

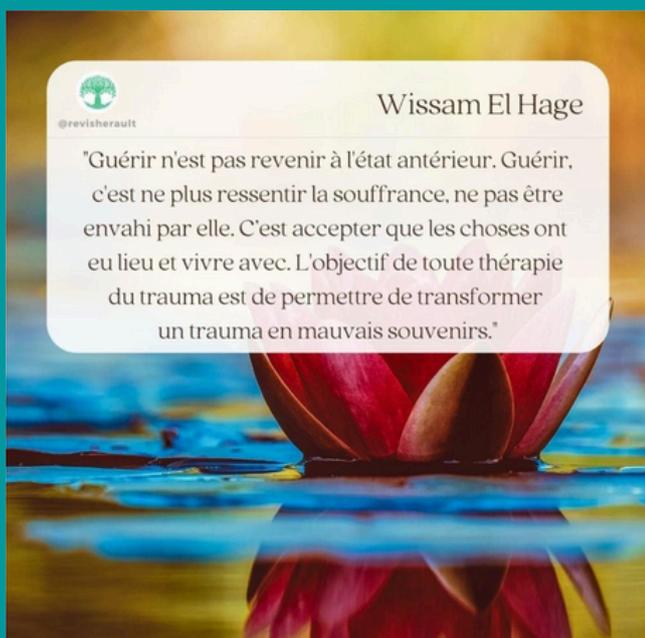
LIVRET D'EXERCICES RESSOURCES

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 avant toute reproduction ou diffusion sur internet ou sur les supports traditionnels.



LIVRET D'EXERCICES RESSOURCES

SOMMAIRE

- 1 • **LE RÉTABLISSEMENT SUITE À UN TRAUMATISME IMPLIQUE :**
 - 1) En apprendre davantage sur les traumatismes
 - 2) Apprendre de nouvelles stratégies et compétences
 - 3) Le traitement des souvenirs traumatiques
 - 4) Soigner le système d'attachement
- 2 • **IDENTIFIEZ LES SYMPTÔMES POST-TRAUMATIQUES**
- 3 • **QU'EST-CE QUI PEUT RAVIVER VOTRE TRAUMATISME ?**
- 4 • **IDENTIFIEZ LES ÉLÉMENTS DÉCLENCHEURS POST-TRAUMATIQUES**
- 5 • **COMMENT ÉLARGIR VOTRE FENÊTRE DE TOLÉRANCE ?**
- 6 • **« L'ENDROIT IDÉAL POUR VOUS » / LIEU SÛR / LIEU TRANQUILLE**
- 7 • **IDENTIFIEZ L'ÉTAT DE VOTRE SYSTÈME NERVEUX**
- 8 • **OBSERVEZ VOS MARQUEURS DE SÉCURITÉ ET D'INSÉCURITÉ**
- 9 • **"C'EST NOTRE ÉTAT QUI ÉCRIT L'HISTOIRE"**

Exemples d'un SN en mode ventral sécuritaire / sympathique insécure / dorsal insécure
- 10 • **RENFORCEZ VOTRE SENTIMENT DE STABILITÉ ET D'ANCRAGE :**

Les ancres vagues ventrales : Qui ? Quoi ? Où ? Quand ?
- 11 • **RESPIRATIONS POUR GÉRER LES ATTAQUES DE PANIQUE**
- 12 • **LES 4 ÉLÉMENTS : EXERCICE DE RÉDUCTION DU STRESS**
- 13 • **ISOLEZ LES PENSEES ENVAHISSANTES DANS UN CONTENANT**
- 14 • **RÉORIENTEZ-VOUS DANS LA SÉCURITÉ DU PRÉSENT AVEC L'EXERCICES DU 5-4-3-2-1**
- 15 • **CONSEILS ET ASTUCES POUR VOTRE PRATIQUE D'ANCRAGE**
- 16 • **RESPIREZ EN COHÉRENCE CARDIAQUE**
- 16 • **LE CÂLIN DU PAPILLON**
- 17 • **DIFFÉRENCIEZ LE VÉCU VENANT DU CORPS / DES ÉMOTIONS / DE LA TÊTE**
- 18 • **CHANGEZ DE REGARD**

3 questions pour une vie heureuse de Luc Isebaert