

**La Thérapie des Processus Cognitifs  
Seul Groupe Cognitif  
Version: République Démocratique du Congo**

**MANUEL DU LEADER DU GROUPE**  
Debra L. Kaysen, Ph.D.  
University of Washington, Psychiatry and Behavioral Sciences

**Shelly Griffin, MSW**  
University of Washington, Psychiatry and Behavioral Sciences

**Carie Rogers, Ph.D.**  
San Diego VA Medical Center

**Septembre 2012**  
**Pour toute correspondance, adressez-vous à:**  
Debra Kaysen,  
1100 NE 45<sup>th</sup> Street, Suite 300  
Seattle, WA 98105  
dkaysen@u.washington.edu

Basé sur

Chard, K.M., Resick, P.A., Monson, C.M., & Kattar, K.A. (2009). *Cognitive processing therapy: Veteran/military version: Therapist's Group Manual*. Washington, DC: Department of Veterans' Affairs.

Fabiano, P. (2002). *Facilitation Training Information*. Prevention and Wellness Services Lifestyle Advisor Program. Western Washington University.

Traduit par AMANI MATABARO

## Partie I: Introduction à la Thérapie du Processus Cognitif (TPC)

La Thérapie des Processus Cognitifs (TPC) est une thérapie à 12 Visites qui s'est révélée efficace pour des problèmes de santé mentale après les événements traumatisants. Nous avons utilisé la TPC avec succès avec une série d'événements traumatisants, y compris le trauma, la traumaence domestique, le combat, la torture et les abus sexuels chez les enfants. La TPC a été utilisée pour le traitement individuel et en groupes. Ce manuel reflète les changements dans la thérapie au fil du temps et comprend aussi des suggestions d'à peu près deux décennies d'expérience clinique avec la thérapie.

### Des questions de pré-thérapie

#### 1. L'apprentissage de la TPC

Pour faire usage de la TPC, soyez préparé à chaque visite. Lisez cette introduction et le matériel de visite individuelle. Prenez connaissance de ce que vous devez enseigner pour cette visite. Prenez connaissance de principaux objectifs de cette visite. Exercez-vous en pratiquant les compétences de leader de groupe. C'est bon de ne pas tout connaître. C'est bon de commettre des fautes. L'important sera de dire à votre superviseur ou votre chef d'équipe des fautes que vous avez commises dont vous vous rendez compte et que vous vous demandiez vous-mêmes "Que pourrai-je apprendre de ceci?"

#### 2. Qui Est approprié à la TPC?

La TPC devrait être utilisée pour :

- La TPC était développée et testée avec des personnes d'une large gamme de troubles de santé mentale. Elle est appropriée pour des personnes qui ont vécu un ou plusieurs événements traumatisants. Elle est appropriée pour le traitement de  **survivantes de traumatisme et traumaences sexuelles et d'autres types d'événements**  (par exemple : la guerre, les traumaences basées sur le genre, les accidents d'auto, les abus sur les enfants, la torture). Dans les situations de recherche,

- La TPC a été utilisée sur des personnes de toutes parties du monde de 3 mois à 60 ans après avoir traversé des événements traumatiques. Il ne semble pas de se préoccuper de la TPC **si le traumatisme a été très récemment ou longtemps traversé**. Si la personne ne présente pas du tout de signes de traumatisme, il ne sera pas utile de faire recours à la TPC.

La TPC ne devrait pas être utilisée :

- **Si la personne ne présente pas du tout des symptômes de traumatisme** la TPC ne devrait pas être utilisée. Les symptômes du traumatisme sont des symptômes tels que faire des cauchemars sur le traumatisme avoir des pensées et des souvenirs indésirables sur le traumatisme et devenir très bouleversé à tout rappel du traumatisme. Les gens peuvent être tristes ou déprimés, irritables, anxieux ou vigilants. Certains de ces symptômes de traumatisme comprennent le refoulement ou essayer d'éviter de penser ou se rappeler ou avoir des sentiments sur le traumatisme. Ceci peut faire que les gens s'isolent et devenir de moins en moins intéressés à des choses qu'ils aimaient avant.
- La TPC ne devrait pas être utilisée chez **quelqu'un qui présent un danger immédiat pour lui-même ou pour autrui (suicide ou homicide)**. Les leaders des groupes devraient aussi être attentifs dans l'utilisation de la TPC quand une personne est dans une situation de danger (par exemple relation d'abus). Le leader du groupe devra consulter les superviseurs avant de commencer le traitement d'un membre du groupe qui pourrait être en danger. Néanmoins, seulement parce qu'une personne peut avoir traversé un autre événement traumatisant ne signifie pas qu'elle ne devra pas être traitée efficacement. La probabilité du traumatisme dans le futur c'est quelque chose avec nous lequel vivons tous; ainsi la possibilité des traumas ou du traumatisme dans l'avenir ne devrait pas empêcher un traitement dans le présent. En effet, le traitement efficace des symptômes de traumatisme peut vraiment réduire le risque des symptômes de traumatisme dans l'avenir.
- La TPC ne devrait pas être utilisée chez **des personnes qui présentent des Symptômes psychotiques**. Ceci comprend des personnes qui entendent des voix qui réellement n'existent pas et des personnes qui voient des visions ou des images non réelles. Il est important de faire une distinction entre les Flash backs (images intenses du traumatisme) et les hallucinations (images qui ne sont pas réelles et ne sont dues au traumatisme).

### Questions à utiliser pour savoir si un membre du groupe n'est pas éligible à un Groupe TPC:

Ci-dessous sont des questions à poser pour évaluer si quelqu'un pourra être non éligible pour un groupe TPC. **Ces questions devraient être évaluées avant la première visite de la TPC.**

1. Questions d'évaluation de **risque de suicide (ou nuire à sa propre vie)**
  - a. Idéation [penser à cela, souhaiter mourir]. Combien de fois ? L'Idéation est seulement OK pour la TPC
  - b. Plan. Est-ce qu'il y en a un? Comment est-il détaillé? Comment sera-t-il possible ? Ont-ils pris des mesures? Gardent-ils ces plans secrets ? Comment ces plans sont-ils meurtriers? Avoir un plan suicidaire est une raison de ne pas faire la TPC, à moins que ce plan soit irréaliste. Au

cas où il y a un plan suicidaire, concertez-vous avec votre superviseur avant de continuer avec la TPC. Si un membre du groupe a un plan ou des pensées suicidaires au cours de cette visite tu devras consacrer la visite en une planification de sécurité et te concerter avec ton superviseur avant de recommencer la TPC. Ne termine pas les étapes de la Visite 1 TPC.

## 2. Utilisent-ils de l'Alcool ou des Drogues ?

a. Quelle quantité ? Combien de fois ? Occasionnel? L'usage léger de l'alcool ou des drogues est acceptable pour la TPC. Des membres du groupe qui boivent intensément et souvent ne devraient pas faire partie d'un groupe TPC, à moins qu'ils acceptent de stopper ou réduire leur façon de boire.

b. S'ils boivent ou utilisent des drogues intensément, demande leur s'ils accepteront de ne pas boire de l'alcool ou ne pas utiliser des drogues pendant les 12 semaines de la TPC ? S'ils acceptent d'arrêter ou réduire leur façon de boire travaille avec ton superviseur pour développer un plan. Que feront-ils au lieu d'utiliser les drogues ou de l'alcool ? Comment feront-ils face aux fortes émotions? Que feront-ils si/quand les autres autour d'eux utilisent des drogues ou boivent ? Tu devras passer du temps entrain de planifier et vérifier avec ton superviseur avant de reprendre la TPC. Ne termine pas les étapes de la visite 1 TPC.

## 3. Questions d'évaluation de risque Homicide

a. Idéation. Combien de fois? L'Idéation est OK seulement pour la TPC

b. Ya-t-il une victime claire ?

c. Plan. En ont-ils un? Comment est-il détaillé ? Comment vont-ils y accéder ? Ont-ils entrepris des étapes ? Sont-elles secrètes? Les moyens, comment sont-ils meurtriers ? Un plan de faire du mal à quelqu'un d'identifiable est une raison de non éligibilité à la TPC, à moins que le plan soit complètement irréaliste. Dans le cas où il y a un plan vérifie avec ton superviseur avant de continuer avec la TPC .S'il y a des questions pendant cette visite, tu devras passer la visite en mettant en place un plan de sécurité et te concerter avec ton superviseur avant de poursuivre avec la TPC. Ne termine pas les étapes de la visite 1 TPC.

## 4. Questions pour la Psychose

a. Est-ce que le membre du groupe est en train d'entendre des voix que personne d'autre n'entend ? Depuis combien de temps cela arrive ? Entend-t-il ces voix de l'extérieur (comme si quelqu'un parlait)

b. Est-ce que le membre du groupe est en train de voir des choses que personne d'autre ne puisse voir ? Comment réelles semblent-elles ? Depuis quand cela s'est-passé?

c. Ces choses, se passent-elles seulement quand la personne dort ou se réveille ou se passent-elles pendant la journée?

d. Oui aux deux premières questions (questions "a." ou "b.") ET ces expériences se passent pendant la journée, alors ne fais pas du groupe TPC.

5. Y a-t-il d'autres raisons qui rendraient la situation insécurisée ou impossible à un membre du groupe de prendre part aux visites du groupe?

a. Si tel est le cas, vérifie avec ton superviseur. Ne termine pas les étapes de la visite TPC 1.

### 3. Contracter le Traitement pour la TPC

Avant de commencer la TPC, le leader du groupe devra expliquer ce qui est attendu d'un membre du groupe, de leaders des groupes et du groupe. Cette thérapie est typiquement faite en 12 visites ; une fois par semaine. La thérapie peut se faire deux fois par semaine pendant 6 semaines si les membres du groupe et le leader du groupe sont capables de venir deux fois par semaine et si les visites peuvent être espacées de telle sorte que les membres du groupes aient assez de temps pour la pratique des compétences TPC ( c.à.d. avoir au moins deux jours entre les visites) . La thérapie se focalisera sur l'évènement traumatisant que le membre du groupe identifie comme le pire pour lui. Le leader du groupe rencontrera les membres du groupe individuellement pour identifier l'évènement leur étant le plus ennuyant et leur expliquer la thérapie. La thérapie sera faite en groupe après la visite initiale individuelle (qui comprend seulement le membre du groupe et le leader du groupe). Les membres du groupe ne devront pas partager les détails de leurs pires événements en groupe parce que ces détails peuvent incommoder /mettre mal à l'aise les autres membres du groupe.

#### Participation au Groupe

Les membres du groupe doivent participer régulièrement à toutes les visites (une ou deux fois par mois ne suffisent pas) et terminer le devoir.

Quand un groupe a déjà commencé, aucun autre membre ne sera admis. Ceci est nécessaire parce que les compétences TPC sont enseignées avec un certain ordre. Pour apprendre les compétences plus tard en TPC, vous devez avoir appris les compétences préliminaires. Les visites en groupe se font durant 90 minutes pour permettre aux membres du temps suffisant pour pratiquer les compétences, partager ce qu'ils ont appris et poser des questions. De manière idéale, les groupes devront avoir entre 5 et 9 membres avec un leader du groupe et s'il y a deux leaders pour un groupe il peut aller jusqu'à 12 membres. Nous avons découvert que 5 membres font le plus petit groupe parce que si 1 ou 2 personnes manquent une visite, alors le groupe cessera d'être un groupe. Avec plus de 8 ou 9, le groupe peut devenir très large, particulièrement pour un leader du groupe. Alors qu'il est très important que les membres du groupe participent régulièrement; il y a quelquefois des situations pouvant empêcher un membre du groupe à pouvoir se présenter aux visites en groupes (maladies, manque de moyen de transport, etc.). **Si possible, il est très bon pour un membre du groupe qui a manqué un groupe de contacter individuellement le leader du groupe avant la prochaine rencontre du groupe pour réviser quelques matières une semaine avant que le membre ne participe à la prochaine rencontre pour parcourir n'importe quelle nouvelles matières et commencer à travailler sur la notion manquée.** Si cela n'est pas possible, lorsque le membre qui a été absent se présente, les membres du groupe peuvent donner un bref résumé de la matière qui a été couverte en groupe la semaine passée, Nous suggérons habituellement que si quelqu'un manque à plus de deux groupes (particulièrement avant la visite 8) attende jusqu'au commencement du prochain groupe pour continuer son traitement ou alors être entretenu individuellement.

#### Terminer le devoir

Terminer le devoir est important car plus les membres du groupe pratiquent les notions TPC en dehors des visites, le mieux ils se sentent. Aussi si les membres du groupe n'ont pas pratiqué les notions, ils ne seront pas en mesure de partager leurs pensées et sentiments par rapport au devoir avec les autres membres du groupe ou être capables d'appuyer les autres membres du groupe pendant la pratique.

Même si les membres du groupe acceptent ou se mettent d'accord pour finir le devoir, l'envie de s'en soustraire se fait souvent sentir et peut empêcher les membres du groupe à faire le devoir. Il peut être difficile de s'assurer que chacun finit son devoir dans une situation de groupe. **Par conséquent, il est important que le leader du groupe s'assure de vérifier et demande à tous les membres du groupe ont fini leur devoir à chaque visite.**

**Voici quelques choses que les leaders des Groupes peuvent faire pendant les visites si un ou plusieurs membres n'ont pas fait leur devoir :**

1. Le leader du groupe peut conduire une courte discussion avec les membres du groupe sur la tendance à éviter et comment ne pas faire le devoir peut être une forme de tendance à éviter.
2. Les membres du groupe qui n'ont pas terminé le devoir peuvent parler avec le groupe sur ce que sont leurs pensées et sentiments sur la question de terminer le devoir. Le groupe peut travailler sur une compétence TPC comme une façon de guider la discussion et aider le membre du groupe avec un comportement tendant à éviter.
3. Les membres du groupe qui ont **TERMINE** le devoir peuvent parler de leur expérience avec le devoir. Plus spécialement, les membres du groupe qui ont terminé leurs devoirs peuvent parler de leurs sentiments avant le devoir et peuvent discuter de ce qu'ils ont appris en faisant le devoir.
4. Le leader du groupe peut également demandé au membre du groupe qui n'a pas fait le devoir d'utiliser une compétence TPC en utilisant la notion ABC afin d'identifier les pensées qui l'ont empêché de faire le devoir et leurs sentiments ou utiliser la notion des questions de réflexion pour voir si leurs pensées sur la question de faire le devoir étaient exactes et équilibrées.

## **Interaction en Groupe**

Le travail du leader du groupe est de remarquer et décourager les comportements de refoulement qui contribuent à la persistance du traumatisme. Le leader du groupe sera aussi responsable du guide des visites en groupe. Ceci comprend les indices de monitoring, avec assurance que les vérifications sont brèves, qu'un ou deux membres du groupe ne font rien de ce qui est entrain de se dire, que les membres du groupe ne parlent pas du tout. Un des travaux les plus importants du leader du groupe est d'encourager les membres du groupe à interagir les uns avec les autres. Ces interactions aident les membres du groupe à remarquer qu'ils ne sont pas les seules personnes à problème après un événement traumatisant. Par surcroît, les membres du groupe peuvent apprendre à s'entreposer des questions gentilles et peuvent s'entraider dans l'apprentissage de nouvelles façons de réflexion. Une de meilleures façons du leader du groupe pour encourager les membres du groupe à partager les uns avec les autres est de poser des questions ou faire des déclarations faisant relever des problèmes communs ou des pensées encrées:

**Voici quelques questions que le leader du groupe peuvent poser aux membres du groupe pour les encourager à interagir entre-(eux)elles**

*“Que pensent les autres de ceci?”*

*“Comment se sentent les autres?”*

*“Y-a-t-il quelqu'un d'autre partageant cette pensée encrée?”*

*“Ceci semble-t-il comme chez quelqu'un d'autre?”*

*“Combien de gens ont-ils pensé...?”*

*“A quoi cela ressemblait-il pour chacun d'entre vous pour faire son travail à domicile?”*

*“Comment cette pensée encrée vous affecte-t-elle dans vos actions en groupe?”*

*“Qu'est-ce que ce mot-là signifie pour vous?”*

*“Comment êtes-vous parvenus à cette compréhension?”*

*“Que pensent les autres d'entre vous?”*

*“Pouvons-nous écouter ceux qui ne se sont pas encore exprimés?”*

#### **4. Capacités Importantes pour être un Leader du groupe TPC**

Les groupes TPC peuvent être conduits par 1 ou 2 leaders du groupe. Si tu es en train de travailler avec co-leader, il est important que vous partagiez les responsabilités de conduire le groupe. Il est utile que vous y preniez chacun des tours quand vous enseignez des sections dans un groupe. Si tu n'es pas le leader qui enseigne activement, tu devras bien noter comment les membres du groupe réagissent aux informations, s'ils sont confus, ou ont des questions, tu peux alors aider ces membres du groupe. Tu devras également écouter l'autre leader du groupe pour voir si tu as quelque chose d'important à ajouter. Pendant que tu seras le leader du groupe qui enseigne tu devras être en train de regarder ton Co-leader pour voir s'il a quelque chose qu'il veut ajouter.

Pour utiliser la TPC, il est extrêmement important que le leader du groupe utilise des bonnes compétences cliniques à travers CHAQUE visite. Ceci signifie que le leader du groupe doit être compatissant, compréhensif, et doit se placer au côté du membre du groupe. La communication non-verbale culturellement appropriée comme le contact oculaire, le ton de la voix, et le jeu du corps sont aussi importants que les mots que le leader du groupe utilise dans la communication de ceci à chaque membre du groupe. Le leader du groupe doit être compréhensif des combats auxquels le membre du groupe fait face, tout en encourageant le membre du groupe au changement. Le leader du groupe devra communiquer de l'espoir que les choses peuvent s'améliorer. A des moments, le leader du groupe pourra agir comme un enseignant. Par exemple, le leader du groupe sera en train d'apprendre de nouvelles compétences aux membres de groupes, mais il sera important de ne pas agir comme un enseignant qui punit ou qui est strict. En plus, il est important, en TPC, que le leader du groupe soit en mesure de penser de multiples points de vue quand ces derniers sont opérationnels dans les croyances du membre de groupe.

#### **Règles de Base pour un groupe TPC**

L'un de rôle du leader du groupe est celui de permettre aux gens de connaître ce à quoi ils peuvent s'attendre (pouvant leur arriver et même ce émanant de vous) ET ce qui est attendu d'eux. Les règles servent de guide. Certaines règles de base comprennent celles-ci:

- Ecouter l'autre et se respecter mutuellement
- ***Etre honnête***
- Donner son désaccord sans attaquer
- Respecter l'intimité des gens
- Ne faire aucune présomption sur les autres
- Participer

### **Ce que les leaders de Groupe Peuvent Faire Pour Améliorer les Groupes**

Voici certaines choses qu'un leader du groupe peut faire pour qu'un groupe soit conduit sans difficultés.

- Etre préparé
- Etre à temps
- Encourager les membres du groupe à s'appuyer et s'encourager mutuellement –et cela quand les choses marchent bien et quand elles ne marchent pas bien.
- Permettre aux membres du groupe de savoir qu'ils ne sont pas obligés d'être d'accord avec vous ou avec d'autres membres du groupe . Vous êtes en train de faire un essai d'emmener les gens à penser sur un sujet, pas nécessairement à tomber d'accord avec vous.
- Permettre aux membres de savoir qu'ils peuvent s'améliorer s'ils participent
- Ecouter un leader du groupe en train d'avouer un commentaire ou répondre avec encouragement à ce que dit un membre du groupe peut être très utile pour les membres du groupe.
- Connaître vos propres idées encrées. Il y en a-t-il certaines idées ou croyances avec lesquelles vous êtes d'accord? Soyez prêt à utiliser les compétences TPC pour travailler sur vos propres idées encrées pour que vous soyez un meilleur chef de groupe.
- Quelquefois le silence dans un groupe est une bonne chose. Il peut encourager les membres du groupe à prendre du temps pour réfléchir. Il donne aussi du temps aux membres plus calmes du groupe de participer.
- La rétroaction spécifique est plus efficace pour les gens que la rétroaction générale: "Vous avez fait du bon travail."
- Si vous utiliser de l'humour, rassurez-vous que ce n'est pas dirigée vers quelqu'un d'autre. La meilleure approche d'humour pour un leader du groupe est de ne pas craindre de devenir ridicule.
- Les groupes communiquent avec les chefs de groupes sous plusieurs façons. Quelquefois la communication est ce que les membres du groupe nous RACONTENT. D'autres fois, un groupe fera une communication non-verbale. Ceux-ci sont d'importantes choses à remarquer pour se rendre compte de la compréhension de la matière par le groupe, du climat confortable du groupe ou de l'évasion du groupe. Quelques indices comprennent ce qui suit:



- ✓ Les agitations
- ✓ Le silence
- ✓ Les gens vous fixant le regard lorsque vous parlez
- ✓ Les gens se fixant mutuellement le regard entre eux-mêmes
- ✓ Les gens qui se parlent lorsque vous-même vous parlez

Pour que le groupe soit sur la voie, le leader du groupe devra donner la structure pour chaque visite en donnant l'ordre du jour pour chaque visite et permettant aux participants de connaître ce qui sera couvert pendant la visite. L'agenda devra comprendre la vérification des symptômes, une brève vérification pour voir comment tout un chacun est en train de faire et pour savoir si quelqu'un a une préoccupation pressante nécessitant une discussion en groupe, ce même jour-là. Ceci devra être suivi d'une révision du devoir de la visite précédente, ensuite suivi par l'enseignement de la notion suivante et suivi d'une introduction à l'exercice du devoir de la semaine suivante. Le leader du groupe révisera le devoir et créera des exemples avec le groupe.

Si le groupe fait digression pendant la visite, une stratégie pour remettre le groupe sur le rail est de demander au membre du groupe de faire connexion entre ce qu'il /elle est entrain de dire et le sujet sur lequel le groupe était en train de discuter. Si au même instant le membre du groupe semble évasif, les leaders de groupes peuvent vouloir qu'il énonce le sujet qui lui semble difficile. Le leader du groupe peut aussi demander si les autres veulent éviter le sujet ou arrêter de ressentir leurs sentiments en groupe. Ceci créera un lien entre les membres du groupe et permettra au leader du groupe d'adresser les peurs poussant les membres du groupe à faire le refoulement.

## **Gestion des Personnalités Individuelles et du Conflit de Groupe**

### **Sentiments Forts en Groupe**

Une inquiétude commune que les nouveaux leaders de groupes TPC ressentent est la gestion des sentiments forts dans un groupe. Il n'est pas non-commun pour les membres du groupe qui discutent de leurs traumatismes pour la première fois de ressortir des sentiments forts et de devenir très troublés au moment des visites en groupe. Quelquefois les membres du groupe s'inquiètent de l'ampleur de leurs émotions à traiter ou s'inquiètent que les autres membres du groupe seront fâchés ou troublés s'ils ressortent leurs sentiments. Les leaders des groupes devront encourager les membres du groupe à ressentir leurs sentiments automatiques et naturels et pourront utiliser les feuilles de programmation TPC pour aider à guider les membres du groupe en examinant les sentiments venant de leurs pensées (confectionnées). Les sentiments sont bons à exprimer en groupe et les leaders des groupes peuvent s'assurer que les membres du groupe apprennent que leurs émotions sont acceptables et ne vont pas les accabler. Ceci, tout comme avoir du soutien d'autres membres du groupe, aide habituellement les membres du groupe à exprimer leurs émotions de façon appropriée.

## **Membres de Groupes qui parlent trop**

Quelquefois les groupes ont des membres qui parlent trop et d'autres à peine. Faites savoir au groupe que vous voulez donner du temps à chacun pour s'exprimer et faire l'objet focal de l'attention de tous. Les membres qui parlent trop peuvent inhiber les autres membres du groupe à parler pendant les visites. Ces membres peuvent répondre aux questions avant que les autres n'en aient l'opportunité de répondre, peuvent faire des déclarations extrêmes ("*personne ne devrait se sentir de la sorte...*"), ou peuvent quelquefois défier un rôle du chef du groupe ("*vous ne connaissez pas ce dont vous êtes entrain de parler*"). Une façon de s'occuper de ceci est de demander aux membres du groupe qui sont rapides à répondre ou à faire des commentaires de compter jusqu'à 10 avant qu'ils ne parlent pour que d'autres membres du groupe fassent entendre leurs pensées. Si nécessaire, les leaders de groupes des groupes peuvent demander qu'une fois qu'un membre du groupe a déjà participé trois fois attende que d'autres membres du groupe s'expriment avant que lui ne place mot dans la discussion. Ces suggestions devront être faites au groupe entier pour que personne d'entre les membres ne soit isolé ou embarrassé.

## **Membres du Groupe qui sont très calmes**

Souvent, il y a un ou deux membres du groupe qui sont très calmes dans un groupe. Dans un groupe TPC, il est important que tous les membres du groupe participent. Ceci rassure que les membres du groupe ne sont pas en train d'échapper à s'exprimer sur leurs pensées et sentiments en rapport avec le traumatisme. Pour s'assurer que chacun participe, il est approprié à un membre individuel du groupe de s'exprimer par rapport à la discussion en groupe. Il est aussi bon de demander au groupe entier de donner leurs réactions sur un sujet et ensuite donner la parole à chacun avant de parler de quelque chose de nouveau. Si un membre du groupe qui trop bavard continue à rendre la tâche difficile aux autres à participer ou si un membre trop calme ne participe pas il est important de parler au membre du groupe individuellement sur l'impact de son comportement sur les autres.

