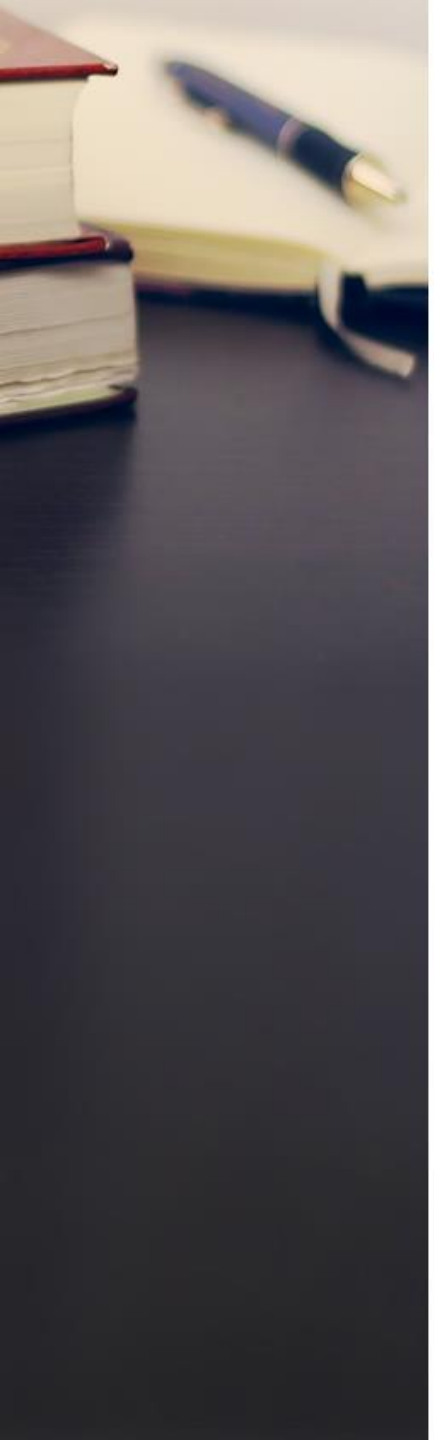
Dominique Rachel LEVY
Master 2 Psychologie Clinique, Vulnérabilités et Développement du Psychotraumatisme
Université Côte d'Azur
Certificat Universitaire Initiation à la Médecine Narrative
Cergy Paris Université

