de rapporter toutes les réponses aux questions directes adressées aux parts présentes ou qui apparaissent

*pendant ce processus thérapeutique. Par exemple, le client peut devenir, ou se ressentir, triste ou en colère. Le thérapeute dirige sa ou ses questions sur la ou les parts présentes (la part triste et la part en colère dans cet exemple) de manière à déterminer comment procéder pour aider à la résolution du conflit interne et à la dissolution du problème.*

*La phrase clef IFS à toujours vérifier et valider afin de vérifier si vous êtes en connexion avec le Self est : « **Qu'est-ce que tu ressens pour cette partie ?** ». Si la réponse à cette question inclut les 8 qualités du Self. (calme, confiance, compassion, sérénité, ...), c'est que vous êtes en connexion avec le Self. Sinon c'est une partie qui réagit. Car si il y a une intention particulière de faire quelque chose, d'agir ou le fait d'attendre quelque chose signifie qu'il s'agit d'une part... et non du Self.*

Si le Self n'est pas assez dégagé ou accessible, il nous faudra alors passer « temporairement » par le Self du thérapeute.

Car si le lien, l'alliance thérapeutique est assez construite et solide, ce Self sera celui par lequel le patient va pouvoir entendre ce qu'il aurait pu ressentir et reconnaître. Et de cette reconnaissance ou reconnexion le thérapeute pourra normalement, peu à peu, relier le patient à son propre Self et de là, reprendre la reconstruction et le dégagement de cet espace intérieur que nous avons tous.

En pratique, cela signifie que, de son Self, le thérapeute va exprimer ce qu'il ressent pour les parts du client qui sont présentes et, par ce biais, chercher à reconnecter l'aidé à son propre Self.

Ce passage doit idéalement se faire temporairement car le principe est de ne pas risquer un transfert du client vers le thérapeute mais de s'appuyer sur ce lien transférentiel afin qu'il puisse se reconnecter à lui-même. L'aidé pourra par cet exercice se reconnecter à son espace interne de sérénité : son Self.

Si cela ne se passe pas, c'est qu'il faut d'abord vérifier la bonne qualité du Lien thérapeutique et le travailler, le renforcer par une meilleure communication thérapeute/patient... Des outils comme l'ACP (Approche Centrée sur la Personne), les approches rogériennes, ...

Vous pouvez également proposer au patient d'effectuer un travail à la maison entre deux sessions. En utilisant diverses techniques ou modèles de Self Help tels que l'auto-hypnose, le mindfulness, la méditation ou des outils de psychologie énergétique. Ce travail vous permettra aussi de veiller à, ou de vérifier, la bonne installation des ressources et à la présence du Self. Car si le patient y arrive, c'est que le Self est assez dégagé et présent. Et si le patient n'y arrive pas encore c'est qu'il faut prioritairement vérifier le Self et continuer avant tout à renforcer les ressources.

Lorsque celles-ci seront suffisamment fortes et ancrées, le client commencera de lui-même à mieux s'occuper de lui.



Ce sont des voies et moyens de contrôler si le traitement suit son cours et si les bénéfices des sessions s'installent bien dans le quotidien du client.

Vous pourrez dès ce moment passer au troisième élément et remonter vers les événements du passé:

Car si, a contrario, le Self et son accès sont bons vous pouvez directement enchaîner sur la recherche d'un déclencheur du présent. Identifiez d'abord la cognition négative afin de pouvoir rechercher la cognition positive utile et contrebalançant la négative... Cette cognition positive se mesure en général sur un VOC étalonné de 1 à 7 (cf. supra). Elle sera à installer ou renforcer. Une fois cette ressource correctement intégrée, vous pendulez entre le renforcement de la ressource et la désensibilisation du déclencheur. Penduler signifie que vous renforcez d'abord la ressource avec quelques rondes de tapping et, ensuite, vous passez au déclencheur du présent que vous avez choisi. Je vous rappelle de bien choisir les cognitions (croyances) positives et négatives en rapport l'une avec l'autre.

Lorsque suffisamment de déclencheurs du présent seront désactivés, vous pourrez aller rencontrer les événements du passé. En fonction de la sensibilité du client il est conseillé de prendre des événements du passé du plus léger aux plus difficiles, réactifs. Si le Self et les ressources sont suffisamment présents alors vous pouvez essayer de travailler directement un événement du passé plus sensible ou difficile.

En cas de doute, cherchez d'abord des événements du passé plus légers afin de pouvoir vérifier la stabilité des ressources et du Self.

Le plan de traitement est donc inversé par rapport aux traumatismes simples.