## **Conflits ou malentendus**

Il arrive des fois où les gens dans un groupe ne se mettent d'accord ou ne s'entendent pas. Ceci peut arriver à cause des problèmes relatifs au traumatisme ou peuvent résulter de l'incompréhension. Il y a une différence entre ne pas être d'accord et se battre. A des moments aider quelqu'un peut signifier ne pas être d'accord avec lui. Désaccord ne signifie pas que le groupe s'écarte. Ceci signifie que les gens sont suffisamment impliqués et se sentent suffisamment à l'aise de donner de vrais points de vue. De grands désaccords peuvent habituellement être bien traités en utilisant les feuilles de programmation TPC pour discuter du désaccord. Par exemple, si un membre du groupe croit que quelqu'un d'autre l'a insulté, le leader du groupe peut assister le membre du groupe et les autres membres du groupe pour mettre leurs pensées en rapport avec l'incident sur une feuille élémentaire, ou peut aborder les pensées que les membres du groupe rapportent en utilisant la Fiche des Questions à Réflexion. Ceci aide souvent les membres du groupe à résoudre leurs difficultés et aide aussi à enseigner au groupe comment pratiquer les compétences TPC.

## **Vue d'ensemble des Visites TPC**

Les contenus de chaque visite sont décrits en Partie 2 avec les problèmes que les leaders des Groupes peuvent probablement rencontrer. La thérapie commence avec l'éducation aux symptômes de traumatisme et le type de thérapie qui devra intervenir. Il est demandé au membre du groupe de rédiger une Déclaration d'Impact de Traumatisme pour que le membre du groupe et le leader du groupe commencent à identifier les problématiques en pensant sur l'événement (par exemple, "les idées encrées"). Il est ensuite enseigné au membre du groupe comment d'identifier et étiqueter les pensées et sentiments et reconnaître la relation les liant. Lors des visites initiales, le leader du groupe utilise des questions ouvertes curieuses pour commencer à changer les pensées inutiles, particulièrement celles relatives avec l'auto reproche, le biais rétrospectif et la culpabilité. Les visites ultérieures se focaliseront sur l'apprentissage des compétences par le membre du groupe pour changer sa propre façon de penser/réfléchir et enfin se focaliseront sur des sujets spécifiques qui peuvent possiblement avoir été affectés par l'événement traumatique: sécurité, confiance, pouvoir/contrôle, respect, et soin.

## **Ordre des Visites**

La TPC doit être utilisée dans l'ordre présenté ici. Les compétences et les exercices sont faits pour se construire les un(e)s sur les autres. Le modèle de chaque visite commence avec la vérification des symptômes, et ensuite la révision du travail à domicile de la semaine écoulée. Il n'est pas recommandé que le leader du groupe commence avec une discussion générale au début de la visite ("comment a été votre semaine?") mais devrait plutôt commencer avec le travail à domicile qui a été donné. Si un membre du groupe du groupe souhaite parler d'autres sujets, utilisez le sujet pour introduire les nouvelles compétences que nous sommes en train d'introduire (par exemple, mettre le contenu sur la feuille de programmation élémentaire) ou gagnez du temps à la fin de la visite pour ces autres sujets. Si le leader du groupe permet que le membre du groupe dévie la thérapie de la TPC, cela occasionnera une évasion et empêchera les autres membres du groupe d'apprendre les compétences TPC. Une des très difficiles compétences pour un leader du groupe à maîtriser est la gentillesse à part la fermeté au regard de la TPC. Pendant les dernières 20-30 minutes du groupe, le travail à domicile pour la semaine suivante devra être introduit. Si les membres de groupes ne rapportent pas le devoir lors d'une visite, cela ne signifie pas que les nouvelles compétences sont retardées pour une semaine. Le leader du groupe devra impliquer le membre du groupe au fur et à mesure que le groupe travaille ensemble sur les feuilles de tâches données lors de la visite. Il est ensuite demandé au membre du groupe de faire le devoir inachevé en plus du nouveau devoir assigné pour la prochaine fois.

## **La théorie derrière la TPC**

### **La Théorie des effets du Traumatisme**

La TPC se focalise sur la manière dont la personne qui a traversé un ou plusieurs événements traumatiques (ex : le trauma, combat, abus de l'enfance) pense ou réfléchit sur les événements traumatiques et la manière dont cette même personne essaie de faire face aux événements qui lui

sont arrivés. Longtemps après l'intervention des événements traumatiques, les rappels de ces événements peuvent continuer à susciter de fortes émotions (ex : la peur, le dégoût, la tristesse). Les fortes émotions font qu'ils puissent essayer d'éviter les rappels des événements traumatiques. Ces comportements d'évitement affectent la vie de la personne et peuvent devenir eux-mêmes des problèmes. Par exemple, une personne peut éviter que d'autres personnes ne pensent de l'événement traumatisant. En faisant cela, cette personne devient socialement isolée. Ceci accroît les symptômes PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder ou le Désordre en Stress Post-traumatique = DSPT) et de dépression.

Comment la TPC aide ? La TPC se focalise sur les pensées des personnes portant sur le trauma. La TPC améliore les symptômes en aidant les gens à identifier leurs pensées sur le Trauma lesquelles pensées ne sont pas utiles et leur apporte un appui en développant des compétences pour changer leur façon de penser. Lorsque les pensées inutiles de gens changent, leurs émotions et leurs comportements (actions) changent également. La TPC se focalise également sur les émotions. Lorsque les membres du groupe parlent ou font leurs devoirs sur le trauma, ils peuvent se sentir tristes, anxieux ou dégoûtés par rapport à l'événement traumatisant. Quant à la TPC, nous voulons que les membres du groupe approchent- et pas éviter –ces sentiments. Au fil du temps, ces sentiments deviendront moins forts.

### **Problèmes issus d'Attaques Sexuelles, comme les Désordres du Non-Rétablissement.**

#### **o Symptômes des Traumatismes**

Presque tout le monde connaît des symptômes de traumatisme après de sérieux événements traumatiques, et le rétablissement s'observe après quelques mois dans les circonstances normales. Certaines personnes ont des symptômes qui résultent des événements traumatisants qui ne s'améliorent pas (ou se rétablissent un tout petit peu) après peu de mois. Lorsque les symptômes continuent pour plus de quelques mois, nous pensons de ces symptômes comme un rétablissement qui a été arrêté ou interrompu.

Par exemple, certaines personnes peuvent avoir refusé de parler de ce qui leur est arrivé à qui que ce soit parce qu'elles se culpabilisent pour avoir "permis" au trauma d'avoir lieu. Elles se sentent tellement honteuses et humiliées qu'elles se convainquent que les autres les blâment aussi. Une autre personne peut avoir vu une chose tellement horrifiante qu'à tout moment qu'elle dort, elle fait des rêves sur l'événement traumatisant, elle se réveille dans une sueur froide. La personne évite de dormir parce qu'elle s'inquiète d'autres cauchemars qu'elle puisse courir. D'autres moments, les membres du groupe peuvent s'inquiéter comme quoi elles seront victimisées une fois de sorte qu'elles refusent de sortir et commencent à restreindre grandement leurs activités et relations. D'autres exemples incluent des situations où des gens étaient tués et les individus se sentent coupables d'avoir survécu et se demandent toujours de façon obsédée pourquoi ils ont été épargnés alors que les autres ont été tués. Ils ne se sentent pas dignes et vivent une culpabilité chaque fois quand ils rient ou se trouvent elles-mêmes en train de jouir de quelque chose. Dans tous ces exemples, les pensées ou les comportements d'évasion la poussent à ressentir ses propres sentiments et à changer ses pensées. Il est important de comprendre qu'il existe plusieurs façons pouvant inhiber le rétablissement et celles-ci peuvent être différentes selon chaque individu. Le travail du leader du groupe est d'aider les membres du groupe à arrêter le refoulement pour qu'ils se rétablissent.

Certaines émotions comme la peur, la colère, le dégoût ou la tristesse peuvent occasionner automatiquement le traumatisme (sentiments naturels) parce que l'événement a été dangereux, abusif, et/ou s'est soldé en des pertes. D'autres émotions surgissent à cause de la manière dont le membre du groupe pense du traumatisme (sentiments fabriqués). Par exemple, si quelqu'un a été attaqué, le danger de la situation peut faire que la personne s'enfuit (une réponse biologique quand quelqu'un est en danger), et il peut ressentir la colère ou la peur (sentiment naturel). Néanmoins, si les personnes se sont auto-blâmées à cause de l'attaque ("C'est à cause de moi que l'attaque a surgi"), la personne peut éprouver une honte. Du moment que la personne continue à dire que l'attaque a été sa faute, elle continuera à ressentir la honte. Cette émotion est causée par leurs pensées (Sentiment manufacturé).

## **La Théorie de la Thérapie du Processus Cognitif**

### **Pour faire un sens à l'événement traumatisant, les gens ont tendance à faire l'une de ces choses :**

1. Une personne peut faire des croyances extrêmes ou incorrectes sur le traumatisme lui-même et sur sa raison d'être. *"Je dois être quelqu'un de mauvais. Je suis en train de subir les conséquences de ce que j'avais fait."*
2. Une personne peut avoir des croyances incorrectes ou extrêmes sur le présent ou le futur. (*"Je ne peux plus JAMAIS me fier à mes jugements"*).
3. Une personne peut avoir des croyances sur le traumatisme lui-même et sur le présent et le futur pour comprendre le traumatisme d'une manière correcte et réaliste. Par exemple, une personne pourrait s'imaginer: *"Même si je n'ai pas usé d'un bon jugement dans cette situation-là, la plupart des fois je prends de bonnes décisions."* Ce type de croyance est le but de la TPC. Nous voulons aider nos membres de groupes à raisonner d'une manière équilibrée. Nous essayons d'aider nos membres de groupes à changer leurs pensées pour refléter la réalité de l'événement traumatique sans aller plus loin.

Dans la TPC, quand les émotions comme la peur, la colère, le dégoût ou la tristesse par rapport à ce qui était arrivé pendant le déroulement de l'événement traumatisant, nous voulons que les membres du groupe ressentent leurs sentiments. Ces sentiments deviendront moins forts si les membres du groupe approchent leurs sentiments et non les refouler quand ils surgissent. Les membres du groupe qui ont des problèmes des événements traumatiques travaillent très dur pour ressentir leurs sentiments (évasion), ainsi ces sentiments s'emmagasinent. C'est comme secouer une cannette de Coca-cola, quand les membres du groupe ressentent leurs sentiments, ces derniers seront forts. MAIS, quand le membre du groupe ressent ses sentiments, ces derniers s'effaceront relativement d'une manière rapide. En plus, quand le membre du groupe a senti ses sentiments sur le traumatisme, nous pourrions alors commencer à l'aider à changer ses pensées ou croyances concernant le traumatisme. Quand les croyances incorrectes ou extrêmes sur l'événement lui-même, et sur le monde (par exemple, sécurité, confiance, contrôle, estime sois) s'altèrent et se transforment de manière flexible et réaliste, alors les sentiments fabriqués diminueront. Les problèmes avec les souvenirs du traumatisme (par exemple, les pensées ou images intruses du traumatisme, les cauchemars et les flashbacks) diminueront également. Les explications que les leaders de groupes TPC donnent aux membres de groupes dans ce processus sont décrites dans la visite du premier groupe.

## Bon Questionnement en TPC

La TPC aide à conscientiser les membres de groupes et à leur faire changer les pensées extrêmes ou incorrectes qui maintiennent leurs symptômes. La première chose que nous faisons pour aider les membres de groupes à changer leurs pensées est de leur poser de bonnes questions ouvertes. Au cours du traitement, les leaders des groupes devront toujours faire usage de bonnes, gentilles, respectueuses et curieuses questions pour enseigner aux membres du groupe comment questionner sur leurs pensées et croyances. A cause de l'importance de ceci en TPC, nous avons inclus ici plus d'informations générales sur les questions ouvertes, et les types et exemples de questions pouvant être utilisées.

L'idée derrière les questions ouvertes est qu'une personne puisse apprendre à penser ou réfléchir différemment lorsqu'une autre personne lui pose des questions spécifiques. Les gens qui apprennent cette manière (en posant et répondant aux questions), au lieu d'être dictés sur ce à quoi réfléchir, peuvent possiblement conserver les informations et y croire. **C'est la raison pour laquelle en TPC, vous poserez des questions à votre membre du groupe et finalement lui apprendre à se poser lui/elle-même des questions.**

Dans les 12 visites TPC, il est appris aux membres du groupe comment se poser de bonnes questions. Les leaders des groupes peuvent trouver embarrassant ou difficile en premier de poser des questions au lieu de dire aux membres du groupe ce qu'il faut faire, donner des conseils ou dire aux membres du groupe ce à quoi penser. A travers le bon questionnement, le membre du groupe comprend les manières de penser réalistes et croit plus à la nouvelle pensée. **Il est extrêmement important de réaliser qu'en TPC, l'objectif du questionnement n'est jamais pour le leader du groupe de "gagner" un argument ou convaincre les membres de groupes à considérer les points de vue du leader du groupe.** Même s'il le leader du groupe est tenté de dire aux membres du groupe quoi dire, (ex : *"ce n'est pas de ta faute"*) *ceci est rarement couronné de succès*. Le bon questionnement aidera le membre du groupe à examiner, et finalement à changer ses pensées problématiques issues du traumatisme traversé.

Ci-dessous, nous avons quelques exemples de questions ouvertes. Elles peuvent être utilisées dans des visites en groupes pour aider les membres de groupes à examiner leurs pensées et croyances.

- *Que signifiez-vous quand vous dites...?*
- *Comment comprenez-vous ceci?*
- *Pourquoi dites-vous ceci?*
- *Que ceci signifie-t-il exactement?*
- *Que savons-nous déjà sur ce point?*
- *Pouvez-vous m'en donner un exemple?*
- *Etes-vous en train de parler...ou...?*
- *Pouvez-vous le dire d'une autre manière?*

- *Comment en êtes-vous arrivé à cette idée-là?*
- *Quoi d'autre pouvons-nous présumer?*
- *Cette idée est-elle basée sur des présomptions?*
- *Comment en êtes-vous sorti avec des présomptions selon lesquelles...?*
- *Comment pouvez-vous approuver ou désapprouver cette idée?*
- *Que pourrait-il survenir si...?*
- *Etes-vous d'accord ou en désaccord avec...?*
- *Si ceci arrivait à votre ami ou votre enfant, auriez-vous les mêmes pensées sur eux?*
- *Comment le savez-vous?*
- *Pourrais-je voir...?*
- *Pouvez-vous me donner un exemple de cela?*
- *Est-ce toujours vrai?*
- *Que pensez est à la base de...?*
- *Est-ce les seules raisons?*
- *Ces raisons sont-elles suffisamment bonnes? Pourquoi?*
- *Qu'est-ce qui prouve que nous devons être d'accord avec ce que vous nous dites?*
- *Quelqu'un d'autre dans votre vie a-t-il déjà donné un point de vue différent?*
- *Quelles en sont d'autres façons de voir cette question?*
- *Comment cela vous aide-t-il à penser de cette façon? Quels en sont les coûts?*
- *Qui en bénéficie-t-il?*
- *Quelle est la différence entre...et...?*
- *Pourquoi est-ce mieux que...?*
- *Quelles sont les forces et faiblesses de...?*
- *Quelle analogie faites-vous entre...et...?*
- *Que pourrait...en dire?*
- *Qu'en serait-il si vous compariez...et...?*
- *Comment pourriez-vous aborder ce point d'une autre manière?*
- *Ensuite, que pourrait-il survenir?*
- *Comment pourrait-on utiliser... pour...?*
- *Comment est-ce...affecte t-il....?*
- *Comment est-ce...convient à ce que nous avons appris dans la visite d'avant?*
- *Quelle est l'importance de...?*
- *Que supposons-nous pourrait survenir?*

- *Que cela pourrait-il signifier si vous arrêtiez cette croyance?*
- *Quelle est la raison de poser cette question?*
- *Que cela signifie-t-il?*
- *Avoir soit une réponse ou un moyen, que cela pourrait-il vous signifier?*
- *Que ne parviens-je pas à comprendre?*

## **Problèmes dans la Conduite de la TPC**

### **Structure Générale d'une Visite en Groupe/ Structure de Base des Visites**

Sauf la première visite individuelle, toutes les visites de groupes ont une structure similaire. Elles commencent par la vérification des symptômes. La partie intermédiaire du groupe est utilisée pour revoir le travail à domicile de la semaine d'avant. La dernière partie de la visite est utilisée pour apprendre au groupe une nouvelle compétence ou un nouveau sujet ou à en faire l'exercice avec le leader du groupe. Au cours de la dernière partie de la visite, le leader du groupe dira aussi au groupe l'exercice à faire jusqu'à ce qu'ils rencontrent une autre fois (par exemple, donner un travail à domicile). La TPC devra être utilisée dans l'ordre présenté ici. Les compétences et les exercices sont faits pour édifier les uns et les autres. Il n'est pas recommandé que les leaders de Groupes commencent avec une discussion générale au début de la visite ("Comment a été votre semaine?") mais devront immédiatement commencer par le devoir qui a été donné. Si les membres du groupe veulent parler d'autres sujets, utilisez le sujet pour apprendre les nouvelles compétences que nous sommes en train d'introduire (par ex : utilisez les compétences élémentaires pour parler des pensées et sentiments sur le nouveau sujet) ou gagner du temps à la fin de la visite pour ces autres sujets. Si le leader du groupe permet que le membre du groupe dévie la thérapie de la TPC, cela occasionnera une évasion et empêchera les autres membres du groupe d'apprendre les compétences TPC. Une des très difficiles compétences pour un leader du groupe à maîtriser est la gentillesse à part la fermeté au regard de la TPC. Si les membres du groupe ne rapportent pas le devoir lors d'une visite, cela ne signifie pas que les nouvelles compétences sont retardées pour une semaine. Le leader du groupe devra impliquer le membre du groupe au fur et à mesure que le groupe travaille ensemble sur les feuilles de tâches données lors de la visite. Il est ensuite demandé au membre du groupe de faire le devoir inachevé en plus du prochain devoir.

Il sera facile aux membres du groupe de participer au groupe si la visite est programmée pendant un moment où les membres du groupe sont plus disponibles. Il sera utile de parler aux membres du groupe et leur demander quels moment/ jour de la semaine seraient plus faciles pour eux à pouvoir participer chaque semaine sans être en retard. Les leaders de groupes, par exemple, ont grandement réussi à programmer les réunions de groupes TPC les jours de Marché.

### **L'adhésion au Groupe**



La TPC marche bien pour les femmes et les hommes. Néanmoins, il est recommandé que les hommes et les femmes soient en des groupes TPC différents.

### **Chagrin/ Deuil**

La douleur est une réaction normale de perte (par exemple, la mort) et elle n'est pas une maladie mentale. Le deuil peut prendre un long moment et peut affecter les gens sous plusieurs façons. L'objectif de s'occuper des questions de douleur en TPC est d'aider à éviter que les pensées extrêmes ou incorrectes n'interfèrent avec les douleurs normales. Par exemple, certains membres de groupes sentent qu'ils ne peuvent pas se déplacer à cause de la mort d'un membre de famille et croient que s'ils le faisaient, ils trahiraient. Lorsque vous travaillez sur d'autres idées encrées sur le traumatisme, rassurez-vous que vous demandez quelques idées sur la douleur ou le chagrin. Si un membre du groupe connaît des pensées encrées sur la douleur (ou le chagrin) et la mort, le leader du groupe peut nécessiter aussi de placer de l'attention dans ce domaine et encourager le membre du groupe à utiliser les compétences TPC pour travailler sur ces pensées encrées.

### **Travailler avec des Familles**

La TPC est une thérapie qui est administrée aux personnes et non à une famille (c'est-à-dire, le leader du groupe rencontrera le membre du groupe chaque semaine mais pas sa famille). Néanmoins, les membres de famille peuvent jouer des rôles extrêmement importants en TPC. Les membres de famille peuvent apporter un important soutien aux membres de groupes. Par exemple, ils peuvent assurer un appui émotionnel en encourageant le membre du groupe à avoir de l'aide et à participer aux visites hebdomadaires pour la TPC. Ils peuvent encourager et récompenser le membre du groupe au travail assidu pour la thérapie. Ils peuvent aussi assurer de l'appui structurel en aidant le membre du groupe à faire son devoir, en donnant des soins (appropriés aux enfants) pour qu'il puisse arriver aux visites, en amenant les membres du groupe aux visites, ou en les attendant dans la salle d'attente. Quel que soit le type d'appui, il est important de se souvenir que c'est au membre du groupe de se choisir la quantité et la manière dont ses membres de famille devront s'impliquer dans son traitement.

En plus de l'appui donné, quelquefois le leader du groupe peut avoir une seule rencontre avec la famille et le membre de groupe. Cette rencontre devrait intervenir trop tôt dans le traitement (par exemple, après la première ou la deuxième visite) et les buts seraient de (1) donner une éducation générale sur la PTSD (le Désordre en Stress Post-traumatique = DSPT) et les problèmes issus du traumatisme et (2) décrire comment la TPC aide dans ces problèmes et comment la TPC travaille (12 visites hebdomadaires, devoirs, etc.). Le leader du groupe peut aussi parler de la manière dont la famille peut être utile au membre du groupe et répondre à quelques questions. Une rencontre avec la famille comme celle-ci devrait être seulement faite sous permission du membre du groupe et ce dernier avec le leader du groupe devraient discuter à l'avance de ce que dont le leader du groupe pourrait ou ne pourrait pas parler avec les membres de la famille (pour que le leader du groupe maintienne la confidentialité). Les membres de la famille ne devraient pas participer dans le groupe TPC.

Enfin, bien que le plus souvent les membres de famille sont extrêmement utiles et appuient dans le traitement du membre du groupe, quelquefois ils ne le sont pas. Ils peuvent être craintifs de la thérapie, avoir peur que l'entourage sera au courant des problèmes auxquels le membre du groupe fait face, et/ou croire qu'il n'est pas approprié de discuter des questions privées avec une personne étrangère (c'est-à-dire, le leader du groupe). Nous ne recommandons pas que le membre du groupe mente à sa famille qu'il reçoit un traitement. Cela résulterait en ennui pour le membre du groupe et/ou le leader du groupe. Si la famille du membre du groupe n'est pas d'accord, une rencontre avec la famille pourrait être utile. Nous recommandons fortement que les leaders de groupes discutent de toutes les inquiétudes sur l'appui de la famille avec les superviseurs cliniques.

### **Les Croyances Religieuses**

Il y a plusieurs façons dont la religion et la moralité affectent les symptômes du traumatisme. Il n'est pas non commun pour le traumatisme de changer ou confirmer les croyances religieuses (*"Comment pourrait Dieu permettre que ceci arrive?" "Suis-je soumis à une punition de Dieu?"*). Il pourrait se faire des idées encrées à cause du conflit entre le traumatisme et les croyances religieuses. Par exemple, si une personne s'est habituée à croire que le monde était juste – c'est-à-dire, les bonnes choses surgissent aux bonnes gens et les mauvaises aux mauvaises gens, la personne pourrait s'interroger: *"Pourquoi moi?" "Pourquoi pas moi?" "Pourquoi mon ami/mon membre de famille est-il mort?"*. Un point encré pourrait se développer à partir de la traumatization de sa propre morale ou de son code éthique (*"J'ai assassiné des gens" "J'ai fait l'amour avec quelqu'un qui n'est pas mon mari."*). Certaines religions prêchent au membre du groupe qu'il doit (a) ne pas se pardonner ou pardonner l'auteur ou (b) ne pas se pardonner ou l'auteur qui peut conduire à des pensées encrées.

Il est important de ne pas éviter ces sujets en groupe TPC parce qu'ils peuvent être très importants pour la compréhension des symptômes de votre membre du groupe. Même si vous ou d'autres membres du groupe partagent différentes croyances de religion, ce n'est pas une bonne raison d'éviter ces sujets. La croyance selon laquelle le monde est juste est probablement la plus commune dans les enseignements; pas seulement par les religions mais aussi par les parents et les enseignants. Les gens aiment croire que s'ils observent les règles selon lesquelles les bonnes choses surgissent et si quelqu'un va à l'encontre de ces règles il sera puni – cette croyance peut nous donner un sens de contrôle et/ou nous aider à croire que le monde est prévisible. Les gens n'apprennent pas souvent que la croyance est en réalité ce qui peut probablement plus ou moins surgir (*"si je suis les règles, alors cela réduit le risque que quelque chose de mauvais ne m'arrive"*); ce qui serait plus réaliste. Si les gens croient très fortement à l'idée que le monde est juste, alors ils pourront croire si quelque chose de mauvais leur surgissait, ils seraient entraînés d'être punis. Néanmoins, s'ils ne peuvent pas comprendre les torts qu'ils aient commis (tout comme ils peuvent n'avoir commis **aucun** tort), ils finiront par croire que la situation ou Dieu lui-même a été injuste. **Aucune religion ne donne de garanties que sur la terre, (a) un bon comportement sera toujours récompensé et (b) le mauvais comportement sera toujours puni.**

Quand quelqu'un ne parvient pas à comprendre comment Dieu pourrait permettre un événement impliquant une autre personne (trauma, attaque, combat), le concept de la *volonté libre* pourra être utile. Beaucoup de religions partagent l'idée de la volonté libre, du choix de se comporter bien ou mal, ou au moins l'idée selon laquelle Dieu permet à une personne de faire ses propres parts dans les choix/décisions. Si Dieu donne à une personne la volonté libre d'opérer des choix, alors cela signifie que l'auteur en a fait le choix et endosse ses responsabilités.

