

# Table des matières

|                                                                                                                                                                      |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Préface .....                                                                                                                                                        | 1         |
| Introduction .....                                                                                                                                                   | 3         |
| <b>Section 1 Fondements théoriques du trauma .....</b>                                                                                                               | <b>5</b>  |
| Chapitre 1 – Typologies des traumatismes et troubles dissociatifs .....                                                                                              | 6         |
| 1    ■ LES TYPOLOGIES DES TRAUMATISMES .....                                                                                                                         | 8         |
| 2    ■ LES TROUBLES DISSOCIATIFS .....                                                                                                                               | 11        |
| Chapitre 2 – Comprendre les traumas et leurs traitements :<br>les clés théoriques .....                                                                              | 16        |
| 1    ■ LE TRAUMA SOUS L'ANGLE DE LA THÉORIE POLYVAGALE .....                                                                                                         | 18        |
| 2    ■ UNE PERSPECTIVE COMPLÉMENTAIRE : LE MODÈLE NEUROVISCÉRAL D'INTÉGRATION .....                                                                                  | 31        |
| 3    ■ LE TRAUMA SOUS L'ANGLE DE LA RECONSOLIDATION DE LA MÉMOIRE .....                                                                                              | 34        |
| 4    ■ LE TRAUMA SOUS L'ANGLE DE L'EXTINCTION DE LA PEUR .....                                                                                                       | 36        |
| 5    ■ LE TRAUMATISME REPÉRABLE DANS LE DISCOURS : LA MÉTAPHORISATION DES SITUATIONS<br>STRESSANTES, UNE STRUCTURATION SYMBOLIQUE DES EXPÉRIENCES TRAUMATIQUES ..... | 39        |
| Chapitre 3 – Du trauma à la résilience .....                                                                                                                         | 44        |
| 1    ■ LA RÉSILIENCE SELON BORIS CYRULNIK .....                                                                                                                      | 46        |
| 2    ■ LES ÉTAPES DE LA RESTAURATION PSYCHIQUE .....                                                                                                                 | 48        |
| 3    ■ CONCLUSION .....                                                                                                                                              | 51        |
| <b>Section 2 Accompagner le trauma :<br/>                  techniques, outils, scripts .....</b>                                                                     | <b>53</b> |
| <b>PARTIE 1 Stabilisation et renforcement<br/>                  des ressources .....</b>                                                                             | <b>54</b> |
| 1    ■ INTRODUCTION .....                                                                                                                                            | 56        |
| Chapitre 4 – La relation thérapeutique, pilier de la stabilisation .....                                                                                             | 58        |
| 1    ■ LA CO-RÉGULATION : UN BESOIN BIOLOGIQUE ET SOCIAL .....                                                                                                       | 60        |
| 2    ■ L'ACCUEIL ET LES ENTRETIENS PRÉLIMINAIRES .....                                                                                                               | 63        |
| 3    ■ CONSTRUIRE LA CONFIANCE .....                                                                                                                                 | 64        |

|                                                                                                                   |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Chapitre 5 – Techniques pour sortir de l’hypoactivation neurovégétative et de la dissociation (mode dorsal) ..... | 78  |
| 1    L’UTILITÉ DES TECHNIQUES ET LES MÉCANISMES NEUROBIOLOGIQUES SOUS-JACENTS .....                               | 80  |
| 2    QUELQUES TECHNIQUES .....                                                                                    | 81  |
| Chapitre 6 – Techniques pour sortir d’une hyperactivation neurovégétative (mode sympathique hyperactivé) .....    | 90  |
| 1    L’UTILITÉ DES TECHNIQUES ET LES MÉCANISMES NEUROBIOLOGIQUES SOUS-JACENTS .....                               | 92  |
| 2    QUELQUES TECHNIQUES .....                                                                                    | 93  |
| Chapitre 7 – L’hyperventilation, dépistage et traitement .....                                                    | 98  |
| 1    L’UTILITÉ DE LA TECHNIQUE ET LES MÉCANISMES NEUROBIOLOGIQUES SOUS-JACENTS .....                              | 100 |
| 2    DÉPISTER L’HYPERVENTILATION : LE QUESTIONNAIRE DE NIJMEGEN .....                                             | 101 |
| 3    COMBATTRE L’HYPERVENTILATION .....                                                                           | 102 |
| Chapitre 8 – Les inductions hypnotiques .....                                                                     | 106 |
| 1    INTRODUCTION .....                                                                                           | 108 |
| 2    LES INDUCTIONS SUR LA RESPIRATION .....                                                                      | 109 |
| 3    LES INDUCTIONS PAR FIXATION D’UN POINT .....                                                                 | 111 |
| Chapitre 9 – La relaxation .....                                                                                  | 114 |
| 1    L’UTILITÉ DE LA TECHNIQUE ET LES MÉCANISMES NEUROBIOLOGIQUES SOUS-JACENTS .....                              | 116 |
| 2    LE TRAINING AUTOGÈNE DE SCHULTZ .....                                                                        | 117 |
| 3    LA RELAXATION PROGRESSIVE DE JACOBSON .....                                                                  | 119 |
| 4    UNE SÉANCE D’HYPNORELAXATION .....                                                                           | 120 |
| Chapitre 10 – L’autohypnose centrée sur les phénomènes extérieurs .....                                           | 124 |
| 1    L’UTILITÉ DE LA TECHNIQUE ET LES MÉCANISMES NEUROBIOLOGIQUES SOUS-JACENTS .....                              | 126 |
| 2    LES SCRIPTS .....                                                                                            | 127 |
| Chapitre 11 – Bons souvenirs, lieux sûrs et variantes .....                                                       | 132 |
| 1    L’UTILITÉ DE LA TECHNIQUE .....                                                                              | 134 |
| 2    LES MÉCANISMES NEUROBIOLOGIQUES SOUS-JACENTS .....                                                           | 134 |
| 3    QUELQUES CONSEILS .....                                                                                      | 135 |
| 4    DESCRIPTION DES DIFFÉRENTES TECHNIQUES .....                                                                 | 139 |
| Chapitre 12 – L’exercice de base pour stimuler le nerf vague .....                                                | 164 |
| 1    L’UTILITÉ DE LA TECHNIQUE ET MÉCANISMES NEUROBIOLOGIQUES SOUS-JACENTS .....                                  | 166 |
| 2    LES SCRIPTS .....                                                                                            | 166 |
| Chapitre 13 – Le contenant .....                                                                                  | 168 |
| 1    L’UTILITÉ DE LA TECHNIQUE .....                                                                              | 170 |
| 2    LES SCRIPTS .....                                                                                            | 171 |

