

Soutenir les personnes qui ont vécu des événements traumatisants - boîte à outils

**NCMH**

National Centre for Mental Health  
Canolfan Iechyd Meddwl Genedlaethol



Straeon  
Trawmatig  
Cymru

Traumatic  
Stress  
Wales

## Boîte à outils

# Soutenir les personnes qui ont vécu des événements traumatisants



Ymchwil Iechyd  
a Gofal Cymru  
Health and Care  
Research Wales



Ariannir gan  
Lywodraeth Cymru  
Funded by  
Welsh Government



# Boite à outils

|         |                                                       |    |
|---------|-------------------------------------------------------|----|
| Outil 1 | Détendre votre respiration                            | 4  |
| Outil 2 | Détendre votre corps                                  | 5  |
| Outil 3 | Les rappels de mon traumatisme                        | 6  |
| Outil 4 | Recentrer mes sens                                    | 8  |
| Outil 5 | Aider quelqu'un ayant un flashback ou un dissociement | 10 |
| Outil 6 | Planificateur équilibré d'activités                   | 11 |
| Outil 7 | Gérer ma colère et d'autres émotions fortes           | 12 |

## Détendre votre respiration

- 1 Inspirez lentement par le nez et régulièrement en comptant jusqu'à trois.
- 2 Expirez lentement et régulièrement par la bouche en comptant jusqu'à six.
- 3 Quand vous expirez, essayez de pousser l'air pour que votre ventre se gonfle, plutôt que votre poitrine.
- 4 Si votre attention se détache de votre effort de respiration, ramenez-la doucement à votre respiration.
- 5 Répétez pendant quelques minutes jusqu'à ce que vous remarquiez que vous vous sentez plus calme.

Il est utile de vous exercer régulièrement à détendre votre respiration lorsque vous vous sentez calme et en sécurité.

Il est ainsi plus facile d'utiliser la technique lorsque vous vous sentez anxieux et dans un état de panique.

# Détendre votre corps

- 1 Commencez par vous mettre dans une position confortable.
- 2 Inspirez lentement et régulièrement par le nez en comptant jusqu'à trois.
- 3 Expirez lentement et régulièrement par la bouche en comptant jusqu'à six.
- 4 Faites-le plusieurs fois jusqu'à ce que votre respiration devienne lente et régulière.
- 5 Portez ensuite votre attention sur vos pieds.
- 6 En inspirant, recourbez vos orteils vers le bas et appuyez vos pieds sur le sol.
- 7 En expirant, relâchez vos orteils.
- 8 Vous pouvez répéter cette étape plusieurs fois si vous le souhaitez.
- 9 Inspirez à nouveau et, ce faisant, contractez les muscles de vos jambes en poussant celles-ci l'une contre l'autre.
- 10 Lorsque vous expirez, essayez de détendre complètement vos jambes.
- 11 Vous pouvez répéter cette étape plusieurs fois si vous le souhaitez.
- 12 Passez ensuite aux muscles du ventre, en les resserrant à l'inspiration et en les relâchant à l'expiration.
- 13 Passez ensuite aux bras, en les pliant au niveau du coude et en contractant tous les muscles des doigts aux épaules, avant de les relâcher complètement.
- 14 Passez ensuite aux épaules, en les redressant vers les oreilles avant de les relâcher.
- 15 Enfin, contractez tous les muscles du visage avant de vous relâcher et de vous détendre.

## Les rappels de mon traumatisme

Vous pouvez utiliser cet outil pour enregistrer les éléments qui déclenchent des souvenirs ou des flashbacks de l'événement traumatisant.

Ces choses sont souvent des rappels **sensoriels** du traumatisme.

- Des choses que l'on peut voir en particulier sous forme d'images dans les journaux, d'objets ou de personnes
- Des choses que vous pouvez entendre, comme des pas, des portes qui claquent ou une musique particulière
- Des choses que vous pouvez sentir comme l'après-rasage, la sueur ou l'essence
- Des choses que l'on peut goûter, comme certains types d'aliments
- Des choses que vous touchez, comme lorsque les gens vous frôlent
- Des rappels peuvent aussi être des sentiments et des sensations que vous avez éprouvés au moment du traumatisme, comme un cœur qui s'emballe ou une sensation de malaise

**Mes sens**

**Exemples particuliers de mes déclencheurs**

Des choses que je peux voir

---

Des choses que je peux entendre

---

Des choses que je peux sentir

---

Des choses que je peux toucher

---

Des choses que je peux goûter

---

Sentiments et sensations

---

## Recentrer mes sens

Une fois que vous avez remarqué quels sont les déclencheurs sensoriels de vos souvenirs traumatisants, vous pouvez commencer à réfléchir à des moyens de vous ramener au moment présent et de vous rappeler que vous êtes plus en sécurité maintenant.

Cela implique de se concentrer sur ce que l'on peut remarquer autour de soi, et il est utile d'utiliser tous ses sens.

### Des choses que je peux voir

Concentrez-vous sur ce que vous pouvez voir autour de vous dans la pièce ou dans votre environnement. Il peut s'agir d'objets tels que des photos ou des meubles. Si vous êtes à l'extérieur, concentrez-vous sur des éléments tels que des façades de magasins, des panneaux de signalisation ou des voitures. Ce sont des choses qui vous aideront à vous rappeler où vous êtes, et que vous êtes dans le temps présent.