### ○ **Le Pardon de soi ou des autres**

Le concept du pardon intervient quelquefois en thérapie. Un(e) membre du groupe mentionnera typiquement cette idée s'il/elle traverse des problèmes à se pardonner lui/elle-même ou pardonner d'autres personnes. Il vous est très important de défier d'abord les caractéristiques particulières de l'événement traumatique pour voir si le membre du groupe a quelque chose pour lequel il/elle devrait se pardonner. Seulement parce qu'il y a eu un événement traumatique ne signifie pas que le membre du groupe **s'en proposait** le résultat. Dans ce cas, la culpabilité et le blâme n'auront pas leur place. Si quelqu'un est victime d'un crime, il en est vraiment victime. Il n'y a rien qu'il pourrait avoir fait qui justifierait ce qui lui est arrivé. Parce qu'une personne se sent sale ou traumatisée ne signifie pas qu'elle a commis un tort nécessitant un pardon. Ceci serait un exemple d'utiliser les sentiments au lieu des faits.

On devrait discuter du pardon de soi (a) s'il a été établi que le membre du groupe avait l'intention d'ennuyer un personnel innocent, (b) s'il avait d'autres options disponibles en ce moment-là et avait volontairement choisi ce cours d'action, **ET** (c) s'il a accepté les responsabilités de ce qu'il a fait. Commettre une atrocité (traumatiser les femmes ou les enfants, torturer les gens) est clairement un ennui fait avec intention. La culpabilité est une réponse appropriée lorsqu'un crime ou une atrocité se commet. Un membre du groupe peut bien nécessiter d'accepter ce qu'il a fait, de se repentir, et chercher comment se pardonner lui-même; ou si cela se fait religieusement, le pardon se ferait dans un endroit de culte.

### **Perpétration**

Pendant la guerre, le meurtre d'autres combattants fait partie du travail d'un soldat. En dehors des actes de guerre et le meurtre dans ce contexte, un membre du groupe peut décrire un événement au cours duquel une personne a blessé les autres tel que le meurtre (dans la guerre, le meurtre intentionnel d'une personne non armée et non menaçante) ou une agression sexuelle. Le leader du groupe posera des questions comme partie de la TPC afin d'aider le membre du groupe à identifier si l'événement était prévu et un dommage non provoqué contre une personne innocente. Si tel était le cas, le leader du groupe, posera alors des questions voulant savoir si la personne a continué à faire du mal aux autres depuis qu'il était devenu non combattant ou cela était arrivé seulement dans le contexte du conflit. Si le membre du groupe continue à nuire aux autres, alors le membre du groupe doit être écarté du groupe TPC et référé à un clinicien avec plus de formation en Santé mentale pour évaluer si la personne est pour le moment en danger et beaucoup plus généralement l'aider à arrêter ce comportement. Si nuire aux autres (meurtre, agression, traumatiser) a eu lieu pendant le combat et pas dès lors, le leader du groupe aura besoin d'aider le membre du groupe à réfléchir sur la situation dans laquelle il était à ce moment-là, penser à qui il était à ce moment-là et qui il est maintenant. Le membre du groupe ne doit pas être blâmé pour des choses qui n'étaient pas sous leur contrôle et qu'ils n'ont pas causées mais qu'il a la responsabilité du fait de nuire aux autres intentionnellement. Le membre du groupe peut également vouloir engager dans une sorte de remédiation avec la société si ce n'est possible de faire quelque chose pour la victime.

### **Le traumatisme Sexuel**

Le traumatisme sexuel, comme le trauma, peut souvent soulever des questions spéciales pour les membres du groupe et les leaders des groupes. D'abord, la confiance (entre les deux et les autres) peut être une question importante quand les auteurs sont des personnes que la victime connaît

ou quand l'auteur est du groupe que le membre du groupe croyait confiant. Les victimes peuvent avoir des idées encrées que le traumatisme aurait été consensuel (que le membre du groupe était d'accord d'avoir les relations sexuelles, quand bien même le membre du groupe n'en avait pas été d'accord). La honte associée au traumatisme sexuel peut signifier que vous rencontriez beaucoup d'idées encrées liées à l'auto reproche et à l'estime de soi. Les hommes qui ont été traumatisés peuvent avoir des inquiétudes sur leur sexualité ou masculinité. Des gens peuvent être traumatisés plus d'une fois. Quand ceci arrive, les victimes peuvent se trouver collées sur des questions de pouvoir, de contrôle et d'auto valorisation.

### **Excitation Sexuelle pendant le Traumatisme sexuel**

Un autre problème à prendre en considération est l'excitation sexuelle. Bien des gens présument que l'excitation sexuelle (par exemple, les parties génitales d'une personne s'excitent ou tombent en érection) signifie la jouissance sexuelle. Il est important de savoir que certaines victimes de traumatisme peuvent avoir connu une excitation sexuelle pendant l'attaque. Les victimes peuvent présumer que, parce qu'ils peuvent avoir connu une excitation sexuelle ou de l'orgasme pendant l'attaque, ils doivent avoir joui de cette expérience, qu'ils peuvent être pervers, ou que leurs corps les auraient trahis. Toutes ces pensées sont incorrectes. Il est vraiment possible d'être sexuellement stimulé et de courir la peur, l'horreur, ou la colère au lieu du plaisir. Souvent, les membres du groupe ne veulent pas parler de ceci en thérapie. Ils peuvent ressentir de la honte de dire qu'ils ont été excités dans une situation qu'ils croient être inappropriée.

Le leader du groupe peut aider à réduire la culpabilité et la honte du membre du groupe à travers l'éducation et devrait sortir le sujet d'une manière gentille si le membre du groupe n'en fait pas cas. Une des très simples façons d'aider le membre du groupe à penser différemment là-dessus est de rappeler au membre du groupe que le traumatisme n'est pas une réponse volontaire plus qu'être chatouillé ne l'est. En fait, le chatouillement est un bon exemple à utiliser. Quelqu'un peut être chatouillé sans son gré, rire et haïr ce chatouillement à ce même moment. Lorsque les bouts des nerfs sont stimulés, il n'y a pas de choix consciencieux sur la condition ou la manière dans laquelle ces bouts de nerfs devront réagir. Si l'on aide le membre du groupe à voir que ses réactions ont été le résultat normal de la stimulation et non un choix moral, il/elle devra ressentir un soulagement et un amoindrissement de la culpabilité ou de la honte.

## **Partie 2: TPC: Visite par Visite**

Les pages qui suivent contiennent des résumés, des explications sur chaque visite thérapeutique, et toute la documentation dont le leader du groupe peut avoir besoin.

Les visites sont:

### Visite individuelle

Visite 1: Observer les symptômes

Visite 2: Les Symptômes du Traumatisme

Visite 3: La Signification de l'Événement

Visite 4: La Découverte des Pensées et Sentiments

Visite 5: La Découverte des Pensées Encrées

Visite 6: L'utilisation des Questions à Réflexion

Visite 7: Le Changement des Pensées et Sentiments

Visite 8: Les Problèmes de Sécurité

Visite 9: Les Problèmes de Confiance

Visite 10: Les Problèmes de Contrôle/Pouvoir

Visite 11: Les Problèmes de Respect

Visite 12: Les Problèmes de Soins et l'Impact Final

**Visite 1: Visite Individuelle**  
**Identification du Pire Trauma**

**Tâches Visite 1.**

- 1. Saluer et accueillir le membre du groupe (5 minutes)**
- 2. Verification (5 minutes)**
- 3. Demander des symptômes des membres du groupe (10 minutes)**
  - Revoir la première partie du formulaire TPC avec le membre du groupe
  - Normaliser les symptômes qu'ils présentent
  - Rassurer les membres du groupe qu'ils ne sont pas fous
  - Les Eduquer sur comment les symptômes s'améliorent avec le traitement.
- 4. Enseigner sur les problèmes communs liés au traumatisme en RDC (15 minutes)**
  - Les problèmes avec les souvenirs
  - Les problèmes avec les pensées
  - Les problèmes avec les sentiments
- 5. Leur demander le traumatisme qui les ennuie le plus (10 minutes)**
  - La TPC focalise sur le pire traumatisme
    - Quand vous apprenez les nouvelles manières de réfléchir sur le pire traumatisme, vous réfléchissez différemment sur d'autres traumatismes.
  - Quel traumatisme fait le plus intrusion dans votre tête?
  - De quel traumatisme voulez-vous parler?
  - Demander au membre du groupe de parler un peu de l'événement traumatique
  - Informer le membre du groupe que les détails ne seront pas partagés avec le groupe

**6. Dire à quoi le groupe ressemblera et comment cela va aider (10 minutes)**

- Les membres du groupe se donneront un appui mutuel
- Les membres du groupe apprendront que les autres connaissent des problèmes similaires
- Les membres du groupe apprendront à réfléchir sur le traumatisme sous nouvelles manières
- Les membres du groupe s'amélioreront ensemble

**7. Donner des Devoirs**

- Observer les symptômes
  - Chaque jour, ils devront ressortir les problèmes ou symptômes relatifs au traumatisme
  - Ecrire si les membres du groupe sont lettrés

## Visite 1 – Identification du Pire Traumatisme

### Les objectifs de la Visite 1 sont:

1. Edifier la confiance et le respect avec le membre du groupe
2. Donner les informations sur les problèmes de traumatisme, les symptômes du membre du groupe
3. Décider quel traumatisme sur lequel le membre du groupe se focalisera dans le groupe TPC
4. Donner les informations sur le groupe et sur la manière dont cela sera utile

### Demander à propos des symptômes des traumatismes des membres du groupe

Premièrement il faut l'accueillir, le/la remercier d'être venu(e) et vous présenter à lui/elle. Lors de la recherche des informations sur les symptômes traumatiques du membre du groupe, utilisez la première partie du formulaire TPC. Rassurez les membres du groupe que les problèmes qu'ils courent sont normaux, qu'ils ne sont pas fous et que le traitement peut aider au rétablissement de ces symptômes. Ceci sera la première introduction du membre du groupe dans les problèmes qui sont communs après l'évènement traumatisant. Ces problèmes seront revus dans le premier groupe TPC.

*“ Chaque fois quand nous nous rencontrerons, j'utiliserai ce formulaire pour vous demander des problèmes auxquels vous avez fait face. Ce formulaire est, pour moi, une façon de percevoir ces problèmes dans une évolution vers un état pire, vers un état meilleur, ou dans un état stationnaire. C'est pour moi une façon d'avoir beaucoup d'informations très rapidement et, pour nous, de pister les améliorations dans vos problèmes lorsque nous nous rencontrons. Nous le ferons aussi en groupe.”*  
[Munissez-vous du formulaire, expliquez comment les choses marchent, et posez toutes les questions là-dessus aux membres du groupe.]

### Enseigner sur les problèmes communs liés au traumatisme en RDC

Les Symptômes du Traumatisme en RDC.

*Entendre vos réponses sur ces symptômes, il semble que vous avez un certain nombre des types de symptômes qui sont communs chez des personnes qui ont vécu un événement traumatisant. Ces symptômes ou problèmes sont des problèmes que le groupe TPC est conçu à traiter. Nous serons en train d'en parler beaucoup plus davantage dans la première visite de votre groupe TPC. Nous examinerons ces problèmes avec un regard sur les souvenirs et les pensées sur le traumatisme, l'anxiété et les inquiétudes, la tristesse et le fait d'éviter toute chose pouvant vous faire penser ou rappeler le traumatisme*



*Quels sont les autres problèmes que vous avez rencontrés à cause de l'évènement traumatisant?"*

*Rétablissement après un Traumatisme*

### **Rétablissement naturel et se retrouver coincé.**

*“Beaucoup de gens sont exposés aux évènements traumatisants. Dans le temps immédiatement après un événement, la plupart de gens rencontrent des problèmes dont nous avons déjà parlé. Ces problèmes ne signifient que vous êtes fous. Au fil du temps, pour la plupart de gens, ces problèmes s’en vont. Ils se rétablissent des problèmes du traumatisme. Il y en a certaines personnes qui ne se rétablissent pas. Quelque chose s’est intercalé dans leur processus de rétablissement – ils ont été coincés. Il semble que ceci vous est arrivé, et notre travail tous ensemble et de le changer pour que vous vous rétablissiez de ce qui vous est arrivé. Nous travaillerons dans le but de vous “décoincer”.*

### **Décider sur le traumatisme qui ennuie le membre du groupe le plus**

- Au cours de cette visite, le leader du groupe et le membre du groupe travaillent ensemble pour ressortir l'évènement le plus traumatique sur lequel ils accorderont la priorité du travail en TPC.
- Ensuite, le membre du groupe donne une brève description (pas plus que 5 minutes) sur l'évènement traumatique.
  - Il est important que le leader du groupe préserve le membre du groupe à donner beaucoup de détails sur la torture pendant la visite. La plupart des gens ont des versions de traumatisme dont ils peuvent parler brièvement parce que ce n'est pas vraiment bouleversant. Néanmoins, si le membre du groupe commence à ressentir une détresse, le leader du groupe peut arrêter le cours de l'histoire que le membre du groupe donne sur le traumatisme.

Explication: Nous nous focalisons sur le pire évènement traumatisant parce que si le membre du groupe apprend plus de moyens équilibrés de réflexion sur le pire évènement, il pourra probablement utiliser les nouvelles pensées équilibrées pour moins d'évènements sévères. Aussi, si les membres du groupe croient qu'ils ne peuvent pas s'occuper du pire traumatisme, ils continueront à penser qu'après avoir travaillé sur le traumatisme le moins angoissant, ses problèmes ne s'amélioreront pas tellement.

Quelquefois les membres du groupe viennent à la visite avec le but de vouloir trop parler de leur traumatisme. Néanmoins, le leader du groupe devra préserver le membre du groupe à donner plus de détails sur la torture dans cette visite. Des émotions intenses et des détails graphiques sur l'évènement, avant d'établir tout climat de confiance, peuvent faire que le membre du groupe puisse abandonner ou arrêter de se présenter pour la thérapie. Le membre du groupe peut prétendre que le leader du groupe partage les mêmes avis sur sa culpabilité, sa honte, ou sa dévalorisation, que le membre du groupe tient, et peut être effrayé de retourner pour la thérapie après avoir trop parlé de la torture dans cette visite.

D'autres membre du groupe voudront parler de l'événement traumatique et seront soulagés par le fait qu'ils ne doivent pas trop donner de détails pendant la première visite. Dans ces cas, le leader du groupe peut travailler dur pour qu'ils puissent dire quelque chose sur le traumatisme.

*“Pour que j’aie d’abord une image plus claire de ce sur quoi vous serez d’abord en train de travailler, pourrez-vous, s’il vous plait, me donner une brève description, dans cinq minutes, du pire l’événement traumatique ...”*

Avoir à faire à plusieurs évènements traumatisants

Les membres du groupe peuvent avoir traversé beaucoup d'événements mauvais ou traumatiques. Les groupes TPC mettront beaucoup d'attention sur le traumatisme qui est le pire pour le membre du groupe. La TPC travaillera pour le membre du groupe qui a le moins ou le plus de souvenirs du traumatisme. Pendant cette visite, il sera important pour le leader du groupe et le membre du groupe de décider quel traumatisme est le plus ennuyant pour le membre du groupe. Dans cette décision, il peut être utile de focaliser sur l'évasion et les symptômes intrusifs que le membre du groupe traverse. Ci-dessous, voici quelques questions que vous pourrez poser:

*“Que pensez-vous beaucoup plus?”*

*“Quels sont les images ou souvenirs qui sont les plus bouleversants?”*

*“Sur quoi avez-vous le plus de cauchemars?”*

*“Qu’essayez-vous d’oublier le plus?”*

*“De quoi ne voulez-vous jamais parler?”*

Le leader du groupe dira au membre du groupe qu'il ne partagera pas les détails de son traumatisme avec les autres membres du groupe, non plus les autres membres ne partageront pas les détails de leur traumatisme.

### **Introduction à la Thérapie Conversationnelle et l'Engagement Edifiant**

La plupart des membres du groupe ne sont jamais allés voir un leader du groupe et ne savent pas ce à quoi ils s'attendent ou si ce sera utile. Certaines gens ont un docteur et s'attendent à une médication de lui pour résoudre leurs problèmes. Ceux-ci sont des exemples de types des questions qui peuvent être utiles en préparant les membres du groupe à commencer la TPC. Il peut être utile de trouver plus sur les symptômes de la personne, ce qu'ils ont essayé dans le passé pour résoudre les symptômes et si cela a marché. Il est important de terminer en leur rappelant que la TPC est une nouvelle approche qu'ils n'avaient précédemment pas essayée.

D'une part, ceci peut être bon parce que ces problèmes peuvent rester autrement non traités. D'autre part, les médications ne résolvent pas les symptômes traumatiques de base. Si quelqu'un connaît un désordre plus sévère comme la psychose ou la maladie bipolaire il devra prendre la médication mais la plupart vivant avec les symptômes traumatiques bénéficient beaucoup ou plus de la TPC. Et, contrairement à la médication, la

TPC n'a pas d'effets secondaires. Demandez au membre du groupe à propos des symptômes les plus concernés et ce qu'ils ont essayé de faire jusque-là. Dites au membre du groupe que des problèmes de ce genre se rétablissent avec la thérapie comme la TPC.

Dites au client que pour des problèmes de ce genre les thérapies conversationnelles comme la TPC se sont révélées aussi efficaces ou plus efficaces que les médicaments.

*Nous avons trop parlé à propos des symptômes, quels sont les types de problèmes avez-vous récemment rencontrés depuis que vous avez connu le traumatisme ?*

*Quels sont les symptômes qui interfèrent le plus avec votre vie ?*

*Lesquels de vos symptômes affectent beaucoup plus votre famille ?*

*Dites-moi ce que vous avez essayé de faire jusque-là pour résoudre ces problèmes ?*

*Qu'est-ce qui a marché ? Quels sont les inconvénients de ce que vous avez essayé de faire jusque-là ?*

*Qu'est-ce qui n'a pas marché ? Quels sont les désavantages de ce que vous avez essayé jusque-là ?*

*Que pourrez-vous le plus vouloir pour être différent dans vos symptômes lorsque vous finirez la TPC ?*

Beaucoup de gens ne savent pas ce qu'est la thérapie conversationnelle comme la TPC. La TPC apprend aux membres du groupe les compétences spécifiques. La TPC focalise sur les manières dont les pensées, les sentiments et les comportements des gens se connectent et s'affectent les uns les autres.

- \* Le leader du groupe et les membres du groupe travailleront ensemble
- \* Le leader du groupe aide le membre du groupe à découvrir qu'il/elle peut changer ses pensées et comportements
- \* Les membres du groupe participent activement dans le traitement dans et en dehors de la visite. Les devoirs font partie de la thérapie parce que les compétences enseignées en TPC exigent de la pratique.
- \* Aidez le membre du groupe à comprendre que ceci est un effort d'équipe
- \* Déclarez au membre du groupe que vous allez l'aider et qu'il le fera !

## **Le groupe TPC et son utilité**

## Education sur le Groupe

Beaucoup de personnes qui ont traversé le traumatisme se sentent seules et isolées et un groupe peut aider les membres à normaliser leurs problèmes et expériences. Les buts du groupe TPC visent à faire sentir les membres du groupe qu'ils sont appuyés par d'autres membres dans leur groupe et qu'ils apprennent que d'autres membres du groupe traversent des problèmes similaires. TCP apprendra aussi aux membres du groupe les différentes manières de pensée de l'évènement traumatisant. Les membres du groupe se rétabliront et verront d'autres membres du groupe se rétablir aussi.

*”Dans le groupe chaque membre aura la chance de s'exprimer et d'écouter. Il est attendu aux membres du groupe le respect mutuel et le respect de l'intimité de chaque membre du groupe. Les membres du groupe apprendront que d'autres membres du groupe traversent des problèmes similaires au traumatisme et seront en mesure de s'entraider. Les membres du groupe ensemble dans le groupe apprendront de nouvelles compétences qui les aideront à penser du traumatisme d'une manière plus équilibrée. Les membres du groupe se rétabliront ensemble.*

*Chaque groupe commencera par la vérification des symptômes. Ensuite nous vérifieront le travail à domicile ensemble. Ensuite, j'enseignerai dans chaque groupe une nouvelle compétence ou idée. A la fin, je vous donnerai du travail à domicile pour la semaine prochaine.”*

Le leader du groupe devra expliquer que l'apprentissage de nouvelles manières de réfléchir sur le traumatisme comprendra de la pratique et que les membres du groupe sont attendus à la pratique en dehors des heures de groupe. Il peut être utile de parler de la manière dont quelqu'un apprend une compétence en général (comment cuisiner, comment jouer au football, comment réparer une automobile, comment écrire ou lire) – notamment, quelqu'un devra pratiquer BEAUCOUP cette compétence – et la TPC fonctionne exactement de la même manière. Pour diminuer les problèmes que le membre du groupe a eus, le membre du groupe devra apprendre les nouvelles compétences et les pratiquer.

## **Anticiper le Refoulement et Augmenter la Participation à la Thérapie**

### **Augmenter la participation et réduire le Refoulement.**

Le membre du groupe a été en train d'éviter de penser sur le traumatisme pour échapper et éviter les fortes et déplaisantes émotions. Le leader du groupe devra expliquer la raison de la TPC de telle sorte que le membre du groupe comprenne et de telle sorte que cela semble utile, sinon la membre du groupe n'aura pas la volonté de s'exercer là-dessus. Il est très important que le membre du groupe comprenne ce qu'elle sera en train de faire en TPC et pourquoi cela fonctionnera. Ils devront avoir beaucoup d'opportunités de poser des questions et d'exprimer leurs inquiétudes. Le leader du groupe doit exprimer la confiance, l'enthousiasme et le support (émotionnel)

*”Vous m’avez déjà parlé des problèmes que vous avez rencontrés dans votre vie à cause des souvenirs et émotions du traumatisme. Il est très important que nous essayions quelque chose de nouveau pour que vous vous rétablissiez. Je ne sais pas vous dire comment il est assez important que vous ne refouliez, alors que c’est la chose que vous étiez en train d’essayer de faire pour éviter le traumatisme. Ceci sera votre plus grand (et probablement le plus effrayant) défi. Je ne sais pas vous aider à ressentir vos sentiments, ou changer vos pensées si vous ne venez pas aux groupes chaque semaine ou si vous vous évitez de faire votre devoir. Si vous vous retrouvez vouloir refouler, rappelez-vous que vous connaissez encore des problèmes de traumatisme parce que vous étiez en train de refouler les souvenirs et émotions.”*

Dans la première visite, il est important que le leader du groupe rappelle au membre du groupe que la TPC est une forme très structurée de la thérapie et que le premier groupe est un peu une forme différente d’autres parce que le leader du groupe fera beaucoup de conversations. La TPC est structurée comme une école ou une classe. En TPC, chacun a habituellement un tour pour s’exprimer. Chaque visite aura une leçon ou une compétence à apprendre. Chaque visite comprend un devoir pour apprendre à s’exercer sur les compétences.

Il est nécessaire de parler de la présence aux visites de thérapie et les exercices et l’importance de faire tôt le travail à domicile en thérapie parce le refoulement peut empêcher l’amélioration. Nous voudrions que les membres du groupe viennent à toutes les visites et finissent les devoirs pour atteindre une plus grande amélioration. Il peut aussi être utile de rappeler au membre du groupe que ce qu’elle a été en train de faire ne suffit pas encore, qu’il sera important d’essayer quelque chose de nouveau.

Il est aussi donné une chance aux membres du groupe de poser toute question qu’ils puissent avoir sur la thérapie. Le membre du groupe a besoin de se sentir compris et écouté, sinon elle peut ne pas retourner.

### **Donner le Devoir**

#### **Devoir de la Visite 1**

Expliquez aux membres du groupe que vous voudrez qu’ils donnent de l’attention aux symptômes qu’ils traversent au courant de la semaine. Faire une note mentale ou utiliser un signal pour se rappeler de l’ampleur du problème par rapport à comment les symptômes ont été chaque semaine et quels symptômes surviennent le plus souvent.