|                                                          |     |
|----------------------------------------------------------|-----|
| Chapitre 14 – Les ancrages .....                         | 178 |
| 1   ● L'UTILITÉ DE LA TECHNIQUE .....                    | 180 |
| 2   ● LES MÉCANISMES NEUROBIOLOGIQUES SOUS-JACENTS ..... | 180 |
| 3   ● L'ANCRAGE CLASSIQUE .....                          | 181 |
| 4   ● LE SYMBOLE DU PRÉSENT .....                        | 183 |
| 5   ● LE BUTTERFLY HUG .....                             | 184 |
| 6   ● LE POING SERRÉ .....                               | 186 |
| 7   ● LA MAIN PROTECTRICE .....                          | 192 |

|                                                  |     |
|--------------------------------------------------|-----|
| Chapitre 15 – Chasser les images négatives ..... | 198 |
|--------------------------------------------------|-----|

|                                                                                       |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 1   ● L'UTILITÉ DE LA TECHNIQUE ET LES MÉCANISMES NEUROBIOLOGIQUES SOUS-JACENTS ..... | 200 |
| 2   ● LA PROCÉDURE .....                                                              | 201 |

|                                                      |     |
|------------------------------------------------------|-----|
| Chapitre 16 – Le pêle-mêle de la famille rêvée ..... | 204 |
|------------------------------------------------------|-----|

|                                                                          |     |
|--------------------------------------------------------------------------|-----|
| 1   ● L'UTILITÉ DE LA TECHNIQUE ET LES MÉCANISMES NEUROBIOLOGIQUES ..... | 206 |
| 2   ● LES PROCÉDURES .....                                               | 207 |

## PARTIE 2 Métaphores et rituels métaphoriques .....

212

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| Chapitre 17 – Les métaphores ..... | 214 |
|------------------------------------|-----|

|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| 1   ● L'UTILITÉ DE LA TECHNIQUE .....         | 216 |
| 2   ● QUELQUES EXTRAITS .....                 | 218 |
| 3   ● L'OISEAU ET L'ORAGE .....               | 220 |
| 4   ● LES TRÉSORS DES ABYSES .....            | 222 |
| 5   ● PEAU D'ÂME .....                        | 225 |
| 6   ● LA VALEUR DU BILLET .....               | 230 |
| 7   ● LE LOTUS .....                          | 231 |
| 8   ● L'EAU .....                             | 231 |
| 9   ● LA MÉTAMORPHOSE DE LA CHENILLE .....    | 234 |
| 10   ● LE RÉVEIL .....                        | 238 |
| 11   ● LANCELOT, LE CHEVALIER SANS PEUR ..... | 241 |
| 12   ● LE PROCÈS IMAGINAIRE .....             | 245 |
| 13   ● LA BIBLIOTHÈQUE INTÉRIEURE .....       | 246 |