Vous pouvez également regarder des photos de vous au Pays de Galles, ou des photos de vos amis ou de votre famille sur votre téléphone, qui vous rappelleront que vous êtes en sécurité et que vous avez survécu.

### Des choses que je peux sentir ou toucher

Concentrez-vous sur des objets ayant des textures différentes, comme des vêtements ou des surfaces brillantes comme des dessus de table.

Vous pouvez également avoir des objets particulièrement réconfortants à portée de main, comme des balles anti-stress ou des cailloux.

### **Des choses que je peux entendre**

Concentrez-vous sur les bruits qui vous entourent dans le moment présent, qui vous aideront à vous rappeler où vous êtes. Il peut s'agir de voix parlant en anglais, du son d'un ordinateur ou du bruit des voitures qui passent.

Vous pouvez également écouter de la musique qui vous rappelle où vous êtes et que vous êtes plus en sécurité maintenant.

---

### **Des choses que je peux sentir**

Vous pouvez avoir avec vous des objets qui sentent fort, comme du Vicks ou des sels odorants, ou des odeurs que vous aimez particulièrement, comme le café ou le parfum.

---

### **Des choses que je peux goûter**

Les objets ayant un goût fort sont indiqués, comme des bonbons à la menthe.

---

### **Des choses que je peux faire**

Les choses que vous pouvez faire peuvent inclure la possibilité de vous déplacer, de vous lever ou de quitter la pièce.

## Étapes à suivre pour aider une personne ayant un flashback ou un dissociement

- Bien que cela soit alarmant, essayez de rester calme si quelqu'un a un flashback ou un dissociement
- Dites-lui gentiment qu'il/elle a un flashback
- Rappelez-leur où ils sont et quelle est la date
- Encouragez-les à respirer lentement et profondément en utilisant leur technique de respiration détendue
- Encouragez-les à décrire leur environnement
- Encouragez-les à utiliser leurs stratégies d'ancrage pour les ramener dans le présent
- Rappelez-leur que l'événement effrayant est terminé, qu'ils ont survécu et qu'ils sont en sécurité.

## Planificateur équilibré d'activités

Il est utile de penser à l'avance à certaines activités et de les noter dans votre agenda.

Il peut s'agir d'activités que vous aimiez mais que vous avez abandonnées depuis l'événement traumatisant, ou d'activités qui pourraient vous aider à vous sentir mieux.

C'est une bonne idée d'avoir quelques idées dans chacune de ces différentes colonnes, car elles sont toutes importantes pour l'évaluation de la situation.

**Ma/Mes détente/  
activités  
réconfortantes**

Ex : regarder un  
film favori

**Mes activités  
sociales**

Rencontrer un ami  
pour un café

**Mes activités  
réalisées**

S'inscrire chez un  
dentiste

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

## Gérer ma colère et d'autres émotions fortes

- Reconnaître les signes précurseurs de la colère et des émotions fortes - il peut être utile de penser à ces signes tels les niveaux d'un thermomètre.
- On peut avoir l'impression que la température monte directement à 100 degrés, mais les gens peuvent apprendre à repérer des sensations ou des sentiments qui leur donneront un « système d'alerte précoce ».
- Reconnaître les déclencheurs de la colère et d'autres émotions fortes
- Imaginer que vous surfez sur vos sentiments comme sur des vagues.
- Se préparer à la façon dont vous allez gérer ces situations et à ce que vous ferez si elles ne se déroulent pas comme prévu.
- Prendre du recul par rapport à la situation si vous avez besoin de vous calmer.
- Utilisez vos techniques de Respiration Détendue (Outil 1) ou de Corps Détendu (Outil 2) pour calmer le système de menace et apprendre au cerveau que vous êtes en sécurité.
- Parler de la situation avec quelqu'un d'autre peut aider les gens à se calmer et à réfléchir à ce qui s'est réellement passé dans cette situation.
- Faire de l'exercice régulièrement aide à réduire le stress

# Remarques

# Aidez à notre recherche sur la santé mentale

Nous nous efforçons de mieux comprendre les problèmes de santé mentale. L'objectif de nos recherches est d'améliorer le diagnostic, le traitement et l'aide future.

Mais pour cela nous avons besoin de votre aide.

Participer à nos recherches est facile. Il s'agit de remplir un questionnaire en ligne qui devrait prendre environ 10 à 15 minutes. Il porte sur :

- vos informations personnelles, comme votre date de naissance et votre appartenance ethnique
- votre santé mentale et physique
- votre style de vie

Pour participer, visitez [ncmh.info/help](http://ncmh.info/help) ou contactez-nous :

 [info@ncmh.info](mailto:info@ncmh.info)

 02920 688401

 [/walesmentalhealth](https://www.facebook.com/walesmentalhealth)

 [@ncmh\\_wales](https://twitter.com/ncmh_wales)

Créé par le National Centre for Mental Health (Centre national de la santé mentale).  
Les informations contenues dans ce dépliant sont correctes au moment de l'impression. Imprimé en avril 2020.

NCMH est financé par le gouvernement gallois via Health and Care Research Wales.

Ces informations sont également disponibles en gallois. Pour demander une copie, veuillez nous contacter à :  
[info@ncmh.info](mailto:info@ncmh.info)



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES



CARDIFF  
UNIVERSITY  
PRIFYSGOL  
CAERDYDD



PRIFYSGOL  
BANGOR  
UNIVERSITY



Swansea University  
Prifysgol Abertawe