### **Devoir /Travail à domicile**

*Chaque jour vous devrez relever les symptômes que vous avez vécus se rapportant au traumatisme Vous pouvez relever certains des symptômes que j’ai demandés par rapport à aujourd’hui au début de notre visite Vous pouvez également*

*relever d'autres problèmes relatifs au traumatisme dont nous n'avions pas parlé Tous d'entre eux sont importants à relever.*

*Vous pouvez utiliser la liste de la visite comme rappel.*

### **Demandez à Propos des Réactions à la Visite**

Demandez aux membres du groupe s'ils ont des réactions en rapport avec la visite ou s'ils ont des questions. Rassurez aux membres du groupe qu'il est naturel et normal d'avoir des soucis, peur, de commencer cette thérapie. Rappelez les membres du groupe qu'ils font un pas important vers le rétablissement.

Check List des Symptômes

Revue du problème –Combien cela était-ce un problème pour vous au cours de la semaine Passée ?

	Pas un problème 0	Un Petit problème 1	Un Problème moyen 2	Un très grand problème 3
Se sentir triste Kuhuzunika Kuyumva oburhe Kuyumva ecishika				
Feeling lonely  Kujisikia umeachiliwa  Kuciyumva kahumba				
Pensées à se suicide  Mawazo ya kuji uwa  Ngererezo z’okulonza oku ci niga				

Se soucier trop ou ressentir de la peur				
Périodes de terreur ou Panique				
Pensées récurrentes /souvenirs du pire trauma				
Se sentir sur ses gardes				
Eviter des activités qui vous rappellent de l'événement traumatisant /qui blesse				
Cauchemars sur le pire traumatisme				



Se sentir coupable et Honteux  Kusikia haya				

**Visite 2 :**

**Tâches pour la Visite 2 – Les Symptômes des Traumatismes**

- 1. Saluez les membres du groupe, accueillez et remerciez-les d’être venus (5 minutes)**
- 2. Introductions – Le Chef du groupe devra commencer (10 minutes)**
- 3. Donnez ou commentez sur les Règles en Groupe (10 minutes)**
- 4. Bénéfices du Groupe (10 minutes)**
- 5. Révissez leurs problèmes (10 minutes)**
  - Demandez aux participants de partager sur leurs problèmes depuis le traumatisme

- Identifiez les problèmes communs - Normalisez

#### **6. Psychoéducation sur les Problèmes d'événements traumatisants (25 minutes)**

- Problèmes du traumatisme
  - Souvenirs : pensées, rêves, flashbacks
  - Inquiétudes : nervosité, sommeil, irritabilité/colère, concentration, instabilité
  - Evasion : Ne point essayer de penser à certaines choses, s'écarter de certains endroits/activités/gens, le retrait  
Plusieurs autres formes d'évasion : demeurer très occupé, connaître des symptômes physiques, utiliser d'autres substances (les médicaments sur prescription, l'alcool, consommation excessive de nourriture), s'absenter aux visites TPC ou ne pas faire ses travaux à domicile en TPC
  - Dépression : tristesse, retrait, culpabilité, nostalgie des gens perdus, pensée sur la mort
- Rétablissement naturel et coïncement

#### **7. Donnez un bref aperçu sur le traitement (15 minutes)**

- 12 visites, 90 minutes par visite
  1. Nous apprendrons certains problèmes résultants des événements traumatiques
  2. Nous assisterons en termes de souvenirs et émotions des traumatismes. Nous en parlerons ensemble
  3. La troisième partie se rapporte au travail que nous ferons sur vos croyances sur le traumatisme
  4. La quatrième partie concerne le travail sur vos croyances sur votre vie maintenant et dans le futur.

#### **8. Donnez de travail à domicile et réfléchissez ensemble sur les barrières (10 minutes)**

- Donnez la Déclaration d'Impact
  - Ecrit pour le membre du groupe lettré
- Les symptômes d'évasion et comment cela peut-il interférer dans l'exécution de son travail à domicile

#### **9. Demandez les réactions des membres du groupe sur la visite (5 minutes)**

## **Visite 2 : Les Symptômes du Traumatisme**

### **Les buts de la visite 2 sont :**

1. Etablir la confiance et le respect entre le leader du groupe et les membres du groupe
2. Etablir la confiance et le respect entre les membres du groupe
3. Instruire le membre du groupe sur les problèmes que connaissent les victimes des traumatismes
4. Expliquer ce qu'est la TPC et comment elle fonctionne

Accueillez le groupe et faites leur éloge pour arriver. Les chefs des groupes devront brièvement se présenter. Les membres du groupe devront par la suite se présenter. Le but de ceci est de commencer à aider les membres à se sentir confortables l'un avec l'autre. Dites-leur de dire chacun son nom et son lieu de provenance. Vous pouvez aussi les emmener à dire leurs attentes du groupe. Expliquez-leur comment la vérification fonctionnera pour le reste de groupes. La vérification sera brève, par typiquement quelques phrases. Elle focalisera sur les symptômes que les membres du groupe ont traversés pendant la semaine et la manière dont le travail à domicile a évolué pour les membres du groupe. Si quelque chose s'est produit pendant la semaine, un membre du groupe voudra bien en parler en groupe et il peut avoir besoin d'assez de temps pour en discuter.

A ce point, dans la première visite vous aurez accès aux symptômes du groupe. Dans toutes les autres visites du groupe vous ferez cela après avoir salué les membres du groupe.

### **Vérification**

#### **Vérifier les symptômes**

Le leader du groupe doit parcourir la liste des symptômes avec le groupe. Il/elle doit demander aux membres du groupe de lever leurs mains si ils/elles trouvent un petit problème dans ce domaine. Le leader du groupe doit alors enregistrer le numéro du membre du groupe dans la boîte correspondante. Le leader du groupe doit demander aux membres du groupe de lever leurs mains si ils/elles trouvent des difficultés du degré moyen et enregistrer les numéros des membres. Le leader du groupe doit demander aux membres du groupe de lever leurs mains si ils/elles trouvent des grandes difficultés dans le domaine et enregistrer les numéros des membres. Répéter ceci pour chaque symptôme. Le leader du groupe doit enregistrer le membre du groupe ayant des pensées suicidaires à la fin.

#### **o Etablir les règles du groupe**

Une fois avoir fini les présentations, vous devrez alors parler des règles en groupe. Selon que cela est approprié, vous pourrez ajouter ce qui suit (mais les règles devront comprendre ce qui suit) :

1. Garder toute chose secrète

Les membres du groupe ne devront pas parler d'autres membres du groupe ou de choses dont ils parlent en, dehors du groupe.

2. Pas de détails sur les histoires traumatiques

Nous parlerons des pensées et sentiments sur les traumatismes des membres des groupes, mais pas en détails sur ce qui est arrivé aux gens. Nous ne voulons pas que des gens se mettent à comparer les événements et non plus nous ne voulons pas que les membres du groupe s'aient des inquiétudes les uns sur les autres. En plus, lorsque les membres du groupe parlent des détails de leurs traumatismes, ceci égare le groupe des objectifs du groupe. Dans ce groupe nous focalisons sur les pensées et sentiments sur les traumatismes et non sur les détails des traumatismes.

3. Se traiter mutuellement avec soin et respect

Pour s'assurer que chacun est entendu, seulement une personne aura la parole une fois. Pas d'interruptions ou de conférences parallèles pendant qu'un membre du groupe à la parole. En plus, il est approprié de se fâcher contre les autres membres du groupe, mais il n'est pas bon de crier ou d'avoir un comportement agressif ou menaçant les uns contre les autres.

4. Se présenter au groupe à temps.

5. Se présenter au groupe chaque semaine ! *”Si vous vous présentez aux groupes en retard ou ratez, il sera difficile que vous vous rétablissiez.”*

6. Faites vos travaux à domicile.

o **Parler du refoulement**

Il est nécessaire d'adresser tôt la conformité de traitement en TPC parce que l'évasion peut interférer avec les résultats de succès. Nous nous baserons sur deux formes de conformité : la participation et l'exécution des travaux à domicile en dehors des visites. Il est fortement recommandé que les membres du groupe participent à toutes les séances en groupe et fassent toutes les tâches pour bénéficier pleinement de la thérapie. Les gens bénéficient de la TPC sur base de la quantité d'efforts qu'ils y mettent en participant et s'exerçant en nouvelles compétences. En plus, si les gens ne participent pas aux visites en groupe régulièrement, ils décevront d'autres membres du groupe qui viennent aux visites en groupe. Il peut être utile de rappeler au membre du groupe que ce qu'il était entrain de faire n'est pas encore effectif et qu'il serait important de travailler directement sur le traumatisme au lieu de continuer à faire évasion. L'évasion d'émotions devra aussi être abordée.

*Il est très important de bénéficier le plus des visites TCP que vous avez suivies chaque semaine et pratiquer les compétences de TCP entre les visites. Il est aussi important de travailler beaucoup sur les pensées et sentiments sur les traumatismes. Si vous ne venez pas régulièrement aux visites, vous n'apprenez pas toutes les compétences en TCP pouvant aider à traiter vos symptômes. Vous décevrez aussi les autres membres du groupe qui viennent dans le groupe. En TCP, on peut s'aider et s'appuyer mutuellement à se ressaisir.*

Il est important de permettre aux membres du groupe de parler de ce qu'ils pensent de ce que seront les bénéfices d'être en groupe. S'ils sont incertains, les chefs des groupes devront diriger la discussion et aider les membres à identifier quelques points positifs sur la situation ou le climat

en groupe. Ces points positifs peuvent comprendre 1) l'appui reçu des autres ; 2) la leçon selon laquelle d'autres personnes courent les mêmes problèmes et ils ne sont pas fous ; 3) l'apprentissage de nouveaux moyens de penser sur ce qui leur est arrivé ; 4) le début du rétablissement et l'observation du rétablissement des autres.

○ **Révision du devoir de la visite 1**  
**Demander des observations des travaux à domicile**

Faisant partie de l'assistance, le groupe commence à avoir de l'appui des autres et apercevoir qu'ils ne sont pas seuls, nous voudrions demander aux membres du groupe de partager sur ce qu'ont été certains de leurs problèmes depuis le trauma.

Les questions pour enclencher cette conversation comprennent :

*Qu'avez-vous remarqué du travail à domicile que vous avez fait ?*

*Au courant de la semaine, quels sont les problèmes que vous avez courus à partir du traumatisme ?*

*Qu'en est-il des problèmes avec votre humeur et vos sentiments ?*

*Comment vous êtes-vous rendu compte que vous faites évasion de penser sur le traumatisme ? Qu'en est-il d'éviter les rappels sur le traumatisme ?*

*Quels sont les problèmes les plus durs ?*

*Il y en a-t-il des surprises ?*

*Qu'en est-il d'autres gens ?*

*Avez-vous connu des problèmes avec vos relations ?*

Les chefs de groupes devront identifier des problèmes que les membres du groupe s courent en commun et demander aux membres des groupes comment il ressent de savoir que d'autres font face aux mêmes problèmes. Rassurez aux membres des groupes que ces problèmes sont normaux. C'est aussi une bonne idée de demander aux membres des groupes de partager les uns avec les autres sur ce qu'ils ont essayé de faire pour réparer leurs problèmes, et de voir laquelle de ces choses a été effective.

*Qu'avez-vous tous essayé de faire pour réparer ces problèmes ?*

*Certaines de ces choses ont-elles été efficaces pour certains d'entre vous ?*

*Que pensez-vous, tous, réparera ces problèmes ?*

Discutez des idées qu'ils ont en commun.

Dans la partie suivante du traitement, le leader du groupe fera la plus grande partie de la conversation (ou de l'entretien). A ce niveau, nous voulons apprendre au groupe les problèmes communs des traumatismes.

### **Les problèmes des traumatismes : Les explications du Leader du groupe au Groupe**

*”Maintenant que nous avons parlé des problèmes que tout un chacun est entrain de courir, il semble comme si nombreux d’entre vous connaissent beaucoup de problèmes qui sont communs aux gens qui ont traversé le trauma. Ces problèmes ou symptômes se regroupent dans quatre domaines. Le premier domaine est vos souvenirs du trauma. Ce sont problèmes relatifs aux cauchemars ou autres rêves affreux autour du traumatisme ; sentant comme si le traumatisme veut faire récurrence ; et les souvenirs ne s’effaceront pas et vous rendront tristes. Les problèmes de souvenirs sont normaux après un événement comme le trauma. Combien d’entre vous ont-ils connu des problèmes avec les souvenirs sur le traumatisme tout au long de cette semaine ?”*

*”Le deuxième domaine de problèmes se rapporte à l’anxiété. Lorsque quelque chose vous remémore le trauma, vous pouvez connaître de fortes émotions et même des symptômes physiques comme la respiration rapide ou le battement du cœur. Les problèmes d’anxiété peuvent occasionner des troubles de chute, somnolence, colère, d’agression aux bruits ou à quelqu’un qui marche derrière vous, ou le sentiment d’être toujours aux aguets. Lequel de ces problèmes avez-vous couru ?”*

*”Le troisième domaine de problèmes est l’évasion de souvenirs et émotions du trauma. Une réaction naturelle aux souvenirs et émotions du traumatisme est de vouloir repousser les sentiments et pensées. Vous pouvez éviter des endroits ou des gens qui vous font remémorer le trauma. Vous pouvez éviter de vous rappeler le traumatisme ou vous laisser vous faire ressentir vos sentiments sur le trauma. Il peut y avoir certaines vues, certains sons ou odeurs desquelles vous pouvez vous évader parce qu’elles vous font souvenir du trauma. Quelquefois, les gens se sentent paralysés et se retirent de gens autour d’eux. C’est aussi une évasion. Comment évitez-vous de rappels de traumas ? Avez-vous déjà évité ou vous êtes-vous déjà enfui de souvenirs ou émotions ? Lorsque les souvenirs du traumatisme vous arrivent, que faites-vous ? Qu’essayez-vous de faire pour ne pas avoir de sentiments sur le traumatisme ? Y-a-t-il quelqu’un d’entre vous qui s’est déjà senti paralysé ou retiré d’autres personnes ?”*

*”Le quatrième domaine de problèmes est la dépression. Ce sont des problèmes comme l’humeur triste, des pleurs sempiternels, le sentiment de culpabilité, les maux de sommeil, sentiment de mort, et de retrait des activités. Quelqu’un coure-t-il de tels types de problèmes ?”*

## **Le rétablissement naturel et le coincement : *Les explications du Leader du groupe au Membre du groupe***

*”Quand vous m’aviez tôt rencontré, je vous avais parlé des réactions des gens au trauma. Dûment parlé, la plupart des gens connaîtront ces problèmes, dont nous avons parlé, après le trauma. Chez certaines personnes, ces problèmes disparaissent naturellement. Il y a certaines personnes qui n’améliorent pas. Quelque chose s’est coincé dans leur processus de rétablissement – Elles ont été coincées. Notre travail dans ce groupe est de porter le changement pour que vous vous rétablissiez de ce qui vous est survenu. Nous nous mettrons à l’œuvre pour vous « décoincer. »”*

### **o La TCP et Pensées**

Nous demanderons au groupe ce qu’ils apprennent de la TPC

*”La TPC est une thérapie qui travaille sur les pensées et sentiments. Les expériences traumatiques comme le traumatisme peuvent altérer les pensées de quelqu’un sur lui-même, les autres personnes et le monde. Quelquefois, les pensées qu’éprouve une personne ne sont pas réellement vraies. La TPC aide les membres du groupe à développer des croyances correctes et flexibles. Lorsqu’un membre du groupe connaît plus de croyances flexibles, ceci peut altérer ses sentiments.”*

*”Lors de la récente rencontre, nous avons parlé des gens qui se rétablissent d’après les expériences traumatiques et d’autres qui se rétablissent de façon naturelle à la manière de quelqu’un qui guérit de la blessure corporelle, et d’autres qui se retrouvent coincés et maintiennent toujours les symptômes à la manière de quelqu’un qui attrape une infection après blessure et n’améliore pas.*

*Une chose qui peut vous faire coincer est votre propre pensée sur la torture. Pourquoi cela est-il survenu ? Qu’est-ce qui devrait survenir au contraire ? Quand de mauvaises choses surviennent nous essayons de nous donner des explications sur les raisons de l’événement. Souvent, nos parents, nos enseignants, des gens autour de nous nous apprennent des règles pour signifier les choses qui arrivent. Quand de mauvaises choses arrivent alors, nous essayons de les associer avec ces règles. Une règle commune que les gens apprennent lorsqu’ils grandissent est que ‘les bonnes choses arrivent aux bonnes gens et les mauvaises aux mauvais.’ C’est significatif lorsque l’on est jeune. Par exemple, les parents ne voudraient pas dire : ”Si vous déconnez, vous pouvez ne pas connaître des problèmes.” Lorsque nous grandissons, nous apprenons que le monde est plus compliqué et quelque chose comme le traumatisme ne peut pas convenir avec nos anciennes règles.*

Demandez aux membres du groupe de partager leurs croyances du "vrai monde" et identifier les pensées communes

*Les croyances de certaines gens sont coincées quand ils essaient de se fier à leur ancienne règle. Par exemple, s'ils pensent que les bonnes choses arrivent aux bonnes gens et qu'une mauvaise chose leur est arrivée, ils peuvent penser qu'ils en étaient blâmables (ils peuvent commencer à penser qu'ils étaient, d'une façon ou d'une autre, la mauvaise personne). Ils se blâment de n'avoir pas prévenu le traumatisme (ou de n'avoir pas protégé les aimés) ; ils essaient 'd'oublier' ce qui est survenu ; ou ils passent beaucoup de temps entrain de penser sur ce qu'ils devaient avoir fait autrement.*

*Certaines personnes vont plus loin et changent beaucoup leurs croyances, comme croire qu'il n'y a pas de personnes crédibles ou le monde est complètement dangereux. Pour certaines gens qui ont déjà connu de mauvaises expériences dans leurs vies, les événements traumatiques peuvent endurcir de plus en plus ces croyances. Par exemple, si, avant que vous ne couriez la torture, vous pensiez que les gens étaient mauvais et que le monde était dangereux, la torture pourrait renforcer ces croyances. Notre objectif en TPC est de faire que les règles vous aident à avoir des pensées qui sont réalistes et utiles en rapport avec ce qui est survenu et votre vie future."*

### **Explication des sentiments**

#### **o Travailler sur les pensées**

*« La TPC travaille sur les pensées et sur les sentiments. Il y a deux sortes d'émotions qui sont conséquentes aux événements traumatiques. La première sorte renferme les sentiments qui arrivent naturellement conséquemment à un événement terrible. Par exemple, presque tout le monde ressentirait de la peur s'il était poursuivi par un lion. Ces sortes d'émotions se rétablissent si vous vous laissez traverser ces sentiments. A l'instar du coca cola, si vous le secouez, il va déborder et exploser, mais il ne va pas continuer jusqu'à l'éternité. En TPC, nous aiderons à ressentir ces émotions de traumatisme pour qu'elles s'amointrissent et ne vous ennuiant pas beaucoup. »*

*« La deuxième sorte renferme les sentiments provenant de vos pensées et de ce que vous vous direz de ce qui est survenu. Si vous avez des pensées comme : 'Je devrais secourir les autres' vous pourrez vous sentir fâché ou confus. Ces sortes d'émotions viennent de ce que vous signifiez de ce qui est survenu pendant la torture. Plus vous connaissez ces pensées, plus et plus encore vous connaîtrez ces sentiments. Ces sentiments sont comparables à du bois qu'on ajoute au feu. Plus il y a du bois au feu, plus il y aura du feu. Pour que ces sentiments se rétablissent, vous devrez changer les pensées faisant apparaître le sentiment. Si vous changez les pensées, les sentiments se rétabliront. Nous travaillerons ensemble pour vous aider à*



*développer de nouvelles pensées qui sont équilibrées, flexibles et réalistes – ces nouvelles croyances vous aideront à vous rétablir. »*

*”Pour que vous vous rétablissiez, en TPC, des événements traumatiques, nous serons entrain de travailler ensemble pour que vous ressentiez vos sentiments naturels et changiez les pensées vous conduisant vers des sentiments fabriqués. Quelle que soit la terreur que vous ayez vécue lors du trauma, cela ne signifie pas que le souvenir du traumatisme peut vous blesser maintenant. Une partie de la thérapie vous apprendra que le souvenir est simplement souvenir – rien ne survient maintenant.”*

Demandez aux participants de la possibilité de faire la thérapie sous cette voie. Pensez-ils que c’est utile pour eux ? Le leader du groupe devra anticiper ; certains membres du groupe pourront douter que la TPC leur soit utile ou que les membres du groupe puissent croire que leurs problèmes soient pires que ceux d’autres gens. Le leader du groupe devra aider au rétablissement de l’espoir sur la TPC en aidant les membres du groupe à ressentir mieux de leur trauma.

Les questions suivantes en sont quelques moyens :

*A quoi ressemblerait l’amélioration des choses ?*

*Avez-vous déjà eu, auparavant, de l’expérience du groupe comme celui-ci ?*

*Comment savez-vous que ce sera inefficace ?*

Dans cette visite, il est aussi donné aux membres du groupe l’opportunité de poser toute question additionnelle qu’ils peuvent avoir sur le groupe TPC ou sur la thérapie conversationnelle en général. Quelquefois les pensées coincées des membres du groupe deviennent claires à partir de leurs questions et inquiétudes durant cette première visite. Et, enfin, le rétablissement des relations est important pour une TPC effective. Le membre du groupe a besoin d’être compris et entendu, sinon il ne pourra plus retourner.

**Ensuite, vous parlez des idées coincées et les symptômes du traumatisme.**

○ **Introduire les pensées coincées**

*”Alors, un but de la thérapie sera de vous aider à relever et changer ce que vous dites sur vous-mêmes – en d’autres termes, vos pensées et votre manière de penser sur le trauma. Ces pensées peuvent surgir tellement rapidement que vous ne vous en rendez pas compte. Même si vous ne les remarquez pas, elles pourront toutefois changer vos sentiments et ce que vous faites. Par exemple, aujourd’hui en route vers ici, vous êtes probablement en inquiétude sur ce à quoi ressemblerait la visite d’aujourd’hui. Vous rappelez-vous ce à quoi vous étiez entrain de penser avant de venir ici ?*

*”Je vous aiderai à relever ces sentiments et pensées. Je vous apprendrai aussi les moyens de changer ce que vous dites sur vous-mêmes et les pensées sur vous-mêmes et sur le trauma. Rappelez-vous que nous avons parlé, au début de cette visite, de la manière dont certaines gens se font coincer connaissant une inhibition du rétablissement. Nous ferons le point sur le changement des pensées vous faisant coincer. Nous appellerons ces pensées ‘pensées coincées.’ Nous travaillerons sur ces pensées coincées ensemble.”*

## **Vue d’ensemble du traitement**

Révisez brièvement, à l’intention du groupe, ce à quoi les visites ressembleront.

*Nous nous rencontrerons pour 11 visites (y compris celle-ci) pour 90 minutes durant chaque visite. Vous avez connu ces problèmes pendant un long moment et cela peut prendre du temps pour réparer ces problèmes. Une semaine compte beaucoup d’heures. Nous ne nous attendons pas à ce que vous changiez vos problèmes en une heure de thérapie de la semaine au moment où vous continuez de pratiquer vos anciennes manières de penser durant tout le reste de temps de la semaine. Il vous sera important de prendre et essayer dans votre vie de chaque jour ce que vous apprenez. C’est la cause pour laquelle, je vous demanderai de pratiquer à la maison ce que vous apprenez. Votre thérapie devra accompagner votre vie et vos problèmes, et non pas juste dans cette chambre.*

*Nous demanderons à tout un chacun d’apporter son aide lors des visites en participant, écoutant et donnant de l’appui mutuel. Quelquefois, nous ressemblerons un peu à l’école. Chaque visite comportera une leçon et le groupe pratiquera la leçon ensemble. Vous ferez aussi des exercices entre les visites. Les femmes qui travaillent dur en groupe et entre les groupes tendent vers la meilleure amélioration. Cela s’explique parce qu’elles pratiquent beaucoup les compétences.*

- 1- Nous enseignerons les problèmes que les victimes des traumas peuvent courir*
- 2- Nous aborderons les souvenirs et émotions des traumas. Nous en parlerons ensemble.*
- 3- Nous travaillerons sur les croyances sur les traumas*
- 4- Nous travaillerons sur les croyances sur la vie maintenant et dans le futur*

*En groupe TPC nous vous aiderons à ne pas éviter les pensées et sentiments sur le trauma, nous vous apprendrons comment vos pensées et sentiments ont été affectés par le trauma, et vous apprendrons comment découvrir les pensées dirigeant vers des sentiments négatifs. Nous vous apprendrons aussi les compétences à utiliser pour générer des pensées plus équilibrées.*

## Anticipation du refoulement et l'Accroissement de la Participation à la Thérapie

Les membres du groupe s'ont évité de penser au traumatisme pour échapper et éviter les émotions fortes et non-plaisantes. Le leader du groupe devra expliquer au groupe la raison de la TPC de manière que les membres du groupe s comprennent et de manière que cela semble utile, autrement les membres du groupe s n'auront pas la volonté de l'essayer. Il est important que les membres du groupe s comprennent ce qu'ils seront entrain de faire en TPC et pourquoi cela sera efficace. Le leader du groupe devra aider le groupe à penser sur ce qui peut rendre difficile la participation à la TPC. Le leader du groupe pourra ensuite impliquer les membres du groupe dans l'exercice où ils réfléchiront sur des moyens pour résoudre de possibles difficultés. Dites aux membres du groupe que réfléchir comme si l'on voudrait éviter des problèmes, y compris se présenter au groupe ou s'exercer aux compétences est commun. L'évasion de problèmes du traumatisme est un facteur faisant persister les problèmes. Le leader du groupe devra aider les membres du groupe s à comprendre la raison de l'importance de faire quelque chose de nouveau ou de différent pour des problèmes traumatiques. Il est compréhensible que les membres du groupe s puissent ne pas vouloir se présenter au groupe ou faire le travail, mais il est important qu'il le fasse quand même. Le leader du groupe doit exprimer la confiance dans le traitement, vivifier et appuyer le membre du groupe.