## PARTIE 3 Le retraitement des souvenirs traumatiques .....

250

|                                                                                                      |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Chapitre 18 – Travail sur les souvenirs traumatiques :<br>méthodologie et cadre d'intervention ..... | 252 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|

|                                                                                  |     |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 1   ● INTRODUCTION .....                                                         | 254 |
| 2   ● ÉLABORATION D'UN PLAN DE CIBLAGE THÉRAPEUTIQUE .....                       | 254 |
| 3   ● APPROCHE PROGRESSIVE ET FLEXIBLE DANS LE TRAITEMENT DES TRAUMATISMES ..... | 259 |

|                                                                                        |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Chapitre 19 – Les techniques de dissociation .....                                     | 264 |
| 1   ❶ LA DÉSENSIBILISATION PAR DISSOCIATION SIMPLE .....                               | 266 |
| 2   ❷ LA DOUBLE DISSOCIATION .....                                                     | 272 |
| Chapitre 20 – Les scénarios réparateurs .....                                          | 276 |
| 1   ❶ INTRODUCTION .....                                                               | 278 |
| 2   ❷ PIERRE JANET, PIONNIER DES SCÉNARIOS RÉPARATEURS .....                           | 278 |
| 3   ❸ L'UTILITÉ DE LA TECHNIQUE .....                                                  | 280 |
| 4   ❹ COMPRENDRE CE QUI A FAIT TRAUMA .....                                            | 280 |
| 5   ❺ RECONSOLIDATION DE LA MÉMOIRE, THÉORIE POLYVAGALE ET SCÉNARIOS RÉPARATEURS ..... | 283 |
| 6   ❻ LA PROCÉDURE .....                                                               | 290 |
| 7   ❼ QUELQUES TECHNIQUES DE SCÉNARIOS RÉPARATEURS .....                               | 297 |
| Chapitre 21 – Se bercer .....                                                          | 336 |
| 1   ❶ L'UTILITÉ DE LA TECHNIQUE .....                                                  | 338 |
| 2   ❷ LE SCRIPT .....                                                                  | 338 |
| PARTIE 4 Techniques spécifiques .....                                                  | 342 |
| Chapitre 22 – Les recadrages .....                                                     | 344 |
| 1   ❶ DÉFINITION ET ORIGINE DU RECADRAGE .....                                         | 346 |
| 2   ❷ L'UTILITÉ DE LA TECHNIQUE .....                                                  | 346 |
| 3   ❸ ILLUSTRATIONS CLINIQUES DU RECADRAGE .....                                       | 347 |
| Chapitre 23 – Les tâches thérapeutiques .....                                          | 352 |
| 1   ❶ ORIGINE DES TÂCHES THÉRAPEUTIQUES .....                                          | 354 |
| 2   ❷ LES TÂCHES EXPIATOIRES .....                                                     | 354 |
| 3   ❸ LES TÂCHES VISANT À RETROUVER UNE ROUTINE .....                                  | 356 |
| 4   ❹ LES TÂCHES VISANT À REPREDRE LES ACTIVITÉS AIMÉES OU NOUVELLES .....             | 357 |
| 5   ❺ LES TÂCHES « ÉVITER D'ÉVITER » .....                                             | 358 |
| 6   ❻ LES TÂCHES MÉTAPHORIQUES OU RITUELLES THÉRAPEUTIQUES .....                       | 359 |
| Chapitre 24 – Le scan corporel .....                                                   | 364 |
| 1   ❶ L'UTILITÉ DE LA TECHNIQUE ET LES MÉCANISMES NEUROBIOLOGIQUES SOUS-JACENTS .....  | 366 |
| 2   ❷ LE SCRIPT .....                                                                  | 367 |
| Chapitre 25 – L'abréaction silencieuse .....                                           | 370 |
| 1   ❶ L'UTILITÉ DE LA TECHNIQUE .....                                                  | 372 |
| 2   ❷ L'ABRÉACTION SILENCIEUSE D'HELEN WATKINS .....                                   | 373 |
| 3   ❸ LA VARIANTE DE SARAH KRAKAUER .....                                              | 374 |
| 4   ❹ LE SCRIPT D'ÉVELYNE JOSSE .....                                                  | 375 |

|                                                                         |     |
|-------------------------------------------------------------------------|-----|
| Chapitre 26 – La couleur des émotions .....                             | 380 |
| 1   ● L'UTILITÉ DE LA TECHNIQUE .....                                   | 382 |
| 2   ● LE SCRIPT .....                                                   | 382 |
| Chapitre 27 – La technique de Rossi .....                               | 386 |
| 1   ● L'UTILITÉ DE LA TECHNIQUE .....                                   | 388 |
| 2   ● DESCRIPTION DE LA TECHNIQUE .....                                 | 389 |
| Chapitre 28 – La métaphore du patient .....                             | 396 |
| 1   ● L'UTILITÉ DE LA TECHNIQUE .....                                   | 398 |
| 2   ● LE SCRIPT .....                                                   | 398 |
| Chapitre 29 – Les techniques du pont d'affect et du pont somatique .... | 402 |
| 1   ● L'UTILITÉ DE LA TECHNIQUE .....                                   | 404 |
| 2   ● LE SCRIPT .....                                                   | 405 |
| Chapitre 30 – La table de négociation .....                             | 410 |
| 1   ● L'UTILITÉ DE LA TECHNIQUE .....                                   | 412 |
| 2   ● LE SCRIPT .....                                                   | 413 |
| Conclusion générale .....                                               | 419 |
| Postface .....                                                          | 421 |
| Bibliographie générale .....                                            | 427 |