

SE LIBÉRER DU CHOC D'UNE AGRESSION VIOLENTE

verbale (menace de mort) ou physique



Public

Toute personne travaillant en zone sensible ou en contexte difficile, ayant subi ou été témoin d'une agression verbale violente (menace) et/ou physique lui ayant fait entrevoir la possibilité de sa propre mort

Objectifs

- > Découvrir que les effets post-traumatiques sont des réactions normales
- > Réduire le risque de chronicisation de ces mêmes symptômes
- > Exprimer les émotions retenues dans le contexte de l'agression
- > Apprendre à prendre soin de soi et à s'appuyer sur ses ressources personnelles
- > Découvrir en quoi cette expérience peut être source d'évolution

Processus / Contenu

Réalisation

Durée
3 jours

Animation
Consultants seniors
Psychothérapeute, Victimologues

Appropriation optimale par récits
du vécu des agressions
Nombre réduit de participants.

Cadrer l'intervention / Créer la confiance

- > Frontières de l'intervention : Ce que ce stage est et n'est pas
- > Rappel des règles du stage, notamment de confidentialité
- > Expression des besoins et du ressenti des participants

Reconnaître l'impact du choc sur la personne

- > Récit individuel du vécu de l'agression : « état des lieux »
- Repérer les points névralgiques
- Mise en relation avec l'histoire personnelle

Identifier l'impact du choc subi sur l'image de soi « avant /après »

- > Croyances personnelles - Valeurs qui ont été bousculées
- > « Le paradis perdu » : comment apprivoiser la réalité post-agression

Repérer les paramètres en jeu lors d'une agression

- > Face à un choc, quel choix comportemental : action, réaction, pro action ?
- > La décentration émotionnelle
- > L'effraction du moi
- > L'onde de choc : Passé - présent - futur : Explication sur les Stress Post Traumatiques
- > Le pouvoir du cerveau et de la pensée sur notre état interne et émotionnel

Faciliter la libération des émotions

- > Pour décharger la tension résiduelle

Repérer son type de sensibilité personnelle aux agressions

- > La typologie des imprégnations aux chocs
- > Les effets immédiats et à long terme
- > Les issues possibles pour retrouver l'équilibre perdu

Amorcer la résilience et le retour à l'équilibre

- > La lettre à l'agresseur : exprimer son ressenti
- > Vivre le choc comme une opportunité de croissance
- Donner du sens à l'expérience vécue

Retrouver la Force et le sentiment de Sécurité intérieure

- Rêve éveillé dirigé de restauration personnelle
- Exercices de base des arts martiaux
- Se recentrer, se relaxer, respirer

Prévoir le futur : « le capital Ressource »

- Prendre soin de soi : plan personnalisé
- Inventaire des ressources disponibles