*Lorsque vous avez remarqué, cette semaine, les problèmes de traumatismes, comment essayez-vous d'éviter de penser sur le traumatisme ?*

*Que faites-vous lorsque des sentiments sur le traumatisme surgissent ?*

*Qu'est-ce qui vous rappelle le traumatisme ?*

*En groupe TPC, nous allons vous aider à penser sur le traumatisme d'une manière moins affreuse et moins troublante dans le temps. Penser "Je ne veux pas me présenter au groupe TPC" ou "Je ne veux pas faire mon travail à domicile" est très commun quand les gens essaient d'abord la TPC. Mais essayer de ne pas s'en souvenir, essayer d'avoir ces sentiments ne vous pas été efficace. Au contraire, vous devez vous présenter au groupe TPC, à temps, et vous exercer aux compétences ; même si vous n'en voulez pas."*

*Qu'est-ce qui rendrait difficile le fait d'être en groupe ?*

*Qu'est-ce qui rendrait difficile le fait de vous présenter aux visites ?*

*Qu'est-ce qui rendrait difficile le fait de venir à temps ?*

*Qu'est-ce qui rendrait difficile le fait de faire les travaux à domicile ?*

*Qu'est-ce qui rendrait difficile le fait de vous exprimer en groupe ?*

*L'évasion du groupe TPC est juste comme placer le revers du dessus de la boisson gazeuse. Il est important que nous essayions quelque chose de nouveau pour que vous vous rétablissiez. Il y aura des moments où vous ne voudrez pas faire de travail ou vous y présenter. Il est important que le fassiez quand même.*

### **Impact du Traumatisme**

La déclaration d'impact est faite pour aider le membre du groupe et le leader du groupe à identifier les idées coincées. Elle peut aussi être utile avec la volonté du membre du groupe de faire quelque chose différent. Le membre du groupe est en mesure de voir les différentes façons sous lesquelles le traumatisme a changé ses façons de voir les choses et d'identifier les façons sous lesquelles il voudrait changer les problèmes traumatiques. Ce ne signifie pas que ce doit être une histoire détaillée sur le trauma, mais plutôt la manière dont le traumatisme a changé les pensées et les sentiments.

Lors de l'administration du travail à domicile, le leader du groupe devra expliquer au groupe que ce dernier devra réfléchir sur les raisons du traumatisme surgi, la responsabilité du trauma, pourquoi cela est survenu à elle ou sa famille ; mais ce n'est pas une histoire détaillée sur ce qui est arrivé lors du trauma. Les membres du groupe s devront aussi penser sur la manière dont le traumatisme a changé la manière dont ils se perçoivent eux-mêmes, perçoivent le monde et les autres gens dans les domaines suivants : sécurité, confiance pouvoir/contrôle, respect de soi et des autres et le soin pour soi et pour les autres.

Le membre du groupe peut enregistrer ses pensées sur une bande cassette ou dans un téléphone cellulaire, se choisir un membre de famille ou un ami pour lui écrire, ou lui dessiner des photos pour l'aider à se souvenir des raisons qu'elle pense explicatives du traumatisme surgi et son changement des pensées. Elle peut aussi placer un temps à côté pour simplement penser attentivement sur chacune de ces questions. S'il choisit d'avoir quelqu'un pour l'aider à écrire, le membre du groupe devra se choisir quelqu'un qu'elle croit très crédible avec des informations très personnelles, quelqu'un qui écrira tout ce qu'il dira et qui ne le jugera aucunement. Le membre du groupe devra tôt commencer le travail. Il devra se choisir un moment et un endroit où il pourra retrouver de l'intimité pour ressentir ses sentiments.

### **Travail à domicile**

*”Veuillez relever vos pensées sur les raisons qui expliquent pourquoi le traumatisme est arrivé.*

*N'écrivez pas d'informations spécifiques sur le souvenir du traumatisme*

*Ecrivez ce que vous pensez sur la cause du pire traumatisme. Quelle en a été la cause ? A qui la faute ? Pourquoi cela vous est-il arrivé ou à votre famille ?*

*Comment le traumatisme a-t-il changé vos croyances sur la sécurité et vous-même, les autres et le monde ?*

*Comment le traumatisme a-t-il changé vos croyances sur la confiance et vous-même, les autres et le monde ?*

*Comment le traumatisme a-t-il changé vos croyances sur le pouvoir ou contrôle et vous-même, les autres, et le monde ?*

*Comment le traumatisme a-t-il changé vos croyances sur le soin et vous-même, les autres, et le monde ?*

### **Demandez à Propos des Réactions de Visite**

Finissez la visite en demandant les réactions du groupe par rapport au groupe et au travail à domicile. Demandez-leur s'ils disposent des questions. Rappelez-vous de normaliser toute émotion qu'ils ressentent et de louer les membres du groupe pour prendre cet important pas vers le rétablissement.

## Tâches pour la Visite 3 – Signification de l'Événement

### 1. **Saluez et accueillez les membres du groupe** s (5 minutes)

### 2. **Vérification** (19 minutes)

### 3. **Révision du travail à domicile** (25 minutes)

- Commencez par identifier les pensées encrées sur le traumatisme qui a surgi (blâme de soi ou biais rétrospectif) et sur le présent et le futur.
- Si quelqu'un n'a pas fait son travail à domicile, parlez de l'évasion

### 4. **Enseignez sur la connexion entre événements, croyances et sentiments** (10 minutes)

- Nommez les émotions de base : colère, dégoût, honte, tristesse, peur, joie, culpabilité
- Variez du plus fort vers le moins fort : irrité/fâché/furieux
- Le membre du groupe donne des exemples de ses propres sentiments
- Donnez l'exemple sur la manière dont les pensées sur les événements changent les sentiments
  - "Vous voyez un ami sur la route et il passe devant vous sans vous dire bonjour. Que pourrez-vous dire à vous-même en rapport avec ce comportement ? Comment vous sentirez-vous ? Et si plus tard, vous découvrez que cette personne ne vous avait pas vu, comment vous sentirez-vous ?
  - Choisissez un point coincé de la Déclaration de l'Impact du Traumatisme pour montrer la relation entre les pensées et les sentiments.

### 5. **Enseignez les compétences élémentaires** (15 minutes)

- Utiles pour identifier les pensées et sentiments

### 6. **Administrez du travail à domicile et parlez de toute barrière à le finir** (10 minutes)

- Les compétences élémentaires pour connaître la connexion entre les événements, les croyances et les sentiments
- Au moins une compétence élémentaire chaque jour (si possible, juste après un événement)
- Au moins deux formes de pensées encrées sur le trauma

## **7. Vérifiez les réactions des membres du groupe en rapport avec la visite (5 minutes)**

### **Visite 3 : Signification de l'Événement**

#### **Les objectifs de la Visite 3 sont :**

1. Commencer à identifier les pensées encrées des membres du groupe et comprendre pourquoi elles ne s'améliorent pas naturellement depuis l'événement (Déclaration d'Impact)
2. Commencer à aider les membres du groupe à identifier et voir la connexion entre les événements, les pensées et les émotions. La Déclaration d'Impact des traumatismes sera utile dans la découverte des croyances des membres du groupe sur le traumatisme et l'effet que cela a eu sur leurs vies. La révision des effets du traumatisme peut aussi être utilisée pour améliorer la motivation vers le changement.

**RAPPEL : La première chose que vous faites est une brève vérification et demander si quelqu'un a besoin du temps à la fin de la visite pour discussion d'une crise ou un événement au courant de la semaine.** Ensuite, vous faites ce qui suit :

#### **Vérification**

##### **○ Vérification des symptômes**

D'abord accueillir les membres et les remercier pour être venu dans le groupe. Les leaders des groupes doivent parcourir la liste de symptômes avec les membres du groupe. Le leader du groupe devra passer en revue la liste des symptômes avec le groupe. Les leaders du groupe doit demander les premiers symptômes et demander aux membres de mettre les mains en l'air s'ils ne connaissent aucune difficulté dans le domaine. Le leader du groupe doit enregistrer les numéros ou leurs initiales dans les boîtes correspondantes. Le leader du groupe demande alors aux membres de mettre leurs mains en l'air s'ils connaissent de petites difficultés et enregistrer leurs noms ou initiales. Le leader du groupe demande alors aux membres de mettre leurs mains en l'air s'ils connaissent de difficultés de moyen degré et enregistrer les numéros ou initiales dans les boîtes correspondantes. Le leader du groupe demande alors aux membres de mettre leurs mains en l'air s'ils connaissent de grandes difficultés dans le domaine et enregistrer les numéros ou initiales. Répéter ceci pour chaque symptôme. Le leader du groupe devra enregistrer les membres qui ont des pensées suicidaires en fin.

#### **Révision du travail à domicile**

### ○ **Revoir l'impact des traumatismes**

Le leader du groupe devra demander aux femmes de parler de ce à quoi ressemble faire le travail à domicile. Le leader du groupe devra demander sur les pensées et sentiments qui ont surgi quand le membre du groupe était entrain de faire son devoir.

Si les membres du groupe n'ont pas fait leurs travaux à domicile, le leader du groupe devra parler de l'importance de la non-évasion. Le leader du groupe devra demander pourquoi le membre n'a pas fait son travail à domicile. Demandez à d'autres membres du groupe qui ont fait leurs travaux à domicile de dire pourquoi ils ont fait leurs travaux à domicile et de prêter main forte à d'autres membres. Ré administrez le travail à domicile à ces membres du groupe qui ne l'ont pas fait. Ce sera un ajout au travail à domicile donné pendant cette visite en groupe.

**Demandez aux membres du groupe de travailler en pairs. Chaque pair devra parler de ces trois sujets :**

- **Ce que chaque membre a dit à lui-même sur la raison explicative du traumatisme surgi**
- **Quels sentiments ont surgi quand ils faisaient le travail à domicile**
- **Ce qu'ils ont appris en faisant le travail à domicile.**

Les membres qui n'ont pas fait le travail à domicile devront parler, en petits groupes, de ce qu'ils pensent du traumatisme surgi et leurs sentiments actuels sur le trauma.

Après avoir fini ceci, le leader du groupe devra demander ce que les pairs ont remarqué sur ce qu'ils se donnent comme raisons explicatives du traumatisme surgi.

*Il y en a-t-il eu des pensées que plus d'une personne a connues ?*

*Quels sont les sentiments que les gens ont eus quand ils faisaient le travail à domicile ?*

*Qu'est-ce que les gens ont appris sur eux-mêmes en faisant ce travail à domicile ?*

Identifiez les pensées et sentiments communs au travers des membres du groupe

**Maintenant permettez aux pairs de travailler ensemble pour discuter comment leurs pensées changé depuis le trauma, particulièrement avec les thèmes de sécurité, confiance, pouvoir/contrôle, respect et soin. Ils devront discuter comment ces pensées peuvent avoir changé sur eux-mêmes et sur les autres gens.**

Après avoir fini ceci, le plus large groupe devra discuter ce que les pairs ont remarqué sur les thèmes.



*Il y en a-t-il eu des pensées que plus d'une personne a connues ?*

Le leader du groupe devra répéter les pensées encrées mentionnées à haute voix à l'intention du groupe plus large. Le leader du groupe devra aussi demander au groupe plus large s'il y a eu des thèmes encore qu'il sent encore laissé. Le leader du groupe peut gentiment commencer à introduire l'idée qu'il peut y avoir une autre façon d'interpréter l'événement ou aller au-delà. Le centre devra plus être sur les pensées d'auto reproche ou ce qu'ils "devraient faire." Si les membres commencent à se disputer avec le leader du groupe, alors le leader du groupe bouscule trop fortement le groupe. Le leader du groupe devra bouger vers une autre pensée encrée. Le but du leader du groupe n'est pas de convaincre aux membres du groupe qu'ils ont tort, mais seulement leur poser des questions sur leurs conclusions ou pensées.

Comme les membres des groupes discutent des pensées qu'ils ont connues du trauma, le chef du groupe devra prêter oreille pour les points coincés en rapport avec l'auto reproche et la ruine ("Si seulement..." "Je devrais..." "Pourquoi ai-je...") et l'oreille prêtée sur des croyances extrêmes ("Tous les hommes sont mauvais..." "Toutes les femmes sont mauvaises..." "J'ai perdu de contrôle..." "Je ne serai plus jamais en sécurité...")

Le leader du groupe devra utiliser la discussion des pensées encrées à partir de la Déclaration d'Impact pour aider les membres du groupe s à commencer à remarquer les déclarations qui interfèrent avec l'acceptation du traumatisme et lesquelles peuvent être des croyances extrêmes. En réponse à la déclaration du membre du groupe en pensant qu'il y avait moyen de gérer le traumatisme autrement, le leader du groupe peut dire : *"C'est comme si vous auriez souhaité avoir plus d'options au même moment. C'est difficile de vivre les conséquences, n'est-ce pas ?"*

L'engagement dans le biais rétrospectif (rétrospection actuelle et perception de toutes les choses comme si l'on pouvait les faire autrement) ou dans l'auto reproche est un exemple d'essai de changement d'événement pour adapter les premières croyances. Des exemples d'extrêmes croyances seraient *"Tout le temps, de graves dangers nous guettent"* et *"Je ne peux pas me fier à mon propre jugement"*. Le leader du groupe peut gentiment identifier ces déclarations extrêmes ; alors que destinées à placer le membre du groupe dans un climat plus sécurisé et plus de contrôlé, mais en fin de compte ne sont pas efficaces.

### **Introduction aux feuilles élémentaires**

Le leader du groupe devra utiliser des pensées coincées déjà mentionnées dans le groupe pour apprendre aux membres du groupe comment étiqueter les événements, les pensées et les sentiments. Souvent, des gens ne savent pas ce à quoi ils pensent ou comment leurs croyances peuvent changer leurs sentiments. Néanmoins, pour être en mesure de changer vos pensées vous devez être en mesure de 1) relever ce à quoi vous pensez et 2) relever son adaptation avec vos sentiments. Ceci aidera les membres du groupe s à examiner leurs pensées sur le trauma.

Le leader du groupe décrit ensuite comment les pensées peuvent changer les sentiments. Le leader du groupe devra utiliser un exemple d'une situation de quelqu'un que le membre du groupe connaît, celui-là se promène dans une route et ne salue pas le membre du groupe. Ensuite, il est

demandé au membre du groupe ce qu'il pourrait ressentir et ce qu'il pourrait se dire lui-même à propos de son ami (par exemple, *"Je suis triste. Il doit ne pas vouloir de moi"* ou *"Je suis coupable. Je dois avoir commis du tort ou l'avoir irrité."*)

○ **Connexion des pensées, sentiments et comportements**

Le leader du groupe devra ensuite demander si quelqu'un dans le groupe a des pensées différentes sur le comportement de l'ami. Si le groupe ne parvient pas à nommer d'autres pensées, le leader du groupe devra alors présenter beaucoup d'autres possibles pensées (*"Il/elle ne porte pas ses lunettes," "Je me demande s'il/elle est malade ?" "Il/elle ne m'a pas vu,"* ou *"Quel personne rude !"*). Ensuite, le leader du groupe peut demander au groupe ce qu'il pourrait ressentir s'il donnait d'autres déclarations. Ensuite, il peut se révéler comment les différentes pensées conduisent à différentes émotions – même quand nous pensons à une même exacte situation !

*"Maintenant, revenons à la Déclaration d'Impact de Torture. Quelles sont les sortes de choses auxquelles vous avez pensées quand vous avez écrit ce que cela vous signifie que le traumatisme vous a été commis ? Quels sont les sentiments qui vous sont venus quand vous l'écriviez ?"*

*"Lorsque vous avez ces pensées, quels sentiments éprouvez-vous ? Que faites-vous lorsque vous connaissez ces sentiments et pensées ?"*

Le leader du groupe devra se rassurer que les membres du groupe trouvent cette connexion entre les pensées, les sentiments et les comportements. Quelquefois, un simple "pourquoi" peut aider à obtenir le raisonnement du membre du groupe.

Leader du groupe (T) : *Pourquoi étiez-vous fâché ?*

Membre du groupe 1 (C1) : *Parce que je devrais avoir une meilleure connaissance.*

T : *Alors, votre pensée était : "Je devrais savoir que ceci allait arriver" ?*

C1 : *Oui.*

T : *Et vous vous êtes fâché contre vous-même ?*

**Le leader du groupe devra distribuer des formulaires élémentaires au groupe.**

Le leader du groupe montre les différentes colonnes et la signification de chacune (événements/pensées/sentiments). Le leader du groupe examiner un exemple donné par le groupe pour discuter sur ce qui serait un événement, une pensée et un sentiment. Le leader du groupe devra partir d'un exemple fourni par le groupe dans la discussion de l'impact de trauma pour discuter ce que l'événement, la pensée et le sentiment pourrait être. Le leader peut toucher la tête pour démontrer les pensées (penser se passe au niveau de la tête) et le cœur (les sentiments proviennent du cœur) pour démontrer les sentiments et aider les membres du groupes à se rappeler des étapes. Faire réciter le membre du groupe les étapes

(événements/pensées/sentiments). Les membres du groupe peuvent utiliser les signaux pour faire une note mentale de leurs pensées et sentiments à un moment précis du jour (utilisation de l'appel pour prier ou une alarme par téléphone cellulaire). Ils peuvent utiliser des images pour illustrer leurs émotions et événements. Le leader du groupe peut aussi aider à identifier la pensée en visite si les membres en éprouvent des difficultés.

### **Administrer le Travail à Domicile pour la visite 3**

Les membres devront faire au moins une feuille élémentaire par jour. Ils peuvent l'enregistrer, dessiner une image ou faire une note mentale de la pensée et du sentiment. S'ils ont besoin d'un rappel, ils peuvent dessiner une image représentant l'événement. Les membres doivent pratiquer au moins dans deux jours la pratique des compétences élémentaires en prélevant leurs pensées et sentiments sur les traumas. Le leader du groupe peut leur demander de prélever des pensées coincées spécifiques mentionnées tôt dans le groupe. Demandez aux membres du groupe de partager leurs pensées et sentiments sur le travail.

### **Travail à Domicile**

*Faites des choses élémentaires pour relever des événements, pensées et sentiments parés (ou en bon état de marche) ensemble.*

*Faites au moins une chose élémentaire chaque jour. Rappelez-vous de penser aux événements, pensées et sentiments aussitôt après l'événement.*

*Faites au moins deux choses élémentaires sur les pensées coincées sur le trauma.*

### **Demander des Réactions du Groupe en rapport avec la Visite**

Finissez la visite en demandant les réactions du groupe en rapport avec la visite et s'ils ont des questions. Rappelez-vous de normaliser toute émotion qu'ils ressentent et de louer le membre du groupe pour prendre cet important pas vers le rétablissement.

# Fiche A-B-C

Date: \_\_\_\_\_ Membre du groupe :

\_\_\_\_\_

## EVENEMENT

**A**

“Quelque chose surgit”



## Pensée

**B**

“Je me dis quelque chose”



## Sentiment

**C**

“Je ressens quelque chose”



--	--	--

## **Visite 4: Evénements, Pensées et Sentiments**

**1. Saluez les membres du groupe et accueillez et remerciez-les d'être venus (5 minutes)**

**2. Vérification/Check-in (10 minutes)**

**3. Revoir les feuilles de travail A-B-C , qui aident à séparer les Pensées et les sentiments (60 minutes)**

- Discutez les notions/habilités ABC en rapport avec le traumatisme ainsi que d'autres.
- Marquez (Etiquetez) les Pensées contre les Sentiments
- Reconnaître que le changement des Pensées peut changer selon la façon dont les sentiments ou le type des sentiments sont forts.
  - Commencez à mettre l'auto reproche et la culpabilité en question.
- Précisez les endroits où les sentiments et les pensées ne correspondent pas.
  - Est-ce que ces émotions s'adaptent à la pensée ?
  - Est-ce que les pensées et la force des émotions correspondent?
- Recherchez les pensées coincées et utilisez de bonnes questions ouvertes afin d'aider les membres du groupe à identifier de nouvelles idées/nouvelles pensées

**4. Enseignez de nouvelles notions/habilités (10 minutes)**

- Croyances en rapport avec le traumatisme
  - Combat, flight or freeze
  - Biais rétrospectifs
  - Auto reproche

**5. Administrer un travail à domicile /Travail pratique**

- Accomplir une feuille élémentaire par Jour
  - Au moins 2 feuilles élémentaires sur les pensées coincées concernant le traumatisme

**6. Vérifiez les réactions de la Membre du groupe par rapport à la visite (5 minutes)**

## **Visite 4: Evénements, Pensées et Sentiments**

**Les Objectifs de la Visite 4 sont :**

1. Aider les membres du groupe à l'étiquetage des pensées et des émotions en réponses aux événements.
2. Introduire l'idée selon laquelle le changement des pensées peut changer l'intensité ou le type d'émotions qui sont expérimentées.
3. Commencer à examiner l'auto reproche et la culpabilité de la part de la membre du groupe par de bonnes questions ouvertes.

MANUEL DU THERAPEUTE – Thérapie des Processus Cognitifs – Seul Groupe Cognitif Version:  
République Démocratique du Congo

Version du 1er Décembre 2010

## **Enregistremen /Check-In**

### **○ Vérifications des symptômes**

D'abord accueillir les membres et les remercier pour être venu dans le groupe. Les leaders des groupes doivent parcourir la liste de symptômes avec les membres du groupe. Le leader du groupe devra passer en revue la liste des symptômes avec le groupe. Les leaders du groupe doit demander les premiers symptômes et demander aux membres de mettre les mains en l'air s'ils ne connaissent aucune difficulté dans le domaine. Le leader du groupe doit enregistrer les numéros ou leurs initiales dans les boîtes correspondantes. Le leader du groupe demande alors aux membres de mettre leurs mains en l'air s'ils connaissent de petites difficultés et enregistrer leurs noms ou initiales. Le leader du groupe demande alors aux membres de mettre leurs mains en l'air s'ils connaissent de difficultés de moyen degré et enregistrer les numéros ou initiales dans les boîtes correspondantes. Le leader du groupe demande alors aux membres de mettre leurs mains en l'air s'ils connaissent de grandes difficultés dans le domaine et enregistrer les numéros ou initiales. Répéter ceci pour chaque symptôme. Le leader du groupe devra enregistrer les membres qui ont des pensées suicidaires en fin du groupe.

### **Revoir le Travail à domicile.**

Demandez aux membres qu'est-ce qu'ils ont remarqué pendant qu'ils travaillaient sur la notion/habilité élémentaire. Quels types de Pensées et des sentiments que les membres ont expérimentés ? Il peut être utile de demander du groupe un exemple d'un cas qui n'est pas de traumatisme afin de pouvoir le revoir en première séance/visite. Demandez si les membres ont remarqué des thèmes dans la semaine. Le Leader du groupe devrait souligner les pensées communes et les similarités dans les sentiments entre les membres du groupe. Ensuite posez des questions sur ce qu'elles ont remarqué concernant le traumatisme en particulier? Il est également important pour le Leader du groupe d'aider les membre du groupe es à séparer les pensées de Sentiments. Les membre du groupe, souvent elles marquent les pensées comme des sentiments. Voici quelques exemples :

“Je sens comme si vous êtes méchante .” Ceci est une pensée

“Je sens comme si j’aurai dû faire quelque chose de différent.” Ceci est une pensée.

Le Leader alors lister les émotions de base pour la membre du groupe (tristesse, colère, dégoût, peur, joie, embarras) et lui a demander lesquels de sentiments correspondent le mieux avec la déclaration. Par exemple si quelqu'un pense “Vous êtes méchante” elles peuvent se sentir tristes ou en colère”. Si quelqu'un pense “j'aurais dû dire quelque chose de différent»” elles peuvent se sentir honteuses ou embarrassées ou en colère contre elles-mêmes. Les membre du groupe es sont encouragées à utiliser les mots comme —*Je pense que ...*|| ou —*ou je crois...*|| *pour des*  
MANUEL DU THERAPEUTE – Thérapie des Processus Cognitifs – Seul Groupe Cognitif Version:  
République Démocratique du Congo

*pensées et pour réserver —Je sens ...* pour les émotions.

