



## Atelier thématique : TSPT 1(semaine 1)

### Les symptômes du TSPT

#### **Objectif général :**

- ✓ Amener les clients à identifier et comprendre les trois principaux groupes de symptômes du TSPT.

#### **Objectifs particuliers :**

- ✓ Amener les clients à faire la distinction entre les différents symptômes;
- ✓ Amener les clients à identifier la fonction des symptômes.

#### **Déroulement de l'activité**

##### Moyens utilisés pour atteindre les objectifs :

- ✓ Notions théoriques en lien avec les trois principaux groupes de symptômes;
- ✓ Discussions et interactions entre l'intervenant et les clients (échanges en groupe);
- ✓ Partage et réflexions sur les notions abordées dans l'atelier;
- ✓ Retour sur l'atelier afin de vérifier les acquis.
- ✓ **Durée : 1 h 15**

#### **Références :**

Linehan, Ph.D, Thérapie comportementale dialectique, 2012

Brillon, Pascal Ph.D, Comment aider les victimes souffrant de stress post-traumatique, 3<sup>ème</sup> édition, 2007

Dernière version : 2013-03-10(db)



## Atelier thématique : TSPT 2 (semaine 1)

### Le modèle de Foa et al. 1989

#### **Objectif général :**

- ✓ Amener les clients à comprendre le modèle de traitement émotionnel de Foa et al. 1989.

#### **Objectifs particuliers :**

- ✓ Amener les clients à faire la distinction entre une structure de peur normale et une structure de peur traumatique.

#### **Déroulement de l'activité**

##### Moyens utilisés pour atteindre les objectifs :

- ✓ Notions théoriques en lien avec le modèle de traitement émotionnel de Foa et al. 1989;
- ✓ Présentation visuelle des deux structures;
- ✓ Discussions et interactions entre l'intervenant et les clients;
- ✓ Partage et réflexions sur les notions abordées dans l'atelier;
- ✓ Retour sur l'atelier afin de vérifier les acquis.

**Durée : 1 h 15**

#### **Référence :**

Brillon, Pascal Ph.D, Comment aider les victimes souffrant de stress post-traumatique, 3<sup>ème</sup> édition, 2007



## Atelier thématique : TSPT 3 (semaine 1)

### Apprendre à vivre avec le TSPT

#### **Objectif général :**

- ✓ Amener les clients à composer avec leur TSPT et apprendre à prendre soin d'eux-mêmes au quotidien.

#### **Objectifs particuliers :**

- ✓ Amener les clients à établir un plan structuré pour vivre avec son TSPT au quotidien;
- ✓ Amener les clients à développer des moyens concrets afin de prendre soin d'eux-mêmes;

#### **Déroulement de l'activité**

##### Moyens utilisés pour atteindre les objectifs :

- ✓ Présentation de différentes stratégies et différents moyens afin de composer avec le TSPT et prendre soin de soi ;
- ✓ Discussions et interactions entre l'intervenant et les clients (échanges en groupe);
- ✓ Partage et réflexions sur les notions abordées dans l'atelier;
- ✓ Retour sur l'atelier afin de vérifier les acquis.
- ✓ **Durée : 1 h 15**

#### **Références :**

Linehan, Ph.D, Thérapie comportementale dialectique, 2012

Brillon, Pascal Ph.D, Comment aider les victimes souffrant de stress post-traumatique, 3<sup>ème</sup> édition, 2007

Dernière version : 2013-03-10(db)



## Atelier thématique : TSPT 4 (semaine 1)

### Apprendre à tolérer l'inconfort

#### **Objectif général :**

- ✓ Amener les clients à développer des habiletés qui servent à tolérer l'inconfort.