Colloque Littérature ← Écritures → Soin
Mai 2022

Psychotraumatisme & ateliers d'écriture



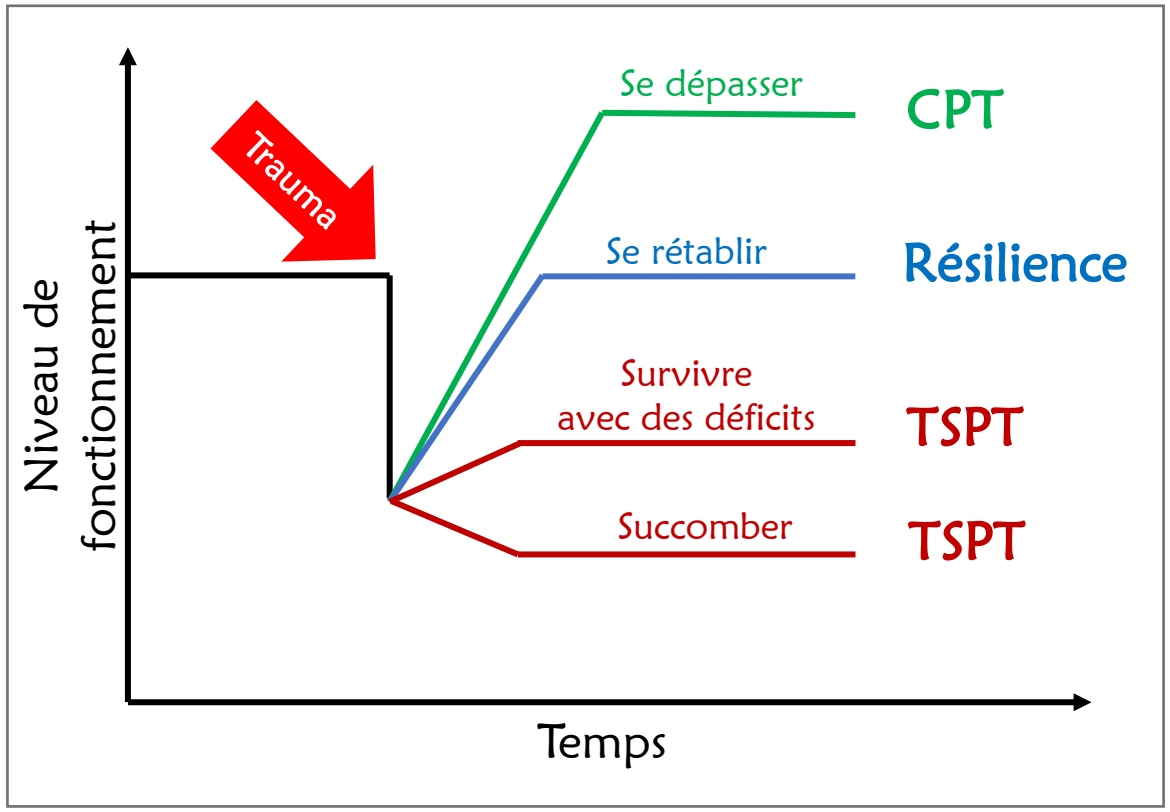
Le psychotraumatisme

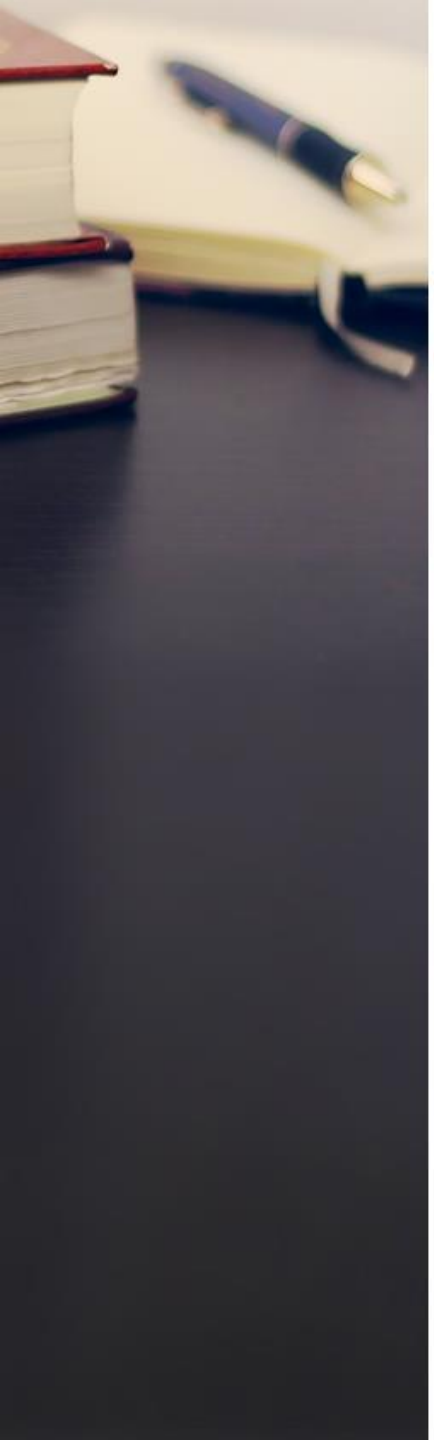
- Le psychotraumatisme
  - ✓ Une rupture de sens
  - ✓ Le syndrome de Lazare
- Des thérapies pour diminuer les symptômes
  - ✓ EMDR
  - ✓ Thérapies cognitivo-comportementales
  - ✓ Thérapies psychodynamiques
  - ✓ Ateliers d'écriture ?
- Dépasser le trauma ?