D'autres questions susceptibles d'être utilisées en discutant les notions/capacités élémentaires:

- *Qu'avez-vous appris en faisant ceci?*
  - *Quels sentiments ont été les plus courants ?*
  - *Quelles tendances avez-vous reconnues?*
  - *Quels types des pensées/sentiments créent-ils la distance des autres?*
  - *Quelles pensées vous aident-elles à vous sentir plus proche des autres?*
  - *Qu'est-ce qui était le plus facile à identifier, pensées ou sentiments ?*
- “Comment pensez-vous que le traumatisme a crée d'autres pensées encrées/coincées /ou des types dans votre vie et lesquels peuvent être survenus au cours de la semaine passée?”*

Il est important pour le Leader du groupe de louer les efforts de la membre du groupe e et l'aider avec des corrections d'une bonne manière. Encouragez les membres du groupe à pouvoir s'entraider en commençant à pratiquer cette notion/ habileté .Louez encore une fois les efforts des membres du groupe quand ils travaillent sur cette habileté et s'entraident .Le Leader du groupe doit déjà commencer à créer une liste des pensées coincées/encrées partagées afin qu'il l'utilise comme liste de travail pour le groupe. Cette liste peut être ajoutée au cours du groupe mais agit comme une liste contenant des choses sur lesquelles l'on doit travailler.

Voici ce qu'il faut faire si une membre du groupe n'a pas achevé la déclaration d'impact ou n'a pas terminé le travail sur les notions élémentaires:

**En groupe:** Discutez encore avec le groupe concernant le refoulement/évitement. Le Leader du groupe devra souligner que le refoulement/évitement est un symptôme du traumatisme et n'a pas réussi à les aider à se rétablir. Il va falloir discuter que l'accomplissement des travaux à domicile est une partie importante du groupe. Encouragez les membres du groupe à pouvoir discuter leur expérience en travaillant sur la notion/habileté élémentaire.

**Individuellement:** Le leader du groupe doit avoir une discussion sérieuse concernant pourquoi la membre du groupe e n'est pas en train de pratiquer les habiletés/capacités. Le leader du groupe peut demander concernant la motivation d'être dans le groupe ou pour le changement dans les problèmes du traumatisme. Le leader du groupe peut également poser des questions concernant ce qui arrive de la façon dont elles terminent la pratique des compétences . Il pourrait être que la membre du groupe e ne soit pas en mesure de terminer le traitement en ce moment.

### **Réponse de combat, d'en vol ou Réponse à gel**

- o **Parler du combat, vol, réaction à gel**

Ensuite, le Leader du groupe fournira quelques informations concernant les sortes des réactions que les gens ont pendant les événements traumatisants. L'objectif de ceci est d'aider les gens à

MANUEL DU THERAPEUTE – Thérapie des Processus Cognitifs – Seul Groupe Cognitif Version:  
République Démocratique du Congo

avoir des informations qu'ils peuvent utiliser pour travailler sur leurs pensées coincées/ encreées concernant comment ils ont répondu au trauma.

*Quand les gens sont en danger ,ils ont une réponse physique forte .Cette réponse physique est automatique .La personne ne réfléchit pas nécessairement à cette réponse ou ne décide pas à le faire. Certaines de ces réponses sont comme par exemple le rythme du cœur ou celui du battement de cœur accéléré. Vous pouvez vous sentir faible et vous ne pouvez penser aussi clairement .Ces réactions surgissent quand vous êtes en danger que vous ne pouvez jamais contrôler ces réactions. Cette réponse prépare la personne à fuir le danger ou combattre le danger. Une personne peut également avoir une **réponse à gel**. Ceci peut être le corps d'une personne essayant de protéger la personne à ne pas sentir la douleur. Une membre du groupe e peut avoir remarqué qu'elle n'a pas eu des sentiments forts pendant le traumatisme ou n'a pas arrêté de sentir la douleur. Le traumatisme peut avoir paru comme s'il se passait chez quelqu'un d'autre. Il est possible que la membre du groupe e ait des pensées coincées/encreées autour de ce qu'elle devrait ou ce qu'elle aurait dû faire pendant le trauma. Il sera ainsi important pour elle d'apprendre cette réponse naturelle vis-à-vis du danger.*

*Est-ce que quelqu'un(e) d'entre vous a eu des pensées coincées sur ce que vous avez connu ou pas pendant trauma ?*

*Si vous étiez maintenant en train de penser aux autres choses que vous auriez dû faire, vous devez avoir besoin de considérer ce qu'était votre état d'esprit pendant l'événement. Aviez-vous eu toutes les alternatives possibles ? Aviez-vous su en ce moment ce que vous connaissez maintenant? Avez-vous maintenant différentes habiletés par rapport à ce temps-là?*

Le Leader du groupe doit demander aux membres du groupe s'ils ont des pensées encreées/coincées concernant ce qu'ils ont fait et pourquoi pendant le trauma. Demandez également aux membres s'ils ont des pensées coincées/encreées concernant ce qu'ils pensent auraient dû faire différemment pendant le trauma. Le Leader du groupe doit doucement continuer à mettre les déclarations qui paraissent comme des pensées coincées en question. Poursuivez si encore une fois le membre continue à fournir des arguments selon lesquels sa pensée coincée est correcte. Dites lui que vous reviendrez sur cette pensée plus tard. Le Leader du groupe doit encourager les membres du groupe à commencer à poser des questions de manière douce les uns aux autres par rapport à leurs pensées coincées.

### **Administrez un travail à domicile**

MANUEL DU THERAPEUTE – Thérapie des Processus Cognitifs – Seul Groupe Cognitif Version:  
République Démocratique du Congo

Version du 1er Décembre 2010



Les membres du groupe doivent continuer à utiliser les fiches ABC pour remarquer la connexion entre les événements, les pensées et les sentiments. Ils devront terminer au moins une feuille par jour et au moins deux pensées coincées relatives au trauma.

*Faire le ABC pour réaliser comment les événements, pensées et sentiments marchent ensemble. Vous pouvez dessiner une image, un symbole, ou juste réaliser l'événement, la pensée et le sentiment.*

*Faire au moins un ABC chaque jour. Souvenez-vous de penser sur l'événement, la pensée et le sentiment juste après l'événement autant que tu le peux*

*Faire au moins un ABC sur les pensées coincées sur le trauma.*

### **Demandez concernant les Réactions du groupe à la Visite**

Terminez la visite en demandant concernant les réactions du groupe par rapport à la visite et s'ils ont des questions. Rappelez-vous de normaliser toutes les émotions qu'elles ont et louez les efforts des membres du groupe es pour avoir poursuivi cette étape vers le rétablissement.

## **Tâches pour la visite 5: Pensées coincées/encrées**

**1. Saluez les membres du groupe et leur souhaitez un bon retour (5 minutes)**

**2. Vérification/Check-in (5 minutes)**

**3. Revoir le devoir ABC en plus de travailler sur les différences entre les pensées et les sentiments (25 minutes)**

- Identifiez les pensées et les sentiments en utilisant les habiletés/notions ABC
- Reconnaître que le changement des pensées peut changer les sentiments (intensité et type)
- Cherchez les pensées coincées et utilisez doucement des questions ouvertes afin de pouvoir aider les membres du groupe à voir d'autres voies possibles de considérer/regarder la situation.

**4. Travaillez sur les pensées coincées des membres du groupe concernant l'auto reproche et le biais rétrospectif en utilisant des questions (10 minutes)**

- ex. Quoi d'autre auriez-vous dû faire? Et qu'est-ce qui aurait dû arriver ensuite?
- Discutez le biais rétrospectif

**5. Expliquez la différence entre responsabilité et la reproche/blâme (5 minutes)**

**6. Introduisez la Fiche des Questions de Réflexion afin d'aider les membres du groupe à pouvoir défier les pensées coincées.**

(10 minutes)

- Montrez aux membres du groupe la fiche vierge des questions
- Parcourez les exemples
- Choisissez du groupe un point coincé pour commencer à poser ces questions (choisissez un point coincé/encré sur l'auto reproche ou le biais rétrospectif (croyances que la membre du groupe aurait en quelque sorte ou qu'elle aurait dû faire les choses différemment))

**7. Administrez un travail à domicile et discutez les barrières à l'accomplissement (5 minutes)**

- Un point coincé par jour en utilisant la fiche des Questions de Réflexion (pour les membres du groupe qui ne peuvent ni lire ni écrire, tirez les deux questions de fiches qui soient les plus utiles et utilisez-les afin de travailler sur les points coincés)

## **6. Vérifiez les Réactions des Membre du groupe à la Visite (5 minutes)**

### **Visite 5: Pensées Coincées**

#### **Les Objectifs de la Séance 5 sont:**

1. Continuer à faire un regard sur la connexion entre pensées et sentiments
2. Identifier les pense coincées de la membre du groupe e en rapport avec le trauma.
3. Examiner l'auto reproche avec des questions ouvertes
4. Introduire les questions de Réflexion afin que les membre du groupe es commencent à examiner leurs propres pensées

#### **Vérification/Check-In**

D'abord accueillir les membres et les remercier pour être venu dans le groupe. Les leaders des groupes doivent parcourir la liste de symptômes avec les membres du groupe. Le leader du groupe devra passer en revue la liste des symptômes avec le groupe. Les leaders du groupe doit demander les premiers symptômes et demander aux membres de mettre les mains en l'air s'ils ne connaissent aucune difficulté dans le domaine. Le leader du groupe doit enregistrer les numéros ou leurs initiales dans les boîtes correspondantes. Le leader du groupe demande alors aux membres de mettre leurs mains en l'air s'ils connaissent de petites difficultés et enregistrer leurs noms ou initiales. Le leader du groupe demande alors aux membres de mettre leurs mains en l'air s'ils connaissent de difficultés de moyen degré et enregistrer les numéros ou initiales dans les boîtes correspondantes. Le leader du groupe demande alors aux membres de mettre leurs mains en l'air s'ils connaissent de grandes difficultés dans le domaine et enregistrer les numéros ou initiales. Répéter ceci pour chaque symptôme. Le leader du groupe devra enregistrer les membres qui ont des pensées suicidaires en fin du groupe.

#### **Revoir le travail à domicile.**

##### **o Revoir les compétences ABC**

Revoir brièvement les fiches ABC que les membres du groupe ont terminées le long de la semaine. Continuez à aider les membres à séparer les pensées des sentiments. Si les membres du groupe es ont eu une pensée changée, demandez ensuite comment cela a changé leurs sentiments. Si quelqu'un a des difficultés à pouvoir comprendre les notions ABC, ensemble avec le groupe, l'on doit travailler sur un de leurs exemples.

Questions Possibles que le leader du groupe peut utiliser en discutant les Feuilles de Travail A-B-C:

- *Qu'avez-vous appris d'elles?*
- *Quels sentiments étaient plus fréquents/communs ?*

MANUEL DU THERAPEUTE – Thérapie des Processus Cognitifs – Seul Groupe Cognitif Version:  
République Démocratique du Congo

- *Quelles tendances/impressions avez-vous reconnues ?*
- *Quelles sortes des pensées/sentiments créent-ils la distance des autres?*
- *Quelles pensées vous aident-elles à vous sentir proche des autres?*
- *Qu'est-ce qui était le plus facile à identifier, les pensées ou les sentiments?*

Encouragez les femmes à travailler ensemble sur cette habileté/notion. Doucement posez des questions sur les pensées coincées liées à l'auto reproche ou aux biais rétrospectifs. Soyez curieux en rapport avec les conclusions tirées par les membres du groupe es ou aux interprétations qu'elles ont dû au trauma.

*-Comment es-tu arrivée à cette idée?*

*-Quelles sont les options que vous aviez à ce moment?*

*-Quoi de plus aurais-tu fait?*

*-Savais-tu ce qui allait arriver?*

*-As-tu voulu que \_\_\_\_\_ arrive?*

*Que pourrais-tu dire à d'autres gens ?*

*Quoi d'autre serait arrive? Ta/ton fille/fils ? Ta/ton sœur/frère ?*

*-Quoi de plus serait arrivé?*

*-Comment as-tu su ce qui allait arriver?*

*Avais-tu déjà fait cela un jour ?*

### **Comment aider les membres du groupe à travailler sur le blâme de soi**

Il y a Auto reproche parce que le membre du groupe est en train de chercher des voies par lesquelles elle aurait dû prévenir ou arrêter le traumatisme. Les gens imaginent des voies par lesquelles ils auraient changé le résultat ; ils ont des regrets de n'avoir pas la possibilité ou de n'est pas être capable de sauver les autres ; ils se sentent coupables pour des choses qu'ils ont ou n'ont pas faites, et des sentiments qu'ils ont ou n'ont pas sentis pendant et après le traumatisme. Ce "si seulement " type de réfléchir est un essai de défaire l'événement rétrospectivement .Il n'arrive pas au membre du groupe de réaliser que le "si seulement" ne aurait pu ne pas marcher. Certaines gens font des suppositions en rapport avec comment l'on devrait réagir ou il prendrait combien de temps pour se rétablir et ensuite se sentir coupable qu'ils ne soient pas en train de le faire correctement. Certaines personnes même se sentent coupables parce qu'elles réussissent à bien faire face pendant que les autres dans leurs environs ne peuvent pas.

MANUEL DU THERAPEUTE – Thérapie des Processus Cognitifs – Seul Groupe Cognitif Version:  
République Démocratique du Congo

Il est important au Leader du groupe d'aider les membres du groupe à réfléchir sur le contexte de l'événement traumatisant (quoi autre se passait à ce moment). Poser des questions d'ouverture gentiment sur ces pensées ancrées peut aider le membre du groupe à voir la situation entière et qu'elle n'avait pas peut-être une autre bonne alternative à ce moment-là (ou peut-être une mauvaise option). Une partie du contexte est l'âge de la personne au moment du traumatisme. Elle peut avoir été privée de sommeil ou affamée ou terrorisée. Elle peut n'avoir eu que quelques secondes pour décider quoi faire. Il se pourrait qu'il y eut plusieurs auteurs. Il se pourrait qu'il y eut des auteurs qui étaient armés. Le contexte inclue la situation politique et ce qu'étaient les autres alternatives réalistes à ce moment. Il est important pour le membre du groupe de comprendre que les actions auxquelles elle pense plus tard et non au moment de l'événement n'étaient pas des alternatives. Le travail du Leader du groupe est de guider le membre du groupe à travers l'utilisation des questions ouvertes pour qu'elle réalise que les événements peuvent surgir malgré les meilleurs efforts de quelqu'un. Les meilleurs plans ne conduisent toujours pas aux résultats positifs.

### **Biais Rétrospectifs**

Le Leader du groupe doit continuer à utiliser des questions ouvertes de manière douce afin d'aider les membres du groupe à défier les pensées coincées. Beaucoup de gens croient que les pensées sont des faits et peuvent ne pas réaliser que les pensées peuvent être changées. Vous êtes en train d'aider les membres du groupe à faire un regard sur leurs réflexion et logique. Le Leader du groupe doit être curieux par rapport aux pensées coincées. L'objectif n'est pas de "gagner" ou "dégorger" le membre du groupe mais plutôt l'assister dans ses interprétations et pensées par rapport au trauma. Il est important d'écouter le choix du langage utilisé par les membres du groupe dans leurs pensées coincées. Demandez ce que signifient certains mots ; comme meurtre, trahir, ou abus. Les pensées coincées courantes concentrent sur l'auto reproche ou les biais rétrospectifs. Le Biais rétrospectif est l'idée selon laquelle un individu juge des actions ou décisions à partir du passé comme si elles avaient toutes les informations qu'elles ont maintenant concernant ce qui s'était passé.

Voici quelques exemples:

*“Si seulement j’aurais fait \_\_\_\_\_, ainsi l’événement n’aurait pas eu lieu.”*

*“J’aurais dû savoir \_\_\_\_\_ serait arrivé.”*

MANUEL DU THERAPEUTE – Thérapie des Processus Cognitifs – Seul Groupe Cognitif Version:  
République Démocratique du Congo

Version du 1er Décembre 2010

## **Raisonnement Basé sur le Résultat**

Une autre façon très courante par laquelle les pensées coincées peuvent se développer est le raisonnement basé sur le résultat. Celle-ci est une idée selon laquelle rien n'est gratuit/aléatoire et chaque chose se fait parce que il y a des raisons. Par conséquent les gens peuvent croire que les mauvais résultats doivent être une punition ou une conséquence (ceci est également la Croyance d'un Monde Juste). Une membre du groupe e peut aussi utiliser les mauvais résultats comme preuve pour cette "punition". Les gens peuvent conclure que parce qu'ils ont eu un mauvais résultat, ça doit avoir été une mauvaise décision.

## **Echec de Séparer la Culpabilité, Responsabilité et le Prévisible**

Parce que le traumatisme est un événement personnel, les membres du groupe es qui l'ont vécu peuvent également croire que ça signifie quelque chose les concernant comme un peuple. Le Leader du groupe devra guider la membre du groupe e à réaliser qu'elle était au risque/exposée à l'agression (elle était jolie ou parce qu'elle était une femme libre) mais pas la *cause* de l'événement. Pour les événements traumatiques causés par quelqu'un d'autre, comme la violence interpersonnelle, le viol, l'auteur est entièrement responsable et doit être blâmé pour l'événement, et il n'y a pas de facteur de risque qui puisse forcer quelqu'un à commettre le trauma. (Une combinaison de responsabilité et l'intention (vouloir faire du mal ou nuire) est ce qui détermine la blâme/reproche. Si il n y a pas intention à nuire/faire du mal, la blâme n'est pas appropriée. Blâme et faute sont des mots qui doivent être utilisés seulement lorsque l'intention était présente (par exemple, quand la membre du groupe e dit qu'elle doit se blâmer pour l'événement, le leader du groupe peut demander si la membre du groupe e avait voulu que cela arrive/si c'est arrivé intentionnellement. Quand elle dit non, le leader du groupe peut expliquer que le blâme et la faute sont applicables seulement pour des actes intentionnels). Le leader du groupe peut aider les membres du groupe à se demander si lorsque elles sont entrées dans cette situation elles ont voulu, ou ce résultat a été intentionnel .Il sera également important aux membres du groupe de considérer si elles prennent partie dans le traumatisme d'une manière ou d'une autre .Les membre du groupe es doivent aussi considérer les étapes qu'elles doivent avoir franchies pour prévenir le mal/nuisance ou éviter le traumatisme. Est-ce qu'il y avait moyen que la membre du groupe e aurait su que le traumatisme aurait lieu ?

Voici un exemple ci-dessous de la manière dont la discussion pourrait être conduite :

*MG: C'est de ma faute qu'il m'avait violée. J'aurais dû être en mesure de l'arrêter.*

*LG: Quand est-ce que vous avez reconnu que vous étiez en danger?*

MG: *Lorsqu'il m'avait pris dans une chambre et m'a tenue par terre et m'a violée.*

LG: *Avez-vous su ce qui se passait et y avait-il quelque chose que vous pourriez faire ?*

MG: *J'avais gelé pour une minute. J'avais dit "non" plusieurs fois mais il n'avait pas stoppé. Je me rappelle l'avoir poussé mais je me rappelle avoir pensé "si je le combat, il pouvait me tuer."*

LG: *Etait-il plus gros que vous ? Fort plus que vous ?*

MG: *Oui. Et quand il était au-dessus de moi, je ne pouvais pas bouger. Je ne pouvais pas respirer.*

LG: *Ainsi donc, comment l'auriez-vous stoppé?*

MG: *J'imagine que je ne pouvais pas. Mais je continue à réfléchir que j'aurai dû, je pouvais.*

LG: *Mais, est-ce que cette pensée vous aide? De son côté, il était surpris, il était gros, fort et vous étiez une prisonnière. Vous savez, je me demande si vous confondez "j'aurais dû" et j'aurais souhaité" Mais est-ce que cette pensée vous aide ? Il avait une surprise de son côté."*

MG: *J'aurais souhaité pouvoir l'arrêter.*

LG: *Je souhaite que ça ne c'était pas produit non plus .Et de tout ce que vous m'avez dit. Vous n'avez pas mérité que cela se fasse. Je n'entends pas quelque façon que ce soit que tu l'aurais pu stopper. Comment sent-on quand l'on dit "Je souhaite je l'aurais pu stopper " au lieu de "Je l'aurais dû stoppé"?"*

MG: *Vous savez, il est différent. Quand Je dis "J'aurais dû," Je me sens Coupable. Quand Je dis, "Je souhaite," Je me sens un peu triste.*

### ○ **Emotions fortes en groupes**

De fois, à ce point dans la thérapie, les membres commencent à sentir des fortes émotions dirigées envers le leader du groupe ou d'autres membres. Dites aux membres que toutes les émotions sont permises dans ce groupe. Ceci comprend se sentir irrité contre les membres, le leader du groupe, avoir peur ou être déçu. Encouragez les membres à partager toutes les émotions au sein du groupe. En TCP, nous cherchons à aborder et non pas éviter les émotions. Eviter, d'après tout, est raison qui causé les pensées ancrées en premier lieu.

MANUEL DU THERAPEUTE – Thérapie des Processus Cognitifs – Seul Groupe Cognitif Version: République Démocratique du Congo

Version du 1er Décembre 2010

## Enseignez les notions de Questions de Réflexion

### ○ Questions de Réflexion

Le but de cette fiche est d'enseigner aux membres du groupe es de commencer à questionner leurs propres réflexions. Utilisez les pensées coincées courantes du groupe pour montrer comment utiliser les habiletés. La liste peut être utilisée pour mettre en question les pensées extrêmes et les pensées coincées. A moins que la membre du groupe e développe des points de vues plus équilibrés dans ce qui s'était passé et dans son rôle; sans quoi, il sera difficile de faire du progrès dans d'autres domaines. Le Leader du groupe devra rappeler les membres du groupe es que les pensées coincées sont des conflits entre les vieilles croyances et ce qui s'était passé pendant le traumatisme, ou les croyances négatives qui étaient devenues fortes par l'événement. Les croyances ne marchent pas parce que (a) elles conduisent à l'auto reproche, culpabilité, colère contre soi-même et les autres et (b) elles ne reflètent pas la réalité ou la complexité du traumatisme. Rappelez-vous de signaler au membre du groupe e que toutes les questions ne correspondront pas à chaque pensée.

Continuez à placer beaucoup d'accent sur les pensées coincées liées aux biais rétrospectifs et à l'auto reproche.

Choisissez du groupe une pensée coincée commune /courante pour démontrer avec le groupe toutes les questions de réflexion. Utilisez TOUTES les questions de réflexion pour parcourir le point coincé. Expliquez chacune des questions au fur et à mesure. Si vous avez du temps, parcourez un second exemple avec le groupe. **Travaillez sur au moins une pensée ancrée d'un membre du groupe comme exemple. Choisissez une pensée ancrée sur l'auto reproche, ou biais rétrospectif commun aux membres du groupe.**

*Les questions de réflexion sont des outils pour vérifier si une pensée est exacte équilibrée. Pour chacune d'elle, retourner aux pensées ancrées pour chaque question.*

*Question de Réflexion 1 : La pensée est-elle basée sur une **habitude** ou **fait** ? Un fait c'est quelque chose qui peut être testé et prouvé vrai. Une habitude c'est quelque chose pas nécessairement vrai mais nous le pensons vrai parce que nous le disons depuis longtemps au point qu'il est devenu habitude. C'est comme la publicité peut vous faire croire que quelque chose en vente est "le meilleur" pourtant cela n'est pas nécessairement vrai, c'est juste que nous l'avons entendu plusieurs fois. Un fait c'est quelque chose vraie tout le temps.*

*Question de Réflexion 2: La question a-t-elle des mots extrêmes? Les mots extrêmes sont des mots tels que toujours, jamais, devrait, doit, pour toujours, tout le temps. Ces mots sont rarement vrais.*

*Question de Réflexion 3: La question, considère-t-elle **toute la situation ou juste sa partie**? Oubliez-vous des parties importantes de la situation? Souvent nous focalisons sur juste une*

MANUEL DU THERAPEUTE – Thérapie des Processus Cognitifs – Seul Groupe Cognitif Version:  
République Démocratique du Congo



*partie de l'histoire et nous ignorons tout le reste de l'histoire. Comme quelqu'un peut se focaliser sur la guerre et ignorer qu'il y avait 5 militaires.*

*Question de Réflexion 4: La question fait-elle une confusion de quelque chose qui est **possible** à **quelque chose certaine** ? Quelles sont les varies chances pour que cela arrive? Réagissez-vous comme si c'est certain ? Quelle est la probabilité pour que la pensée coincée soit vraie? Comme quelqu'un dirait "si j'avais réagi le trauma ne serait pas arrivé, il/elle dit que c'est certain que si il/elle avait réagi le trauma n'aurait pas eu lieu, pourtant cela est possible mais pas certain."*

*Question de Réflexion 5: La pensée, provient-elle des **sentiments ou faits**? La pensée ne devient pas vrai juste puisqu'elle semble être un fait. Supposes-tu que parce que tu te reproche de quelque chose tu es condamnable ou parce que tu as peur tu es en danger? Peux-tu avoir peur et ne pas être en danger?*

Demandez à chacune des membres du groupe dans le groupe de choisir deux des questions de réflexion, des questions qu'elles pensent seront les plus utiles en travaillant sur leurs propres pensées coincées. Travaillez ensemble comme un groupe pour identifier deux questions auxquelles chaque membre du groupe va placer beaucoup d'attention en se rappelant, pratiquant et les voies pour la membre du groupe e de se rappeler ces questions.