#### **Objectifs particuliers :**

- ✓ Faire la distinction entre la douleur physique et psychologique (zone d'inconfort) et la souffrance;
- ✓ Amener les clients à comprendre la notion d'acceptation versus la non acceptation;
- ✓ Définir la notion de crise et identifier des moyens de la traverser ;

#### **Déroulement de l'activité :**

##### Moyens utilisés pour atteindre les objectifs :

- ✓ Notions théoriques en lien avec les notions de douleur, de souffrance, de crise et d'acceptation;
- ✓ Présentation du tableau illustrant le schéma de la crise;
- ✓ Discussions et interactions entre l'intervenant et les clients (échanges en groupe);
- ✓ Partage et réflexions sur les notions abordées dans l'atelier;
- ✓ Retour sur l'atelier afin de vérifier les acquis.
- ✓ **Durée : 1 h 15**

#### **Référence :**

Linehan, Ph.D, Thérapie comportementale dialectique, 2012



## Atelier thématique : TSPT 5 (semaine 1)

### Gestion de l'anxiété

#### **Objectif général :**

- ✓ Amener les clients à se familiariser avec les notions de stress, d'anxiété et de relaxation.

#### **Objectifs particuliers :**

- ✓ Définir les notions de stress, d'anxiété et de relaxation;
- ✓ Amener les clients à pratiquer différentes techniques de relaxation (Diaphragmatique et Jacobson) (Techniques diverses de respiration);
- ✓ Amener les clients à identifier 2 techniques de détente qui correspondent à leur besoins.

#### **Déroulement de l'activité :**

##### Moyens utilisés pour atteindre les objectifs :

- ✓ Notions théoriques en lien avec les notions de stress, d'anxiété et de relaxation;
- ✓ Présentation des différentes techniques de relaxation et de respiration;
- ✓ Discussions et interactions entre l'intervenant et les clients (échanges en groupe);
- ✓ Partage et réflexions sur les notions abordées dans l'atelier;
- ✓ Retour sur l'atelier afin de vérifier les acquis.
- ✓ **Durée : 1 h15**

#### **Références :**

Linehan, Ph.D, Thérapie comportementale dialectique, 2012

Brillon, Pascal Ph.D, Comment aider les victimes souffrant de stress post-traumatique, 3<sup>ème</sup> édition, 2007



## Atelier thématique : TSPT 6 (semaine 2)

### Apprendre à maîtriser ses émotions

#### **Objectif général :**

- ✓ Amener les clients à maîtriser leurs émotions.

#### **Objectifs particuliers :**

- ✓ Amener les clients à comprendre ce qu'est une émotion et sa fonction;
- ✓ Amener les clients à comprendre les étapes du processus émotionnel;
- ✓ Amener les clients à identifier les émotions de base et des moyens concrets pour les gérer, notamment la colère.

#### **Déroulement de l'activité**

##### Moyens utilisés pour atteindre les objectifs :

- ✓ Notions théoriques en lien avec les émotions;
- ✓ Présentation de moyens de gestion des émotions et de stratégies de désamorçage;
- ✓ Présentation du thermomètre de la colère;
- ✓ Discussions et interactions entre l'intervenant et les clients (échanges en groupe);
- ✓ Partage et réflexions sur les notions abordées dans l'atelier;
- ✓ Retour sur l'atelier afin de vérifier les acquis.
- ✓ **Durée : 1 h 15**

#### **Références :**

Linehan, Ph.D, Thérapie comportementale dialectique, 2012

Brillon, Pascal Ph.D, Comment aider les victimes souffrant de stress post-traumatique, 3<sup>ème</sup> édition, 2007

Dernière version : 2013-03-10(db)



## Atelier thématique : TSPT 7 (semaine 2)

### À la recherche de la sécurité

#### **Objectif général :**

- ✓ Amener les clients à se sécuriser par eux-mêmes.

#### **Objectifs particuliers :**

- ✓ Aborder les notions de sécurité, de détente, d'apaisement, d'ancrage dans la réalité, de visualisation d'un espace protégé ainsi que les mandalas;
- ✓ Amener les clients à identifier leurs propres stratégies de détente et d'apaisement.

