

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 :

Public et Prérequis : Psychologue, psychiatre ou interne en psychiatrie s'engageant à :

- suivre ou être amené à suivre des patients souffrant d'un trouble de stress post traumatique
- à venir sur l'ensemble de la formation
- à suivre au moins un patient après la formation avec supervision par le Centre Psychotrauma (au moins 4 supervisions d'1h30)
- à compléter les questionnaires de suivi pré et post formation (6mois après)



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

Prérequis à la formation : Lecture du PDF sur le diagnostic du TSPT selon le DSM-5

Intervenants : Laurent BRODIN, Delphine AVRILLON, Pierre André GOSSELIN, Théo RASCOL, psychologues

Lieu de la formation et dates : Caen (lieu précis défini en amont de la formation)

PROGRAMME

Jour 1

Accueil
Présentation du programme
Le TSPT : définition, prévalence, évaluation
Cas clinique
Données sur l'exposition
Bases conceptuelles de l'EP : La théorie de la structure de la peur
Séance 1 : accueil, anamnèse, psychoéducation et exercice de respiration

Jour 2

Séance 2 : psychoéducation, création de la hiérarchie d'exposition in vivo
Séance 3 : psychoéducation, exposition en imagination et traitement
Séance intermédiaire : poursuite des expositions en imagination et in vivo

Jour 3

Séance finale : dernière exposition en imagination, revoir les progrès, rechute
Gérer les émotions complexes
Les facteurs qui freinent l'engagement
Témoignage patient
Faire attention à soi : trauma vicariant, supervision
Mots de la fin