La croissance post-traumatique

- Définition de Tedeschi & Calhoun

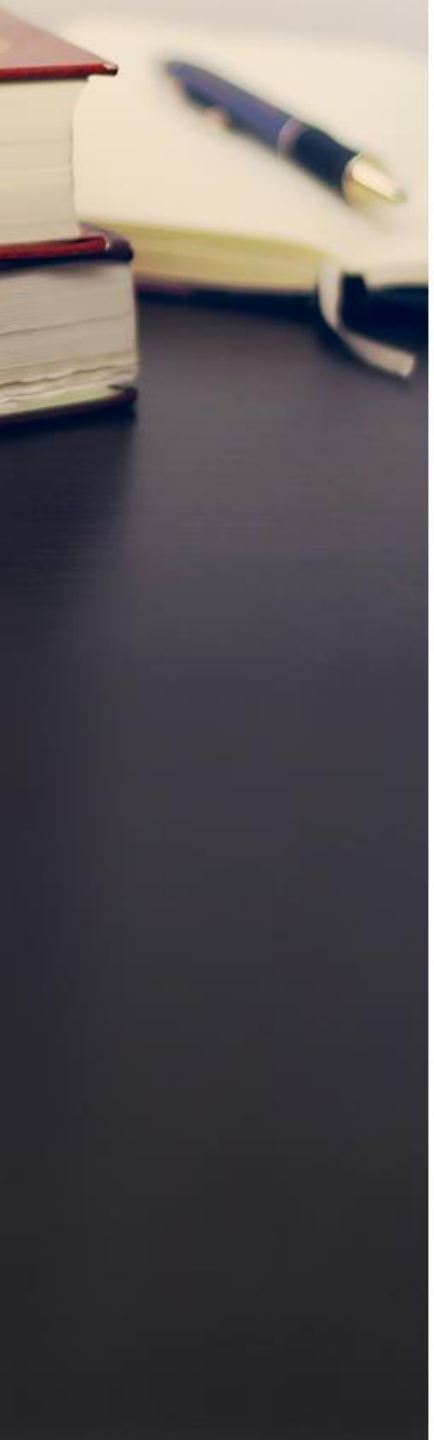
- 5 domaines
  - ✓ Connaissance de ses forces
  - ✓ Appréciation de la vie
  - ✓ Relation à autrui
  - ✓ Nouvelles possibilités
  - ✓ Spiritualité





Favoriser la croissance post-traumatique ?

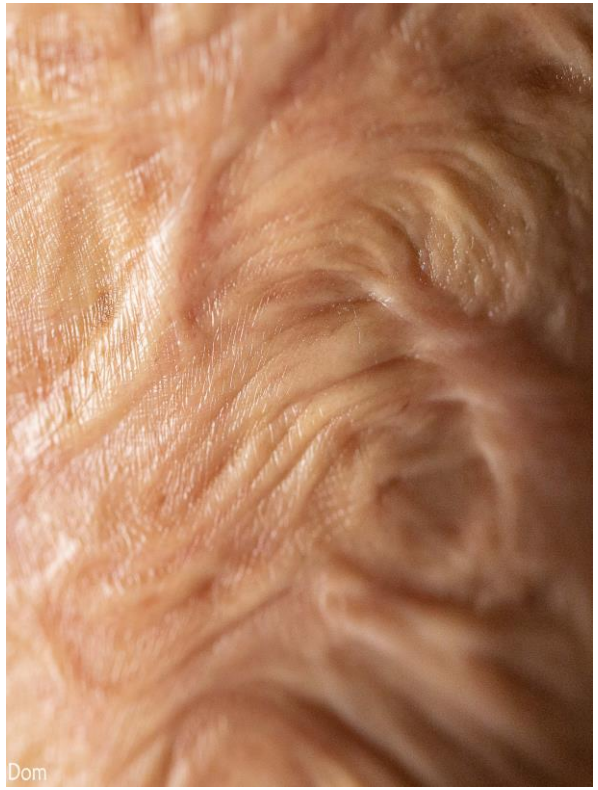
Eléments favorables à intégrer dans une thérapie	Présence dans les ateliers d'écriture ?
Psychoéducation	
Régulation émotionnelle	☑
Divulgation (*disclosure*)	☑
Narration	☑
Service à autrui	☑



