

## Formation à la **Thérapie d'Exposition Prolongée** pour le Trouble de Stress Post Traumatique

**3 journées de 9h30 à 17h30 (horaires variables)**

*Cette formation est **gratuite***

La thérapie d'exposition prolongée (EP) est une thérapie protocolisée de type TCC.

Elle permet d'accompagner les personnes souffrant de TSPT à traiter émotionnellement leurs expériences traumatiques, notamment à travers l'exposition. L'EP repose sur trois composantes thérapeutiques principales :

Cette thérapie se déroule typiquement sur 7 à 14 séances hebdomadaires d'environ 1h30.



**Psychoéducation** sur les réactions courantes et les facteurs de maintiens liés aux traumatismes, et sur la façon dont l'EP réduit l'intensité des symptômes



**Expositions "in vivo"** graduelles, répétées, prolongées et complètes aux situations, personnes ou objets qui sont objectivement sans danger ou à faible risque mais que le patient évite car liés au traumatisme.



**Expositions "en imagination"** répétées des souvenirs. Il s'agit d'inviter le patient à revisiter en imagination et à raconter le souvenir traumatique. S'en suit un échange avec le thérapeute pour traiter les émotions et pensées du patient

**Intervenants :** Mr BRODIN, psychologue, Mme AVRILLON, psychologue, Centre Régional Psychotraumatisme Normandie

**Lieu de la formation :** Salle de conférence au Centre Esquirol à Caen

**Prérequis :**

- psychologue, psychiatre ou interne en psychiatrie
- suivant ou pouvant être amené à suivre des patients souffrant d'un trouble de stress post traumatique
- s'engageant à venir sur l'ensemble de la formation
- s'engageant à suivre au moins un patient après la formation avec supervision par le Centre Psychotrauma (au moins 4 supervisions d'1h30)

→ **Pour vous inscrire :** Merci de renvoyer le formulaire d'inscription à l'adresse mail [psychotrauma@chu-caen.fr](mailto:psychotrauma@chu-caen.fr)

## **PROGRAMME**

### **• Jour 1**

9h30-13h : Introduction, définitions, évaluation et données sur l'EP

13h- 14h00 : pause déjeuner

14h15-17h00 : Séance 1

### **• Jour 2**

9h30-13h : Séance 2 et Séance 3

13h-14h00 : pause déjeuner

14h00-17h00 : Séance intermédiaire et finale

### **• Jour 3**

9h30-13h : Les facteurs qui freinent la thérapie

13h- 14h00 : pause déjeuner

14h00 -17h00 : Intervention patient ; gérer les émotions complexes