### **Donnez un travail à domicile /Travail Pratique**

Les membres du groupe es doivent pratiquer en utilisant les questions de réflexion pour examiner une pensée coincée chaque jour. Si elles peuvent seulement se rappeler deux de questions, choisissez les deux qu'elles pensent seront les plus utiles pour elles.

### **Travail à domicile/Devoir**

- **Donner un devoir à domicile**

*"Choisissez un point coincé chaque jour et répondez deux questions de la Fiche des Questions de Réflexion pour chaque point coincé. Choisissez deux que vous trouvez les plus utiles avec votre Leader du groupe avant que vous ne partiez. Terminez/Complétez au moins une fiche sur les pensées coincées concernant le traumatisme."*

### **Demandez à propos des Réactions du Groupe à la Visite**

Terminez la visite en demandant concernant les réactions du groupe en rapport avec la visite et si elles ont des questions. Rappelez-vous de normaliser toutes les émotions qu'elles ressentent et faire des éloges à la membre du groupe e d'avoir franchi cette étape importante vers le rétablissement.

## Fiche des Questions de Réflexion

Voici des questions que vous pouvez utiliser pour faire un regard sur vos pensées, voir si elles sont exactes et utiles. Ce n'est pas chaque question qui correspondra à chaque point coincé. Répondez à beaucoup de questions selon que le pouvez, et cela concernant la pensée sur laquelle vous travaillez.

Pensée: \_\_\_\_\_

1. Votre pensée, est-elle une habitude ou basées sur les faits (est-ce quelque chose de "vrai" ou quelque chose que vous vous disiez depuis un longtemps ")?
2. Etes-vous en train d'utiliser des mots ou phrases extrêmes (par exemple- toujours, à jamais, jamais, doit, devrait, ne peut pas, et à chaque fois) ?
3. Etes-vous en train de faire un regard sur le tout de la situation (le contexte) ou vous placez l'attention juste sur une partie de la situation?
4. Confondez-vous quelque chose qui peut possiblement arriver (possible) avec quelque chose qui certainement pourra arriver (certain)?
5. La pensée, est-elle basée sur les sentiments plutôt que les faits?

## **Visite 6: Questions de Réflexion**

### **1. Vérifier leurs symptômes. (5 minutes)**

### **2. Revoir la Fiche des Questions des réflexions (40 minutes)**

- Aidez les membres du groupe es à répondre à toutes les questions qui leur étaient difficiles.
- Aidez les membres du groupe es à examiner les points coincés, plus spécialement autour de l'auto reproche et les biais rétrospectifs
- Comme les croyances concernant le traumatisme en question s'améliorent (c.à.d. les membres du groupe es se reprochent moins/ou commencent `à voir le traumatisme de manière beaucoup plus réaliste), commencez à travailler sur les croyances extrêmes qui placent beaucoup plus d'attention au présent et au futur.
- Si la personne n'a pas fait son souvenir de traumatisme et continue à avoir des problèmes avec des souvenirs, demandez-les de relire le Souvenir du Traumatisme

### **3. Continuez les questions ouvertes pour les points coincés (10 minutes)**

### **4. Introduire la Fiche de Changement des Croyances et des sentiments avec un exemple de Traumatisme (25 minutes)**

- Soulignez que la plupart de ceci est répété à partir des Fiches précédentes.
  - Ça utilise la fiche ABC
  - Utilisez la fiche des Questions de Réflexion
  - Créez une pensée nouvelle, équilibrée et flexible.

### **5. Administrez un travail à domicile et discutez les barrières à l'accomplissement (5 minutes)**

- Chaque jour, travaillez sur un nouveau point utilisant la Fiche de Changement des Croyances et des Sentiments.
  - Utilisez ceci pour des pensées restantes en rapport avec l'auto reproche ou les pensées liées aux biais rétrospectifs. Utilisez-le également pour les événements récents les plus bouleversants.

### **6. Vérifiez les Réactions de la Membre du groupe e à la Visite (5 minutes)**

MANUEL DU THERAPEUTE – Thérapie des Processus Cognitifs – Seul Groupe Cognitif Version:  
République Démocratique du Congo

Version du 1er Décembre 2010

## **Visite 6: Question de Réflexion**

### **Les Buts de la Visite 6 sont:**

1. Revoir les Fiches des Questions de Réflexion.
2. Aider les membres du groupe es à répondre aux questions qui leur semble difficiles.
3. Utiliser des questions ouvertes pour les points coincés que la membre du groupe e est en train d'examiner.
4. Introduire la Fiche de Changement des Croyances et des Sentiments qui sera utilisée pour le reste de la Thérapie.

### **Vérification/Check-In**

#### **○ Vérifier les symptômes**

Le leader du groupe doit parcourir la liste des symptômes avec le groupe. Il/elle doit demander aux membres du groupe de lever leurs mains si ils/elles trouvent un petit problème dans ce domaine. Le leader du groupe doit alors enregistrer le numéro du membre du groupe dans la boîte correspondante. Le leader du groupe doit demander aux membres du groupe de lever leurs mains si ils/elles trouvent des difficultés du degré moyen et enregistrer les numéros des membres. Le leader du groupe doit demander aux membres du groupe de lever leurs mains si ils/elles trouvent des grandes difficultés dans le domaine et enregistrer les numéros des membres. Répéter ceci pour chaque symptôme. Le leader du groupe doit enregistrer le membre du groupe ayant des pensées suicidaires à la fin.

#### **○ Révision des résultats des symptômes**

Si les scores du membre du groupe sur l'échelle des Symptômes ne sont pas allés en bas à ce point dans le traitement, ceci peut signifier que le conflit le plus important concernant l'événement n'a pas jusque-là été résolu. Si le membre du groupe jusque-là continue à éviter de penser ou sentir les émotions concernant le trauma, demandez-lui d'orienter ses habiletés de Changement des questions avec beaucoup d'accent sur la partie pire du traumatisme et demandez-lui d'en ressentir ses sentiments sans refoulement. Si elle croit toujours que c'est de sa faute, demandez-lui d'axer son travail, tout en utilisant les habiletés de changement des questions sur ses raisons par rapport au pourquoi. D'autre part s'il y a eu une forte baisse dans les symptômes, ainsi le leader du groupe peut tourner l'attention aux croyances extrêmes concernant le présent et le futur.

**NOTE: Si les symptômes du membre du groupe ne s'améliorent pas, il est très important de le discuter avec votre superviseur et pendant la Supervision.**

- Révision du devoir à domicile

Ensuite, le devoir du membre du groupe e sur la Fiche des Questions de Réflexion est revu. Le Leader du groupe aide le membre du groupe e à comprendre et travailler sur ses points coincés. Pour la plupart, les membres du groupe es font un travail excellent en répondant aux questions.

- **Problème courant #1: Utiliser un point ancré comme preuve pour un autre point ancré**

Le problème le plus courant que nous rencontrons est que les membres du groupe es essaieront d'utiliser un autre point coincé en terme d'appuyer leur croyance problématique .Par exemple en examinant le point coincé, *“J'aurais dû me comporter différemment pendant l'événement”* une membre du groupe e dit la preuve est *“J'aurais dû prévenir l'événement.”* La deuxième clause n'est pas une preuve pour la première et juste un autre point coincé! La façon dont nous gérons une situation pareille est de parler concernant ce que nous signifions par un fait – les faits sont des choses qui peuvent être testées et prouvées être correctes. Dans ce cas, la seule preuve qui peut appuyer la clause (*“J'aurais dû me comporter différemment”*) aurait dû être la preuve que la personne ne s'est pas comportée différemment parce qu'elle était inattentive ou a voulu le résultat. La plupart de fois ceci N'EST PAS correcte (c.à.d.; les membres du groupe es étaient en train d'essayer de faire leur mieux dans une situation très difficile et n'a pas voulu aboutir à un mauvais résultat ) –ces pensées sont des habitudes –des choses que les membre du groupe es se disent elles-mêmes tant et plus –mais pas des faits .

- **Problème courant #2 : travailler sur plus d'un point ancré**

Quelque fois, une membre du groupe oubliera qu'elle est en train d'essayer de répondre à un point coincé à la fois et utilisera les Questions de Réflexion pour travailler sur plusieurs différents points coincés au lieu de juste une pensée. Par moments, une membre du groupe e peut choisir un point coincé qui est trop vague et ne sera pas en mesure de répondre aux questions. A ce stade de la Thérapie, les points coincés les plus susceptibles seront concernant l'auto reproche et les biais rétrospectifs (comment l'événement serait géré différemment). Dans les cas des traumatismes comprenant les décès des autres autour de la membre du groupe, il y a culpabilité pour avoir survécu (sentiment de culpabilité comme quoi vous avez survécu et les autres n'ont pas réussi) est aussi susceptible .Le Leader du groupe doit s'assurer que les idées en rapport avec les causes sous-jacentes, les attentes et d'autres pensées suscitant les conflits ou idées contradictoires ont été identifiées.

MANUEL DU THERAPEUTE – Thérapie des Processus Cognitifs – Seul Groupe Cognitif Version:  
République Démocratique du Congo

**En groupe, Prenez le temps de parcourir un ou deux points coincés communs parmi des multiples membres du groupe utilisant toutes les Questions de Réflexion à partir de la fiche.** Ces membres du groupe ont été demandés de se rappeler et pratiquer en utilisant seulement 2 d'elles et il est important de voir si les autres questions peuvent également aider à défier et changer leurs points coincés.

### **Changement dans le Comportement du Leader du groupe**

A ce point dans la thérapie, il devrait également y avoir un changement dans le comportement du Leader du groupe. Jusque-là, le leader du groupe a été en train de poser des questions ouvertes afin de guider le membre du groupe et à mettre ses pensées en question. Avec l'introduction des Questions de Réflexion, les membres du groupe commencent à poser et répondre ces questions pour elles-mêmes. Le Leader du groupe commence à jouer un rôle de soutien et de consultant. La discussion peut être beaucoup plus interactive et le Leader du groupe sera capable de suggérer d'autres réponses possibles aux questions. Le Leader du groupe aura besoin de revenir aux questions plus directives, ouvertes lorsque le membre du groupe a des problèmes.

#### **○ Changement dans le type de point encré auquel nous focalisons**

Les cinq ou six premières visites de la Thérapie focalisent sur l'encouragement des émotions naturelles à parcourir leur cours et changer la réflexion négative ou non réaliste concernant le traumatisme à travers les questions ouvertes du Leader du groupe. Une fois les pensées non réalistes concernant le traumatisme ont été abordées, l'attention retourne aux pensées concernant le présent et l'avenir. Par exemple les personnes qui ont été attaquées par quelqu'un qu'elles connaissent auront certainement des problèmes d'avoir confiance dans les autres. Elles peuvent également développer des problèmes avec la confiance si leurs biens aimés les déçoivent après le traumatisme. Si un membre du groupe décide qu'elle a eu un mauvais jugement et lequel a permis le traumatisme à avoir lieu, elle n'aura plus confiance en son jugement dans les autres situations. Si quelqu'un décide que les autorités étaient responsables de l'agression sexuelle dont il a été victime, il n'aura plus confiance dans les autorités. Ces croyances extrêmes est un essai à vouloir se sentir en sécurité mais le résultat ce sont des relations perturbées/ interrompues/comportement peureux, sans respect sur soi ou suspicions vis-à-vis des autres. Ces genres des croyances sont ceux-là sur lesquels vous placerez l'attention pour le reste de la TPC.

## **Enseignez de Nouvelles Habiletés : Utilisation des Pensées de Changement et Compétences de Sentiments pour générer des croyances plus équilibrées.**

Les capacités de Changement des Pensées et des Sentiments vont comprendre des capacités que la membre du groupe a déjà apprises en groupe. Ça correspond aux capacités de la Fiche ABC et celle des Questions de Réflexion. Les membres du groupe apprendront quelques nouvelles questions à la fin de la fiche. Prenez chaque partie de Changement des Pensées et Capacités étape par étape. Rappelez-vous que le but est d'aider les membres du groupe à avoir une nouvelle réflexion et qui est plus flexible. Les nouvelles pensées doivent être exactes/correctes et PAS juste "une pensée positive". Le but de la thérapie n'est pas toujours de faire retourner les gens à leurs croyances d'avant le traumatisme. Au contraire le but est d'aider les membres du groupe à développer des croyances qui sont plus équilibrées, flexibles, et finalement plus réalistes. Par exemple, si quelqu'un avait l'habitude de croire qu'elle pouvait avoir confiance en tout le monde, ça ne serait pas réaliste et peut être nuisible de retourner à cette croyance. De la même manière si quelqu'un croyait qu'il est toujours important de contrôler ses émotions, nous ne n'aimerions pas le retourner sur cette croyance. Celle-ci est la capacité que les membres du groupe seront en train d'utiliser pour les séances restantes. Utilisez une pensée coincée courante comme un exemple pour la capacité de Changement des Pensées et des Sentiments.

Continuez à utiliser les questions de Réflexion et d'autres questions curieuses afin de défier doucement les conclusions de test que les membres du groupe ont tirées concernant le traumatisme surtout en plaçant beaucoup d'accent sur les pensées liées à l'auto reproche. Appuyez les membres du groupe en réduisant le mot reproche/blâme qui implique l'intention. Si les pensées des membres du groupe changent, demandez concernant le changement dans les sentiments. La réduction dans un sentiment peut être le résultat d'une augmentation dans une autre émotion. Par exemple, un membre du groupe qui peut être en train de sentir la culpabilité et la honte peut changer en commençant à sentir plus de douleur.

### **Donne un devoir à domicile**

Les membres du groupe doivent utiliser une Fiche de Changement des Pensées et des Sentiments pour travailler sur au moins un point coincé chaque jour. Les membres du groupe se rappellent comment ils ont utilisé une compétence chaque jour comme la pensée qu'elles ont identifiée ? Quels sentiments ont-elles eu de cette pensée ? Quelles étaient leurs réponses aux questions de réflexion ? Quelle était la nouvelle pensée ? Quelles étaient les nouvelles pensées ? La fiche peut les aider à se rappeler des étapes. Les membres du groupe doivent achever au moins une feuille de travail sur le traumatisme. Les autres fiches peuvent être utilisées pour travailler sur les pensées coincées ou événements pénibles récents.

MANUEL DU THERAPEUTE – Thérapie des Processus Cognitifs – Seul Groupe Cognitif Version:  
République Démocratique du Congo



## **Travail à domicile /Travail Pratique**

### ***Donner un devoir de la visite 6***

*“Utilisez la Notion de Changement de Réflexion afin de travailler sur au moins une pensée coincée chaque jour.*

*Les membres du groupe doivent pratiquer chaque jour en utilisant les étapes de la compétence – identifier la pensée, identifier le sentiment, posez des questions, créez une nouvelle pensée, remarquez le changement dans les sentiments .Achevez au moins une sur les croyances concernant le traumatisme. Travailler sur d'autres pensées coincées ou événements pénibles récents”. Utiliser la fiche pour se rappeler des étapes autant que c'est possible.*

*Voici les étapes:*

*Etape 1: Constater la pensée*

*Etape 2 : Constater le sentiment quand vous avez cette pensée*

*Etape 3: Poser au moins deux questions de réflexion à vous-mêmes*

*Etape 4: Générer une nouvelle pensée qui convient mieux aux faits et est plus équilibré et flexible*

*Etape 5: constater vos sentiments. Que sentez-vous maintenant? Comment cela est différent de ce que vous sentiez quand vous avez commencé ?*

*Si vous avez la difficulté de vous rappeler vous pouvez vous servir ce papier pour vous rappeler des étapes. Vous pouvez aussi dessiner une image si vous avez besoin d'aide-mémoire pour vos réponses.*

### **Demandez à propos des Réactions du groupe à la visite**

Terminez la visite en demandant concernant les réactions du groupe en rapport avec la visite et si elles ont des questions. Rappelez-vous de normaliser toutes les émotions qu'elles ressentent et faire des éloges à la membre du groupe e d'avoir franchi cette étape importante vers le rétablissement.

# Fiche de Changement des Croyances et des Sentiments

1. Point coincé



2.Sentiments



3.Questions



Une habitude ou un fait?  
Mots ou phrases extrêmes ?  
Le tout de la situation ou juste une partie ?  
Confusion d'une possibilité avec une certitude ?  
Des sentiments plutôt que des faits ?

4. Nouvelle



pensée



5.



Changements

MANUEL DU THERAPEUTE – Thérapie des Processus Cognitifs – Seul Groupe Cognitif Version:  
République Démocratique du Congo

Version du 1er Décembre 2010

## **Visite 7: Changement des Pensées et des sentiments.**

### **Tâches pour la visite 7 :**

#### **1. Vérifier leurs symptômes. (5 minutes)**

#### **2. Réviser la Fiche de Changement des Croyances et des Sentiments (50 minutes)**

- Aidez les membres du groupe es à répondre aux questions qui leur étaient difficiles
- Parlez des succès ou problèmes dans le changement des croyances.
- Aidez les membres du groupe en travaillant sur toutes les pensées coincées qu'elles n'étaient pas en mesure de changer d'elles-mêmes.
- Concentrez sur les pensées coincées auxquelles plusieurs membres du groupe ont eu des difficultés à pouvoir changer.

#### **3. Introduire le premier de cinq domaines à problèmes: Problèmes de sécurité par rapport à soi-même et les autres.**

(20 minutes)

- Comment le traumatisme a -t-il affecté les croyances concernant la sécurité par rapport à soi-même et par rapport aux autres ?
- Si un point coincé est identifié
- utilisez la notion de changement de Réflexion
- Notez/ Remarquez comment les croyances influencent les actions, sentiments et symptômes
- Aidez les membres du groupe es à pouvoir commencer à introduire plus de pensées équilibrées
- Pratiquez les Notions de Changement de Réflexion en travaillant sur un exemple d'une pensée coincée relative à la sécurité en groupe

#### **4. Administrez un travail à domicile et discutez les barrières à l'accomplissement (10 minutes)**

- Chaque jour, travaillez sur un nouveau point coincé en utilisant la Fiche de Changement des Croyances et des Pensées.
  - Utilisez cette notion pour le reste des pensées liées à l'auto reproche, celles-là liées aux biais rétrospectifs. Utilisez également cette notion pour les événements pénibles récents.
  - Travaillez au moins sur une pensée coincée concernant la sécurité en utilisant la Fiche de Changement des Croyances et des Pensées.

#### **5. Vérifiez les réactions des membres du groupe es à la séance (5 minutes)**

MANUEL DU THERAPEUTE – Thérapie des Processus Cognitifs – Seul Groupe Cognitif Version:  
République Démocratique du Congo

Version du 1er Décembre 2010

## **Visite 7: Changement des Pensées et des Sentiments**

### **Les buts de la Séance 7 sont:**

1. Aider les membres du groupe es à pouvoir utiliser les Notions de Changement de Réflexion et des Sentiments
2. Utiliser des questions Curieuses pour les points coincés que le membre du groupe e est en train d'examiner
3. Introduire la Notion de Changement des Pensées et des Sentiments.

### **Vérification/Check-In**

Le leader du groupe doit parcourir la liste des symptômes avec le groupe. Il/elle doit demander aux membres du groupe de lever leurs mains si ils/elles trouvent un petit problème dans ce domaine. Le leader du groupe doit alors enregistrer le numéro du membre du groupe dans la boîte correspondante. Le leader du groupe doit demander aux membres du groupe de lever leurs mains si ils/elles trouvent des difficultés du degré moyen et enregistrer les numéros des membres. Le leader du groupe doit demander aux membres du groupe de lever leurs mains si ils/elles trouvent des grandes difficultés dans le domaine et enregistrer les numéros des membres. Répéter ceci pour chaque symptôme. Le leader du groupe doit enregistrer le membre du groupe ayant des pensées suicidaires à la fin.

### **Revoir le travail à domicile**

- **Révoir la fiche de changement des croyances et sentiments**

Après avoir vérifié les symptômes ,le leader du groupe doit devoir commencer la visite en parcourant le travail à domicile sur le Changement des Croyances et des Sentiments et discuter les succès et problèmes des membres quant à ce qui est du changement des pensées et des émotions .Demandez aux membres de partager les pensées coincées qui étaient difficiles à tester en utilisant la notion. Le The leader du groupe et le membre du groupe e doivent utiliser les Questions de Réflexion en vue d'aider le membre du groupe e à tester les pensées coincées qu'elle ne pouvait pas changer d'elle-même.

### **Questions Ouvertes avec un accent sur l'Auto Reproche**

Le leader du groupe devra continuer à utiliser des questions douces, ouvertes ,plus spécialement les questions listées sur la fiche des questions de Réflexion en vue d'aider le groupe à pouvoir examiner les pensées coincées concernant l'auto reproche et les biais rétrospectifs (croyances selon lesquelles la membre du groupe e aurait dû ou devrait faire les choses différemment).Il est important de demander aux membres du groupe de s'aider mutuellement en défiant doucement

MANUEL DU THERAPEUTE – Thérapie des Processus Cognitifs – Seul Groupe Cognitif Version:  
République Démocratique du Congo

leurs pensées coincées. Le Leader du groupe devra aider seulement si les membres du groupe s'heurtent à des problèmes concernant l'aide mutuelle par rapport au changement des pensées coincées.

## **Enseignez de nouvelles notions/habilités**

### **o Introduction à la sécurité**

Le Leader du groupe devra introduire le thème sur les problèmes de la Sécurité. Ceux-ci sont des croyances concernant l'habileté de se protéger soi-même (et les autres) du danger.

*“Pour les cinq visites suivantes, nous parlerons des types des croyances qui peuvent avoir été affectés par le traumatisme dans votre vie. A chaque visite, je vous demanderai comment le traumatisme a changé ces croyances. Si nous décidons ensemble que certains de ces thèmes sont des pensées coincées pour vous, je vous demanderai d'utiliser la Notion de Changement de Réflexion et des Sentiments en vue de commencer à changer ce que vous vous dites. Les cinq domaines sont des croyances concernant la sécurité, confiance, pouvoir et contrôle, respect et la prise en charge. Chacun de ces thèmes peut être considéré de deux directions: comment vous pensez concernant vous-même et comment vous pensez concernant les autres.*

*“Le premier thème dont nous parlerons est la Sécurité. Avant le trauma, est-ce que quelqu'un d'entre vous pensait qu'il était en sécurité (les autres n'étaient pas dangereux)? Avez-vous pensé que vous pouviez toujours vous protéger vous-mêmes ? [Si oui]. Ces croyances auraient possiblement dû être changées par le trauma. Quelqu'un, a-t-il cru que les autres étaient dangereux ou pouvaient possiblement vous nuire ? Avez-vous cru que vous ne seriez jamais capable de vous protéger vous-même? [Si oui] Ainsi cet événement pourrait probablement faire de ces croyances plus fortes. Lorsque vous grandissiez, avez-vous cru que vous étiez en insécurité ou au risque ? Etiez-vous protégé de choses malsaines ? Croyiez-vous que les mauvaises choses ne vous arriveraient jamais?”*

Après que les membres du groupe aient partagé leurs croyances d'avant l'agression sexuelle ...

- Le Leader du groupe doit aider les membres du groupe à décider si leurs croyances antérieures ont soit été changées, ou rendues fortes par l'événement traumatisant.
- Le Leader du groupe doit aider les membres du groupe à déterminer si quelqu'un d'entre eux continue à avoir des pensées coincées (rigides ou extrêmes) concernant la sécurité des autres ou leur propre habileté de se protéger elle-même du danger.
- Ils doivent discuter comment les croyances négatives peuvent causer l'anxiété (par exemple, *“Quelque chose du mal m'arrivera si je sors moi seul ”*).

- Les membres du groupe doivent partager au sujet de comment ces pensées et sentiments changent leur comportement actuel (refoulement).
  - Les gens peuvent avoir des problèmes s'ils ont des pensées coincées concernant vouloir se garder en sécurité. Ceux-ci comprennent : anxiété, être irritable, être extrêmement nerveux ou facilement irritable, et avoir une forte peur concernant les dangers du futur.
  - Si les membres du groupe ont des pensées coincées concernant combien les autres sont dangereux, elles peuvent s'heurter aux problèmes suivants: problèmes d'éviter les autres personnes, problème de peur de quitter leurs maisons, avoir peur des endroits, et des problèmes d'avoir tellement peur de faire des activités.
  - **Peur et tendance à éviter**

*Différencier les pratiques réalistes de la Sécurité au sujet du Refoulement basé sur la Peur*

Le Leader du groupe aura besoin d'aider les membres du groupe à différencier les pratiques réalistes de sécurité du refoulement basé sur la peur, ceci soit à la fin de cette visite ou alors pendant la prochaine visite. Les membres du groupe peuvent réduire la chance d'être victime à travers les pratiques de la sécurité (ex., fermer les portes mais pas les vérifier à maintes reprises) sans sentiment de peur et panique ou y engager un comportement de refoulement excessif. Néanmoins, certains événements sont tellement imprévisibles et inévitables au point où il n'y a pas moyen de réduire le risque (ex., un tremblement de terre). Se sentir peureux toutes les fois, et des pratiques extrêmes de sécurité (ex; être en veille tous les temps, vérifier les verrous de la porte 50 fois, refuser de dormir) ne préviendra pas les événements traumatisants et empêchera le rétablissement.