Ateliers d'écriture favorisant la croissance post-traumatique

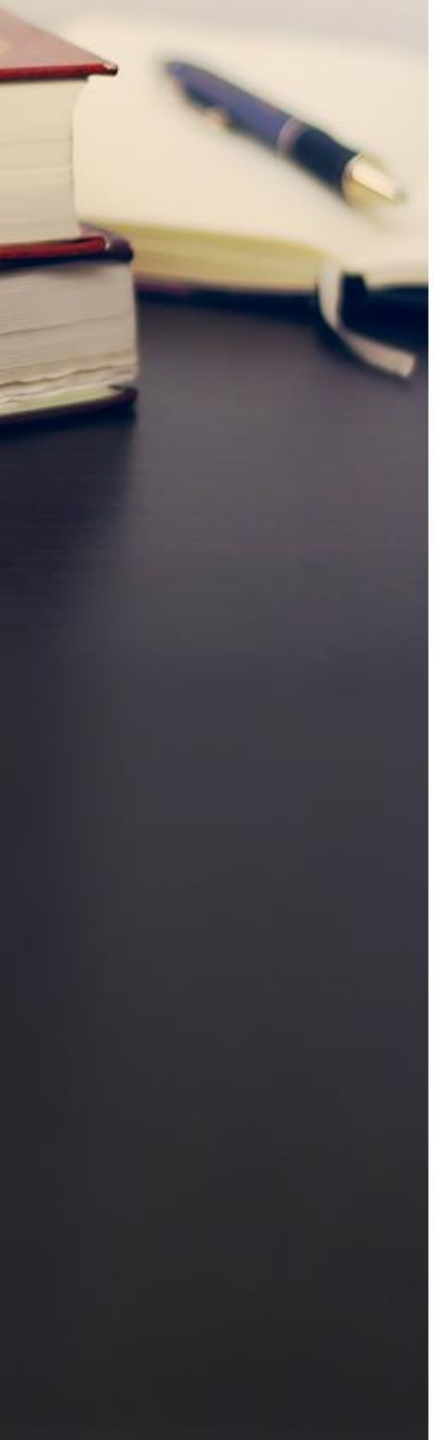
- Groupe fermé
- 6 séances, 1 fois par semaine, 2 heures
- Structure
  - ✓ Méditation
  - ✓ Psychoéducation sur le trauma et la croissance post-traumatique
  - ✓ Consignes d'écriture explorant l'identité et les 5 domaines de la croissance post-traumatique

