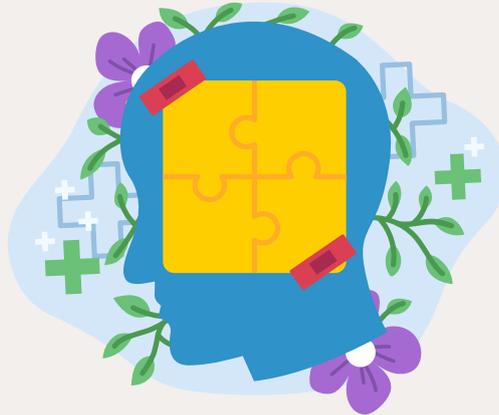


# LIVRET DE PSYCHOÉDUCATION

Formation à la prise en charge du psychotraumatisme



**Pauline Martin-Chave**

**Psychologue - Psychotraumatologue**

Tous droits réservés, demander l'autorisation de l'auteur [paulinemartinchave@gmail.com](mailto:paulinemartinchave@gmail.com) avant toute reproduction ou diffusion sur internet ou sur les supports traditionnels.

"Le trauma est une menace écrasante face à laquelle vous ne savez pas comment vous allez vous y prendre."

"Le trauma n'est pas le mal qui vous arrive mais ce qui se passe à l'intérieur de vous à la suite de ce qui vous arrive."

Dr Gabor Maté - La sagesse du traumatisme

# LIVRET DE PSYCHOÉDUCATION

## SOMMAIRE

- 1 • **DE L'ÉVÈNEMENT TRAUMATIQUE AU PSYCHOTRAUMATISME : LES 3 "E"**  
Évènement/ Expérience de l'évènement /Effets indésirables de l'évènement
- 2 • **LES DIFFÉRENTS TYPES DE TRAUMATISMES**
- 3 • **ETAT DE STRESS POST TRAUMATIQUE**
- 4 • **RÉACTION DU CERVEAU FACE À UNE SITUATION DANGEREUSE TRAUMATISANTE**
- 5 • **COMMENT LE TRAUMATISME AFFECTE QUATRE TYPES DIFFÉRENTS DE MÉMOIRE**
- 6 • **LA MÉMOIRE TRAUMATIQUE**
- 7 • **LES DÉCLENCHEURS "TRIGGERS"**
- 8 • **LES LIENS D'ATTACHEMENT**
- 9 • **LE TRAUMATISME RELATIONNEL, DE DÉVELOPPEMENT, D'ATTACHEMENT**
- 10 • **LA DISSOCIATION TRAUMATIQUE**
- 11 • **LES DIFFÉRENTS TYPES DE DISSOCIATION :**  
Absorption et détachement  
Déréalisation et dépersonnalisation  
Dissociation Structurale
- 12 • **MANIFESTATIONS POSSIBLES DE DISSOCIATION :**  
Le « trop » et les ajouts/intrusions & Le trop peu et les retraits
- 13 • **LA DISSOCIATION STRUCTURELLE DE LA PERSONNALITÉ**
- 14 • **FENÊTRE THÉRAPEUTIQUE**
- 15 • **LA DYSRÉGULATION : SORTIE DE LA FENÊTRE DE TOLÉRANCE**  
Exemples de signes d'hypoactivation/d'hyperactivation pour le patient & le soignant
- 16 • **LES RÉPONSES INSTINCTIVES DE SURVIE**
- 17 • **LA THÉORIE POLYVAGALE : COMPRENDRE LE FONCTIONNEMENT DU SYSTÈME NERVEUX AUTONOME FACE À UNE MENACE**
- 18 • **3 BLOCS STRUCTURELS DE LA HIÉRARCHIE AUTONOME :**  
VAGAL VENTRAL : Engagement Social / Sécurité et lien social  
ÉTAT SYMPATHIQUE EN MODE INSÉCURE : Mobilisation / Lutte ou fuite  
ÉTAT VAGAL DORSAL EN MODE INSÉCURE : Immobilisation / Figement