Si le sujet est très sensible, vous pouvez également utiliser le traitement par le champ visuel (REMAP, EMDR, IMO) afin d'accélérer ou ralentir le processus et vous aider à maintenir le mieux possible le patient dans la zone de confort et de travail. Cela évitera des inconforts inutiles au patient et vous évitera de devoir traiter une abréaction ou une dissociation.

#### **Quelques mots de rappel sur la dissociation :**

Si le client a tendance à dissocier ou mentaliser, je vous conseille de d'abord vérifier la présence d'un espace de sécurité, la présence ou l'accès au Self... car la dissociation est un mécanisme de défense. Si l'inconscient à juger bon de le placer c'est pour une bonne raison. Il faut donc agir avec prudence et bien veiller aux étapes de vérification d'un espace de sécurité, de la présence de ressources ou de l'accessibilité au Self.

Lorsque ces préliminaires sont faits, vous pouvez demander au client de bien raconter son histoire en essayant de l'aider par vos propres ressentis, ou acting (jeux d'acteurs ou provocation bienveillante), à relier l'événement et les émotions normales qu'il devraient ressentir. Paul Gilbert, dans son ouvrage Compassion Focused Therapy – CFT, conseille de réellement jouer les émotions en miroir. Ce sont des portes d'entrée qui peuvent faciliter la reconnexion.

Lorsque vous observez que le client se remet en lien avec son propre ressenti vous vérifiez bien la présence des sensations négatives, des émotions et de la ou des cognitions.

Attention, si vous avez repéré que vous vous adressez à un trauma complexe, il peut être intéressant de découper et de compléter l'anamnèse en plusieurs fois afin d'éviter une trop grande réactivation du client.

En général, il vaut mieux ne pas stimuler les points d'acupression pendant ce temps-là. Mais parfois lorsque les patients ont tendance à passer de l'abréaction à la dissociation, et vice versa, très rapidement la stimulation va amplifier l'effet de résonance et aider à la reconnexion tout en gardant le patient dans la zone de travail dont nous avons besoin (cf. démo EFT avancé Pamela visible sur Youtube : <http://www.youtube.com/watch?v=WNVL5rbwtLU> ou encore en REMAP et Thérapie provocatrice : <http://www.youtube.com/watch?v=bKWtfVdS-Rw> et sa seconde partie: [http://www.youtube.com/watch?v=Rkw\\_Dm9rdwo](http://www.youtube.com/watch?v=Rkw_Dm9rdwo)).

#### Et quelques mots de rappel sur l'abréaction :

Souvenez-vous qu'après un trauma nous évitons de redemander directement au patient des détails sur les événements eux-mêmes mais nous le stabilisons d'abord (par le recadrage notamment <http://www.yves-wauthier.com/page-ressources-documents/?logout=1> ) ;

Et en phase deux nous intégrerons les mémoires en utilisant des outils de psychologie énergétique tels que REMAP, l'EFT, la TAT, la Logosynthèse.

Et enfin, en troisième phase, la croissance et le développement de la signification de l'événement, afin d'y mettre du sens et la capacité à se propulser à nouveau vers le futur

Si le sujet est si sensible qu'à la moindre évocation de sa situation le patient déclenche une réaction qui le déborde émotionnellement alors il vaut mieux directement travailler sur le Self, l'espace de sécurité, un contenant et les ressources. Le lien thérapeutique sera bien évidemment aussi un garant du maintien de cette zone de confort.

Un exercice intéressant à faire régulièrement pour renforcer notre connexion au Self est un exercice de respiration et de visualisation. Cette respiration inspirée de la cohérence cardiaque va être renforcée par une visualisation particulière. Vous inspirez et expirez par séquence de 5 secondes. 5 secondes d'inspiration suivie de 5 secondes d'expiration. Vous pouvez vous aider en recherchant sur internet des minis vidéos qui présentent cet exercice en nous aidant par une balle qui monte et descend à cette vitesse de 5 secondes. Tapez les mots clés : Respiration 6x par minute youtube.

Lorsque vous avez bien pris ce rythme, commencez à visualiser, tout en vous mettant dans l'intention de compassion suivante : Lorsque vous inspirez, vous inspirez toute la souffrance, le négatif du monde. Dès que ce nuage (à se représenter de la couleur négative de votre choix) vous atteint après 5 secondes, vous visualisez qu'il se transforme instantanément en un nuage de compassion de la couleur de guérison de votre choix et vous l'expirez vers l'univers, le monde, etc.

Vous pouvez également ajouter dans la visualisation que vous êtes assis en face de vous-même et que vous inspirez et expirez également tout le négatif de vous-même, tout en

vous envoyant à vous-même et l'univers toute cette compassion lors de vos expirations...