Une expérimentation auprès de personnes brûlées

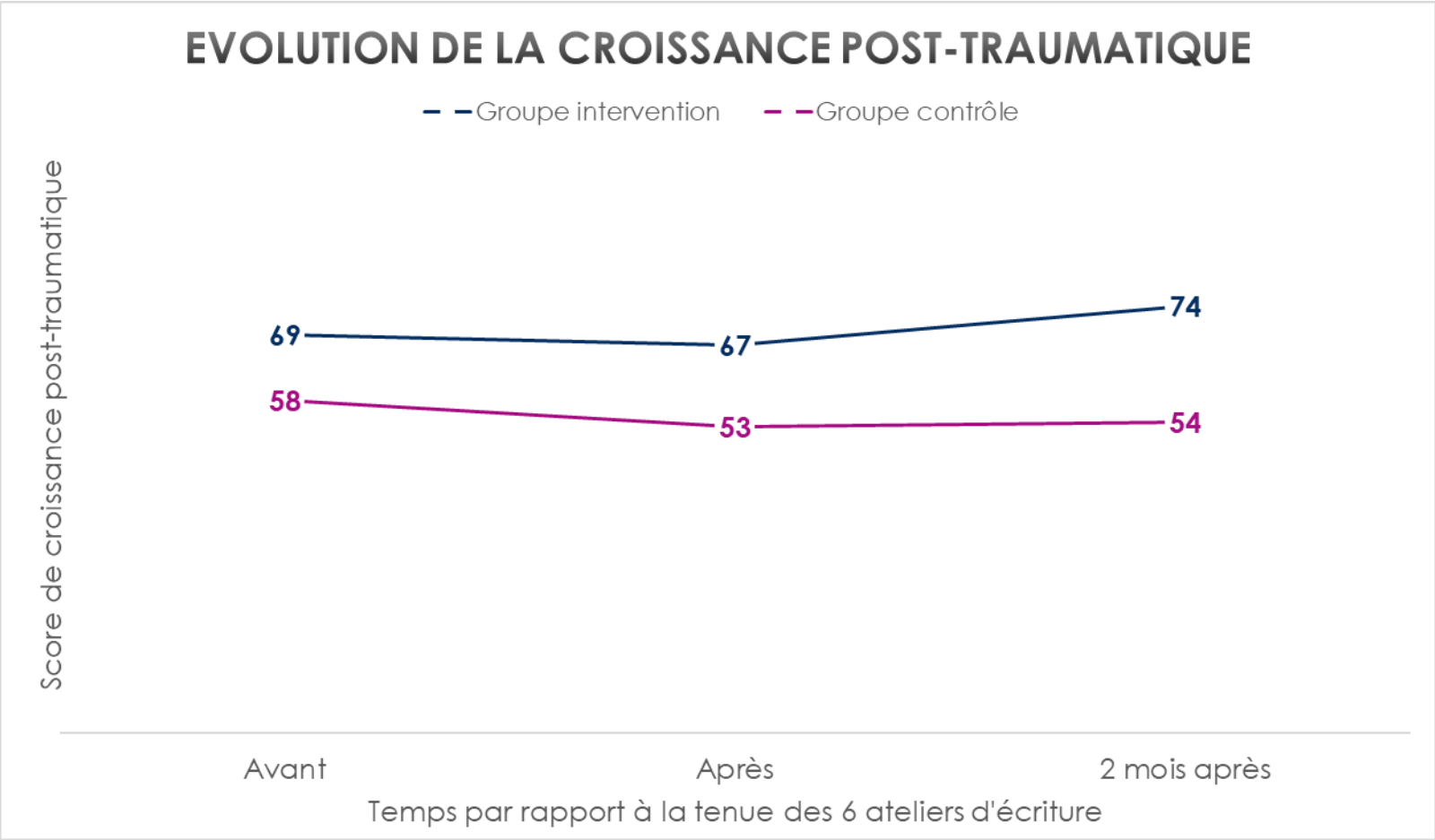


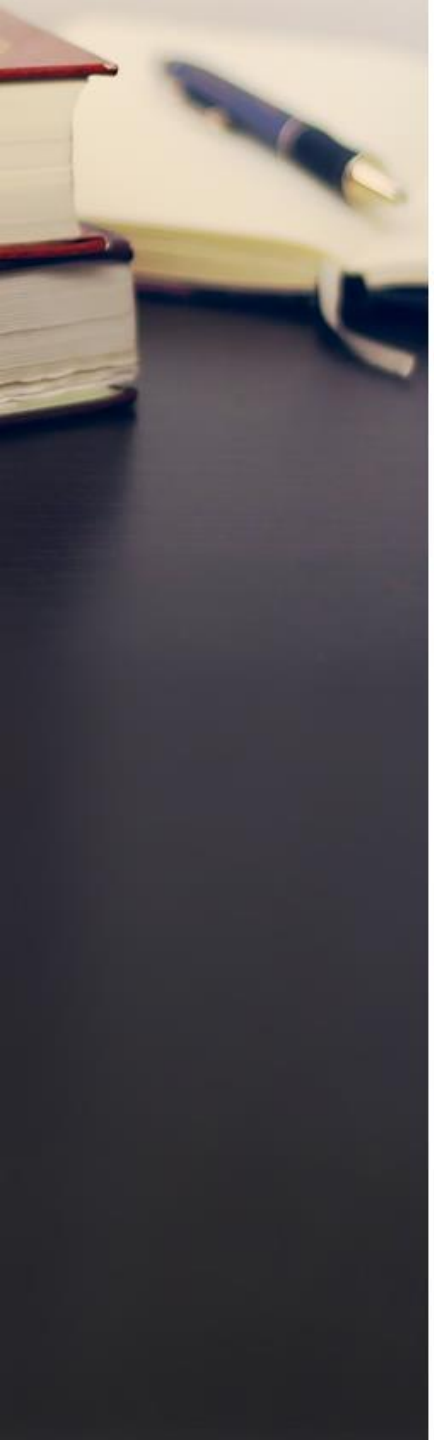
- La brûlure comme événement traumatique (TSPT : 15-45%)

- Séquelles cicatricielles
  - altération de l'identité
  - nécessité d'un ajustement psycho-social



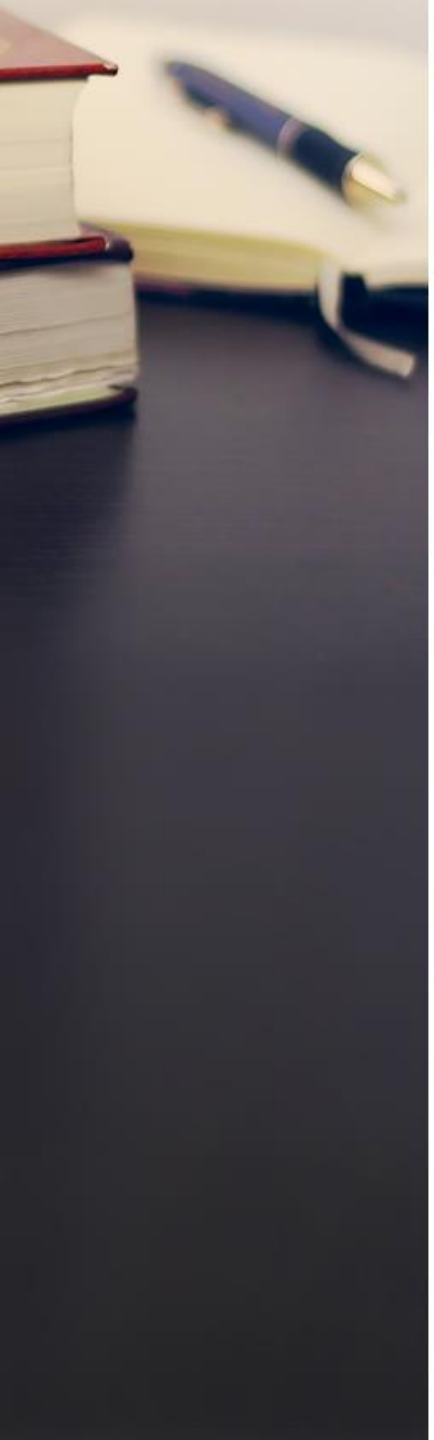
Résultats quantitatifs (provisoires)