#### **Déroulement de l'activité**

##### Moyens utilisés pour atteindre les objectifs :

- ✓ Notions théoriques de sécurité, de détente, d'apaisement, d'ancrage dans la réalité, de visualisation ainsi que de la réalisation de mandalas;
- ✓ Présentation des différentes techniques permettant d'atteindre la sécurité, la détente et l'apaisement;
- ✓ Discussions et interactions entre l'intervenant et les clients (échanges en groupe);
- ✓ Partage et réflexions sur les notions abordées dans l'atelier;
- ✓ Retour sur l'atelier afin de vérifier les acquis.
- ✓ **Durée : 1 h 15**

#### **Références :**

Linehan, Ph.D, Thérapie comportementale dialectique, 2012

Brillon, Pascal Ph.D, Comment aider les victimes souffrant de stress post-traumatique, 3<sup>ème</sup> édition, 2007

Dernière version : 2013-03-10(db)



## Atelier thématique : TSPT 8 (semaine 2)

### Les croyances fondamentales

#### **Objectif général :**

- ✓ Amener les clients à comprendre ce qu'est une croyance fondamentale et ce que sont les schémas fondamentaux.

#### **Objectifs particuliers :**

- ✓ Amener les clients à faire la distinction entre les trois types de croyances fondamentales (Janoff-Bulman) qui influencent le sentiment d'invulnérabilité personnelle;
- ✓ Amener les clients à faire la distinction entre les six thèmes de schémas fondamentaux présentés par McCann & Pearlman, (1990), qui sont davantage touchés par l'événement traumatique et trois types de schémas potentiellement présents chez les personnes anxieuses. (Beck & Emery, 1985).

#### **Déroulement de l'activité**

##### Moyens utilisés pour atteindre les objectifs :

- ✓ Notions théoriques en lien avec les croyances fondamentales;
- ✓ Discussions et interactions entre l'intervenant et les clients;
- ✓ Partage et réflexions sur les notions abordées dans l'atelier;
- ✓ Retour sur l'atelier afin de vérifier les acquis.
- ✓ **Durée : 1 h 15**

#### **Référence :**

Brillon, Pascal Ph.D, Comment aider les victimes souffrant de stress post-traumatique, 3<sup>ème</sup> édition, 2007





## Atelier thématique : TSPT 9 (semaine 2)

### Les distorsions cognitives

#### Objectif général :

- ✓ Amener les clients à comprendre le concept de distorsion cognitive.

#### Objectifs particuliers :

- ✓ Amener les clients à faire la distinction entre les différentes distorsions cognitives courantes et les cinq cognitions associées au maintien du TSPT;
- ✓ Amener les clients à identifier les distorsions qui s'appliquent concrètement à eux et à identifier des moyens d'avoir une lecture plus juste de la réalité.

#### Déroulement de l'activité

##### Moyens utilisés pour atteindre les objectifs :

- ✓ Notions théoriques en lien avec les dix distorsions cognitives courantes et les cinq cognitions associées au maintien du TSPT;
- ✓ Discussions et interactions entre l'intervenant et les clients;
- ✓ Partage et réflexions sur les notions abordées dans l'atelier;
- ✓ Retour sur l'atelier afin de vérifier les acquis.
- ✓ **Durée : 1 h 15**

#### Références :

Linehan, Ph.D, Thérapie comportementale dialectique, 2012

Brillon, Pascal Ph.D, Comment aider les victimes souffrant de stress post-traumatique, 3<sup>ème</sup> édition, 2007

Burns, David D. Dr, Etre bien dans sa peau, Les éditions Héritage, 2011

Dernière version : 2013-03-10(db)



## Atelier thématique : TSPT 10 (semaine 2)

### Synthèse et consolidation des acquis thérapeutiques

#### **Objectif général :**

- ✓ Amener les clients à développer des stratégies de gestion de crises et à faire ressortir les connaissances acquises au cours de son processus thérapeutique.

#### **Objectifs particuliers :**

- ✓ Amener les clients à faire une réflexion profonde sur leurs apprentissages thérapeutiques;
- ✓ Amener les clients à identifier des moyens pour prévenir ou de composer avec une crise.

#### **Déroulement de l'activité**

##### Moyens utilisés pour atteindre les objectifs :

- ✓ Notions théoriques en lien les stratégies de gestion de crise;
- ✓ Discussions et interactions entre l'intervenant et les clients;
- ✓ Partage et réflexions sur les notions abordées dans l'atelier;
- ✓ Retour sur l'atelier afin de vérifier les acquis.
- ✓ **Durée : 1 h 15**

#### **Référence :**

Les Anciens combattants, Canada. Comment obtenir de l'aide et vous aider vous-même au moment d'une crise.

Dernière version : 2013-03-10(db)