Cet exercice, si vous le faites régulièrement et même jusqu'à trois fois par jour pendant 5 minutes, va vous amener peu à peu à vous reconnecter avec cet espace naturellement et spontanément serein et compassionnel qui simplement Est... sans aucune attente ni intention particulière...

En cas de très fortes réactions, pensez immédiatement à stimuler des points d'acupression tels que ceux de REMAP (GI4, EST 36, Point de relaxation de l'oreille, extra point 1). Je vous rappelle que Gros Intestin 4 et Estomac 36 ne sont pas recommandés pour les femmes enceintes). Ramenez la personne dans l'ici et maintenant, yeux ouverts, amenez son attention sur des objets de l'environnement, parlez calmement et fermement. Faites éventuellement un recadrage du type REMAP (en 5 points) :

### Recadrage idéal :

- 1) **Même si** « phrase + Problème spécifique »
- 2) **Je m'aime et je m'accepte totalement et profondément, plus ou moins**
- 3) **Et c'est normal que je ressente + phrase** (naturel, logique) « racine » (*reconnaître la réalité du problème – de la part activée*)
- 4) **Et en réalité, « un élément vrai et vérifiable »** (Recadrage >> *anamnèse – idéalement vérifié et certain !*)
  - Et en vérité (une autre réalité), c'est fini
  - Je suis en sécurité maintenant
  - Ça n'est plus nécessairement vrai que XXX
- 5) **Je m'ouvre à la possibilité de « xxx »**
  - Doit être « ouvert » (non spécifique et non directif)*
    - *Pouvoir vivre, ressentir les choses plus facilement, simplement*
    - *De vivre les choses différemment*
    - *De prendre de la distance émotionnelle*
    - *De digérer les choses plus simplement*
    - *De trouver un juste milieu*

Pensez également au fait que la dissociation et l'abréaction sont des mécanismes de défense qui nous avertissent de faire attention et de travailler prudemment. Faites-vous superviser si vous n'êtes pas formés ou habitués à accompagner ce type de sujets ou thématiques. Pensez aussi à bien vérifier les aspects médicaux en consultant, au moindre doute, à votre client de consulter un médecin ou un spécialiste de la santé mentale.

Le passage par le Self est donc primordial car il va pouvoir installer ou réinstaller cet espace de sécurité. Il est à noter que dans le cas des enfants ou adultes qui ont subi des traumatismes précoces la première chose à faire est de stabiliser et ensuite de construire un espace de sécurité en passant par la relation et l'alliance thérapeutique sécurisée.

Et en dernier recours, souvenez-vous que si vous ne vous sentez toujours pas suffisamment à l'aise avec votre client « traumatismes complexes », faites-vous immédiatement ou préventivement superviser. L'autre branche de l'alternative est de

référer le patient à un collègue plus expérimenté en cette matière. Notre principale préoccupation doit être celle d'accompagner de la manière la plus écologique et sécurisée les demandes du patient.

## References

- Paul, G. (2010). *Compassion Focused Therapy. CBT Distinctive Features*
- Paul G. (2010). *The Compassionate Mind: A New Approach to Life's Challenges. Compassion Focused Therapy*
- Korn, D. L., & Leeds, A. M. (2002). Preliminary evidence for efficacy for EMDR: Resource development and installation in the stabilization phase of treatment of complex post-traumatic stress disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 58, 1465–1487.
- Schwartz, R. C. (1995). *Internal family systems therapy*. New York, NY: Guilford Press.
- Van Der Hart, O and Nijenhuis, E and Steele, K(2006). *The Haunted Self - Structural Dissociation and the Treatment of Chronic Traumatization*. W. W. Norton & Co
- Hansoul, B and Wauthier-Freyman, Y (2010). *EFT - Tapping et psychologie énergétique*. Editions Dangles
- Church, D. (2013). *The EFT Manual*. Energy Psychology Press
- Gallo, F. and Vincenzi, H. (2008). *Energy Tapping: How to Rapidly Eliminate Anxiety, Depression, Cravings, and More Using Energy Psychology*. New Harbinger Publications
- Leeds PHD, A M. (2009). *A Guide to the Standard EMDR Protocols for Clinicians, Supervisors, and Consultants*. Springer Publishing Company
- O'Shea, M.K. & Paulsen, S.L. (2007). A protocol for increasing affect regulation and clearing early trauma. Conférence EMDRIA, Dallas, TX.
- Shapiro, R. (2009) *Livre EMDR Solutions II: for Depression, Eating Disorders, Performance, and More*. Ed New York: Norton.
- Lammers, W., Cooney, P. (2009). *Phrases to freedom : Self Coaching with logosynthesis*