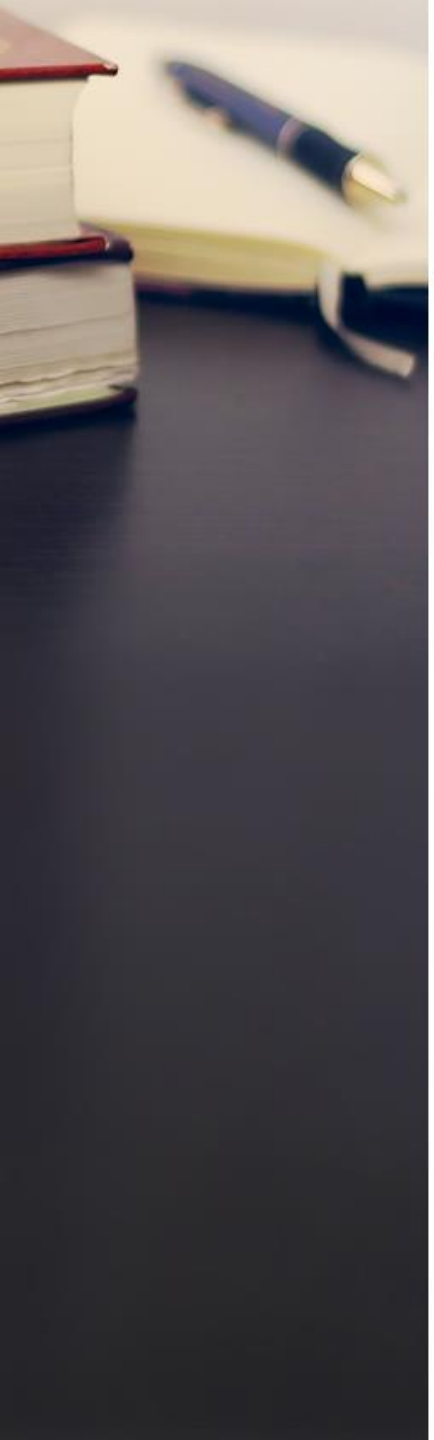


Bilan qualitatif

- « Ma situation de brûlée n’est plus seulement un problème physique, c’est devenu positivement un sujet d’écriture. »
- « L’échange entre les participantes a toujours été libre et bienveillant. Nous nous sommes soutenues mutuellement dans une expérience d’écriture qui faisait remonter des émotions parfois douloureuses. »
- « J'ai découvert que le vécu intime du brûlé, à distance de la brûlure, était le même, qu'il était souvent tu, muselé, caché… La similitude des émotions m'a frappée, et cela m'a beaucoup apporté : l'échange et le partage. »



Textes produits



Merci pour votre attention et merci :

- À l'association *Burns & Smiles*
- Aux participants à l'étude sur la brûlure et les ateliers d'écriture
- À Madame Andréa Soubelet, MCF-HDR en psychologie à l'Université Côte d'Azur
- À Madame Anne-Marie Petitjean, MDC-HDR en Langue et Littérature françaises à l'Université de Cergy-Pontoise

Références

Bolton, G., Field, V. & Thompson, K. (2006). *Writing works. A Resource Handbook for Therapeutic Writing Workshops and Activities.* Jessica Kingsley Publishers.

Chidiac, N. (2013). *Ateliers d'écriture thérapeutique.* Elsevier Masson

Marc, E. et Bonnal, C. (2014). *Le groupe thérapeutique.* Dunod

Tedeschi, R.G., Shakespeare-Finch, J., Taku, K. & Calhoun, L.G. (2018). *Posttraumatic growth: Theory, research, and applications.* Routledge.