- **Chasser la peur irrationnelle**

Le leader du groupe devra aider les membres du groupe à pouvoir reconnaître leurs pensées coincées relatives à la sécurité et commencer à introduire les alternatives, plus modérées, des pensées produisant moins de peur (ex., remplacez "*Je suis sûre que ça va arriver encore* " avec "*Il est peu probable que cela se produise encore* "). Par moments les membres du groupe ont pensé que si l'événement arrive une fois, ça arrivera encore. Le Leader du groupe aura besoin de rappeler au groupe que cet événement n'était pas journalier, hebdomadaire ou même annuel. Il est en fait un événement de faible probabilité. Bien que le leader du groupe ne puisse pas promettre que cela n'arrivera pas encore, elle peut aider les membres du groupe à voir qu'elle ne doit pas se comporter comme elle était à 100% certaine que cela se produira encore.

### **Donner un devoir à domicile**

Les Membres du groupe doivent utiliser la fiche de Changement des Pensées et des Sentiments pour travailler sur au moins une pensée coincée chaque jour. Les membres du groupe doivent utiliser la fiche comme un rappel par rapport aux notions qu'elles ont utilisées

MANUEL DU THERAPEUTE – Thérapie des Processus Cognitifs – Seul Groupe Cognitif Version:  
République Démocratique du Congo

pendant la journée, comme identifier les pensées, sentiments, conclusions et réflexions difficiles de manières nouvelles. Les Membre du groupe es doivent travailler sur au moins une pensée concernant la sécurité. Les autres fiches peuvent être utilisées en vue de travailler sur d'autres pensées coincées ou événements pénibles récents.

### **Travail à Domicile**

*“Choisissez s’il vous plaît un point coincé chaque jour et répondez à la Fiche de Changement des Pensées et des Sentiments pour chaque point coincé .Terminez, s’il vous plait au moins une fiche sur la sécurité.”*

*Voici les étapes:*

*Etape 1: Constater la pensée*

*Etape 2 : Constater le sentiment quand vous avez cette pensée*

*Etape 3: Poser au moins deux questions de réflexion à vous-mêmes*

*Etape 4: Générer une nouvelle pensée qui convient mieux aux faits et est plus équilibré et flexible*

*Etape 5: constater vos sentiments. Que sentez-vous maintenant? Comment cela est différent de ce que vous sentiez quand vous avez commencé ?*

*Si vous avez la difficulté de vous rappeler vous pouvez vous servir ce papier pour vous rappeler des étapes. Vous pouvez aussi dessiner une image si vous avez besoin d'aide-mémoire pour vos réponses.*

### **Demandez concernant les réactions du Groupe à la Visite**

Terminez la visite en demandant concernant les réactions du groupe à la visite et si elles ont des questions. Rappelez-vous de normaliser toutes les émotions qu’elles ressentent et faire des éloges au membre du groupe e d’avoir franchie cette étape aussi importante vers le rétablissement.



## Visite 8: Sécurité

### Tâches pour la visite 8

#### 1. Vérification /Check in. (5 minutes)

#### 2. Revoir le travail à Domicile sur le Changement des Croyances et Sentiments pour aborder les points coincés concernant la sécurité. (40 minutes)

- Aider les membres du groupe es à terminer le travail à domicile si nécessaire
- Revoir les pensées coincées auxquelles les membres du groupe ont travaillé
- Discuter les succès ou problèmes en échangeant les pensées
- Aidez le membre du groupe e quant aux points coincés qu'elle n'a pas réussi à modifier d'elle-même.

#### 3. Aider le membre du groupe e à travailler sur les pensées coincées relatives à la sécurité et créer des croyances plus équilibrées en utilisant la Fiche de Changement des Croyances et des sentiments (20 minutes)

- Revoir le Thème sur la Sécurité (la fiche est à la fin des informations de la Visite 7); concentrer sur les problèmes de la sécurité du membre du groupe e ou des autres
- Probabilité: Bas contre Haut = réalité contre peur

#### 4. Introduire le second de Cinq thèmes à problèmes: Problèmes de Confiance relatifs à soi-même et les autres (10 minutes)

- Avoir confiance en soi-même = croyance selon laquelle l'on peut avoir confiance en soi-même ou on peut compter sur son propre jugement
- Après le traumatisme, beaucoup commencent à douter de leur propre jugement concernant le trauma, y compris:
  - Etre là à la première place: *“Ai-je fait quelque chose pour le demander?”*
  - Son propre comportement Durant l'événement: *“Pourquoi je n'ai pas \_\_\_\_\_ lorsque ça surgissait ?”*
  - Habilité de juger le caractère: *“J'aurais dû savoir \_\_\_\_\_ autour de lui.”*
- La confiance dans les autres est fréquemment changée après un traumatisme
  - Trahison si l'on avait confiance en l'auteur
  - Trahison si les autres ne croient pas ou appuient la membre du groupe e
  - Rejet si les autres ne peuvent pas tolérer ce qui était arrivé et se retirent
- Comparer la confiance à soi/autres avant/après le traumatisme
- Revoir la fiche de Confiance avec la Membre du groupe e pendant la visite

#### 5. Administrez un travail à domicile (5 minutes)

- Chaque jour, travaillez sur une nouvelle pensée coincée en utilisant la Fiche de Changement des Croyances et des Sentiments. Rassurez-vous de travailler sur au moins une sur la confiance. Utilisez cette fiche pour travailler sur les événements récents le plus bouleversants et les problèmes actuels no relatifs au traumatisme.

## 6. Vérifiez les réactions de la Membre du groupe e à la visite C (5 minutes)

### Visite 8: Sécurité

#### Les Buts de la Visite 8 sont:

1. Revoir les Fiches de Changement des Croyances et des Sentiments.
2. Revoir le Thème de la Sécurité et travailler sur les problèmes relatifs aux croyances concernant la propre sécurité de quelqu'un et les croyances concernant la question si les autres ont voulu la nuisance.
3. Introduire le Thème sur la Confiance.

#### Vérification/Check-In

Le leader du groupe doit parcourir la liste des symptômes avec le groupe. Il/elle doit demander aux membres du groupe de lever leurs mains si ils/elles trouvent un petit problème dans ce domaine. Le leader du groupe doit alors enregistrer le numéro du membre du groupe dans la boîte correspondante. Le leader du groupe doit demander aux membres du groupe de lever leurs mains si ils/elles trouvent des difficultés du degré moyen et enregistrer les numéros des membres. Le leader du groupe doit demander aux membres du groupe de lever leurs mains si ils/elles trouvent des grandes difficultés dans le domaine et enregistrer les numéros des membres. Répéter ceci pour chaque symptôme. Le leader du groupe doit enregistrer le membre du groupe ayant des pensées suicidaires à la fin.

#### Revoir le Travail à domicile

- **Revoir la Compétence de changement comportement et sentiments**

Revoir le travail à domicile sur le Changement des Croyances et des Sentiments réalisé par les membres du groupe. Demandez aux membres de partager les exemples où ils ont eu des difficultés quant à ce qui concerne la question d'en venir avec une croyance beaucoup plus équilibrée. Choisissez une pensée coincée commune pour le groupe et faites la revue en utilisant la Fiche de Changement des Croyances et des Sentiments et compléter/ achever **toutes** les questions. Continuer à concentrer sur les pensées coincées concernant la sécurité. Le Leader du groupe, la membre du groupe e et le groupe doivent utiliser les Questions de Réflexion en vue d'aider la membre du groupe e à confronter les points coincés qu'elle a été incapable de changer d'elle-même. A titre d'exemple, une membre du groupe e était victime d'un accident de circulation où elle était à peu près cognée par le véhicule. A part les cauchemars et les retours en arrière, elle s'est retrouvée elle-même incapable de revenir dans une voiture à nouveau. Sa pensée était "*Les véhicules sont dangereux*" et "*La prochaine fois je vais mourir.*" La membre

MANUEL DU THERAPEUTE – Thérapie des Processus Cognitifs – Seul Groupe Cognitif Version:  
République Démocratique du Congo

du groupe e avait déclaré que c'était un fait que (tous) les véhicules sont *dangereux* et qu'elle a sû qu'elle allait mourir la prochaine fois parce que elle a survécu/échappé cette fois-là. Elle n'a pas vu qu'elle était en train d'utiliser des mots extrêmes et qu'elle confondait quelque chose qui pourrait arriver avec quelque chose qui est très susceptible de se produire. A la fin de la fiche, ses sentiments et pensées n'ont pas changé.

Dans une situation comme celle-ci, le leader du groupe et les membres du groupe peuvent poser des questions douces, curieuses en vue d'aider à faire un regard à la pensée coincée. Par exemple, les membres du groupe peuvent demander si de mauvaises choses arrivent CHAQUE fois quand vous entrez dans un véhicule. A-t-elle été déjà dans un véhicule et que rien ne s'était produit ? Le leader du groupe doit encourager les membres du groupe à s'aider mutuellement tout en utilisant la notion de Changement de réflexion.

### **Travailler sur les Points Coincés et Générer de Nouvelles Croyances plus Equilibrées en Utilisant la Fiche de Changement des Croyances et des Sentiments.**

#### **o Certain ou possible ?**

Malheureusement l'exemple ci-haut est typique par rapport à comment les membres du groupe es utilisent la notion de Changement de Réflexion et des Sentiments les premières peu de fois. Les Membre du groupe es sont par moments tellement coincées dans leurs croyances qu'elles ne peuvent pas les regarder de toute autre manière. Pour cette membre du groupe e (et pour beaucoup avec des problèmes de Sécurité) le leader du groupe a commencé à parler de la façon dont il est probable que la personne sera dans un accident de voiture à nouveau. Le Leader du groupe a besoin de rappeler la membre du groupe e que bien que la plupart de gens fassent face à un événement traumatisant sérieux dans leur vie, dans la vie au-jour-le jour (supposant qu'il n'y a pas de guerre ou de conflit trauma survenant), les événements traumatiques sont moins susceptibles de se produire. Même dans la guerre ou dans les conflits traumas, ces événements surgissent rarement aux gens sur base journalière. Pourtant, souvent nos membre du groupe es continuent à se comporter comme si la probabilité était trop élevée pendant que cela n'est réellement pas vrai. Par exemple, dans le cas ci-haut, le leader du groupe a demandé à la membre du groupe e combien de fois elle a voyagé à bord d'un véhicule avant ? La membre du groupe e a répondu le Leader du groupe en disant que son appartement et le travail sont distants/ loin et ainsi il a estimé qu'elle a voyagé par véhicules plus de deux fois par jour pour les 20 ans passés. Le Leader du groupe lui a demandé si elle avait été dans un accident grave de voiture avant et lorsque la membre du groupe e a dit "*non*", elle a été demandée si elle connaît quelqu'un qui avait déjà été dans un accident grave de voiture (elle a aussi dit "*non*" à cette question).

L'accent devrait être mis sur le fait de constater la différence entre les possibilités et les certitudes. Le Leader du groupe peut guider la conversation en demandant au sujet de la fréquence des traumatismes. Même dans les endroits dangereux il y a des moments où de mauvaises choses ne se passent pas. Il est également possible que le membre du groupe se laisse de côté des événements neutres ou bons et se concentre seulement sur les mauvaises choses. Le Leader du groupe devrait aider les membres du groupe à s'aider les uns les autres à remplir les formulaires.

Questions possible à poser:

*Comment est-il réaliste pour vous d'éviter \_\_\_\_\_?*

*Est-ce que le refoulement vous garde réellement protégé \_\_\_\_\_?*

*Connaissez-vous quelqu'un qui a fait \_\_\_\_\_ et qui n'a pas eu quelque chose de mal se passer ?*

*Aviez-vous peur de \_\_\_\_\_ avant le trauma?*

*Quels sont les prix du refoulement \_\_\_\_\_?*

*Y a-t-il jamais des moments où \_\_\_\_\_ n'arrive pas ?*

La membre du groupe e et le leader du groupe ont rempli le formulaire de Changement des Croyances et des Sentiments pour une seconde fois sur base de leur discussion concernant le point coincé. Une fois la membre du groupe e a un formulaire qui change avec succès un point coincé, la membre du groupe e devrait être encouragé à pratiquer le changement de l'ancienne croyance et penser la nouvelle pensée pour que le raisonnement devienne confortable et plus automatique.

Une autre membre du groupe e qui a lutté avec son premier formulaire de Changement de Croyances et des Sentiments a cru que même si elle n'était pas actuellement dans un endroit de combat ou d'attaques, qu'elle était au même niveau de danger comme au moment où elle était dans une zone de guerre. Elle a insisté que parce qu'il pourrait y avoir des gens qui planifieraient une autre attaque, elle était dans un plus grand danger. Elle ne pouvait pas voir la différence entre les idées «quelque chose pourrait se produire» et «quelque chose va arriver." Son niveau élevé de la peur l'a amenée à un raisonnement émotionnel et à l'hypothèse qu'elle était en danger. Le Leader du groupe lui a demandé combien de fois on a tiré sur elle avant de déménager et elle a dit "plusieurs fois." Ensuite le Leader du groupe lui a demandé combien de fois l'on a tiré sur elle depuis qu'elle avait déménagé vers le nouvel emplacement

MANUEL DU THERAPEUTE – Thérapie des Processus Cognitifs – Seul Groupe Cognitif Version:  
République Démocratique du Congo

(“*aucune fois*”). Quand le leader du groupe lui a demandé comment a-t-elle conclut qu’elle était en danger égal, sa réponse était “*mais cela pourrait arriver*” Le Leader du groupe a été d’accord avec cette déclaration mais pas l’hypothèse que cela *arrivera*, et l’a fait remarquer comment elle a senti quand elle a dit cela *pourrait* arriver contre *cela arrivera*. La membre du groupe e était capable de reconnaître que les deux déclarations étaient en quelque sorte différentes et que *pourrait* était différent de *vouloir* (futur) en termes de possibilité. Le leader du groupe lui a demandé de travailler sur ceci avec beaucoup plus de formulaires de Changement de Croyances et des Sentiments. La semaine suivante, elle a indiqué qu’elle était allée au marché et n’avait pas été aussi effrayée. L’idée que la prochaine fois entraînerait la mort a été également contestée avec succès. Une fois la membre du groupe e a le formulaire qui aborde/répond avec succès à une pensée coincée, la membre du groupe e devrait être encouragée à pratiquer régulièrement les questions, réponses, et autres nouvelles pensées flexibles afin que le raisonnement devienne confortable.

## **Enseigner une Nouvelle Compétence**

### **Introduction aux problèmes relatifs à la confiance aux autres et à soi-même**

#### **o Introduction à la confiance**

Durant le reste de la visite, le leader du groupe doit introduire et discuter le thème de la confiance (confiance de soi et celle des autres).

*“La confiance en soi-même est la croyance selon laquelle quelqu’un peut avoir confiance en ses propres jugements. Après un traumatisme, beaucoup de gens commencent à douter d’eux-mêmes et mettre leurs propres jugements en question par rapport à l’état d’être dans la situation qui a conduit à l’événement, leur comportement pendant l’événement ou concernant leur habilité de juger le caractère. Souvent la confiance aux autres change par un événement comme le trauma. En plus du sens de la trahison qui surgit lorsque la nuisance est causée intentionnellement par quelqu’un, les membres du groupe es peuvent se sentir trahies par les gens auxquels elles se sont vouées pour une aide ou appui pendant et après le trauma. Par exemple, si une membre du groupe e a cru qu’un voisin l’a dénoncée aux soldats qui l’ont violente, elle pourrait décider de ne plus jamais faire confiance à personne. Parfois les membres du groupe es portent cette croyance pendant des décennies sans réellement savoir si en fait, l’autre personne ou groupe les ont trahies ou s’il peut y avoir une autre explication justifiant leur comportement.*”

*“Quelques fois les gens autour de nous ne peuvent pas faire face aux émotions des membres du groupe et ils se retirent ou traitent le traumatisme ou son impact comme une petite chose. Le retrait peut être vu comme un rejet par les membres du groupe et ils croient que l’on ne peut pas avoir confiance dans les autres personnes d’être favorables. Parfois, lorsque plus d’un membre*

MANUEL DU THERAPEUTE – Thérapie des Processus Cognitifs – Seul Groupe Cognitif Version:  
République Démocratique du Congo

*d'une famille est affecté par un événement traumatisant tel que une mort traumatisante d'un bien aimé, les membres de la famille ont besoin de différentes choses. Une personne pourrait vouloir parler et a besoin de réconfort tout comme une autre personne cesse de parler et se retire parce qu'elle a eu toutes les émotions qu'elle pouvait gérer pendant un certain temps. Sans une communication claire, le cycle de douleur et de retrait peuvent être mal interprété comme étant un manque de soutien et peut aboutir à des interprétations problématiques de la situation.*

*“Avant le trauma, comment vous vous êtes sentie concernant votre propre jugement? Aviez-vous confiance dans les autres personnes ? Dans quelles façons ? Comment vos expériences de vie avant le traumatisme ont-elles affecté vos sentiments de la confiance ? Comment le traumatisme a t-il change vos sentiments de confiance dans vous-même ? Quelles ont été vos croyances au sujet de savoir si vous pouviez avoir confiance aux autres ? Comment le traumatisme a t-il change vos croyances au sujet de savoir si vous pouviez avoir confiance dans les autres? Quand vous aviez commencé dans ce groupe, quelles étaient vos croyances au sujet d'avoir confiance dans les gens dans ce groupe? Est-ce que ces croyances ont changé ?”*

Après que les membres du groupe aient partagé leurs croyances d'avant l'agression sexuelle...

- Le leader du groupe doit aider les membres du groupe à pouvoir déterminer si quelqu'un d'eux continue à avoir des pensées coincées (rigides ou extrêmes) liées à la confiance dans leurs propres jugements et la confiance dans les autres.
- Ils doivent discuter comment les croyances négatives sur la confiance dans les propres jugements de quelqu'un peuvent causer l'anxiété et des problèmes relatifs à la prise de décision.
- Les membres du groupe doivent partager comment ces pensées et sentiments changent leur comportement actuel (refoulement).
  - Les gens peuvent faire face aux problèmes s'ils ont des pensées coincées liées à la confiance dans leurs propres décisions. Ceux-ci comprennent: anxiété, confusion, être trop prudent, ne pas être capable de prendre des décisions, et douter de soi-même.
  - Si les membres du groupe ont des pensées coincées au sujet de savoir si elles peuvent avoir confiance aux autres personnes, elles pourront faire face à ce qui suit: être déçu des autres, avoir peur d'être trahi, être en colère contre les autres personnes, être suspect, être en colère contre les autres personnes, être suspect, avoir peur de la proximité et éviter les relations.

## **Donner un travail à domicile**

MANUEL DU THERAPEUTE – Thérapie des Processus Cognitifs – Seul Groupe Cognitif Version: République Démocratique du Congo

Version du 1er Décembre 2010

Les membres du groupe es doivent utiliser une fiche de Changement des Pensées et des sentiments afin de travailler sur au moins un point coincé chaque jour. Les membres du groupe es doivent remplir au moins une feuille de travail sur la confiance. Les autres jours, ils peuvent travailler sur le reste de pensées coincées concernant l'auto reproche, sécurité ou événements pénibles récents.

### **Travail à domicile**

*“Choisissez s'il vous plaît un point coincé chaque jour et répondez dans la fiche de Changement des Pensées et des Sentiments pour chacun des points coincés .Remplissez s'il vous plaît au moins une fiche sur la confiance”*

*Voici les étapes:*

*Etape 1: Constater la pensée*

*Etape 2 : Constater le sentiment quand vous avez cette pensée*

*Etape 3: Poser au moins deux questions de réflexion à vous-mêmes*

*Etape 4: Générer une nouvelle pensée qui convient mieux aux faits et est plus équilibré et flexible*

*Etape 5: constater vos sentiments. Que sentez-vous maintenant? Comment cela est différent de ce que vous sentiez quand vous avez commencé ?*

*Si vous avez la difficulté de vous rappeler vous pouvez vous servir ce papier pour vous rappeler des étapes. Vous pouvez aussi dessiner une image si vous avez besoin d'aide-mémoire pour vos réponses.*

### **Demandez au Sujet des Réactions du Groupe à la Visite.**

Terminez la visite en demandant les réactions des groupes par rapport à la visite et si elles (membre du groupe) ont des questions. Rappelez-vous de normaliser les émotions qu'elles ressentent et faire des éloges au membre du groupe pour avoir franchi cette étape tellement importante vers le rétablissement.

## Visite 9: Confiance

### 1. Vérifier les Symptômes des Membre du groupe es. (5 minutes)

### 2. Réviser la Fiche de Changement des Croyances et des Sentiments afin de travailler sur les points coincés au sujet de la confiance.

(35 minutes)

- Réviser les points coincés sur lesquels les membres du groupe es ont travaillé
- Aider les membres du groupe es à remplir la fiche
- Discuter les succès ou problèmes en changeant les pensées.
- Aider la membre du groupe e avec les points coincés qu'elle n'a pas été en mesure de changer d'elle-même

### 3. Discuter les problèmes des points coincés au sujet de la confiance (20 minutes)

- Réviser le Thème sur la Confiance; concentrez les problèmes de la confiance de soi ou des autres.
- La confiance se range de peu à beaucoup et pas toujours "tout ou rien"
- Différentes sortes de confiance : l'on pourrait avoir confiance en certaines gens avec de l'argent mais pas un secret et vice-versa
- Discuter au sujet des gens auxquels les membre du groupe es se sont tournées pour chercher de l'aide ou de l'appui.
  - Peut être se protéger contre leurs propres sentiments ou impuissance
  - Peuvent avoir répondu par manque de connaissance ou biais
  - Peuvent n'avoir pas eu l'intention de rejeter la membre du groupe e

### 4. Introduire le troisième de cinq thèmes : Problèmes de Pouvoir/contrôle liés à soi-même et aux autres

(20 minutes)

- Estimant que l'on a un certain pouvoir et contrôle sur soi-même/corps; que l'on est capable de résoudre de ses propres problèmes
- Les idées des gens qu'ils ne peuvent résoudre des problèmes et relever le défis
- Souvent, les personnes traumatisées essayent de contrôler tout –pour rester en sécurité
- Le manque du CONTROLE TOTAL peut être senti comme il y a AUCUN CONTROLE
- Comparer les croyances au sujet du pouvoir lié à soi-même /aux autres avant et /après le traumatisme

### 5. Administrer un Travail à domicile (5 minutes)

- Chaque jour travailler sur un nouveau point coincé en utilisant la Fiche de Changement des Croyances et des Sentiments. Rassurez-vous de travailler sur au moins une au sujet du pouvoir /contrôle. Utilisez cette fiche pour travailler sur les récents événements perturbants et les problèmes actuels non liés à un traumatisme.

### 6. Vérifier les Réactions des Membre du groupe au Sujet de la Visite (5 minutes)

## Visite 9: Confiance

MANUEL DU THERAPEUTE – Thérapie des Processus Cognitifs – Seul Groupe Cognitif Version:  
République Démocratique du Congo

Version du 1er Décembre 2010



### **Les buts de la Visite 9 sont:**

1. Revoir les Fiches de Changement des Pensées et des Sentiments.
2. Revoir le Thème sur la Confiance et travailler sur les problèmes relatifs à la confiance de soi et des autres.
3. Introduire le thème du pouvoir et du Contrôle.

### **Vérification/Check-In**

Le leader du groupe doit parcourir la liste des symptômes avec le groupe. Il/elle doit demander aux membres du groupe de lever leurs mains si ils/elles trouvent un petit problème dans ce domaine. Le leader du groupe doit alors enregistrer le numéro du membre du groupe dans la boîte correspondante. Le leader du groupe doit demander aux membres du groupe de lever leurs mains si ils/elles trouvent des difficultés du degré moyen et enregistrer les numéros des membres. Le leader du groupe doit demander aux membres du groupe de lever leurs mains si ils/elles trouvent des grandes difficultés dans le domaine et enregistrer les numéros des membres. Répéter ceci pour chaque symptôme. Le leader du groupe doit enregistrer le membre du groupe ayant des pensées suicidaires à la fin.

### **Revoir le travail à Domicile**

Brièvement, réviser les Fiches des Questions Difficiles remplies par les membres du groupe. Demander aux membres de partager n'importe quels exemples qui leur ont semblé difficiles quand ils remplissaient les fiches. Choisir un point coincé commun pour le groupe et réviser en utilisant la Fiche des Questions Difficiles et remplissez **toutes** les questions de Réflexion. Continuer à concentrer sur les pensées coincées liées à la confiance. Le leader du groupe doit devoir encourager les membres à s'aider les uns les autres.

Le Leader du groupe peut commencer à introduire l'idée selon laquelle il y a beaucoup de différentes sortes de confiance. Confiance au sujet de prêter de l'argent, avoir confiance en quelqu'un avec un secret, faire confiance à quelqu'un parce qu'il apporte du soutien ou faire confiance à quelqu'un avec la prise en charge des enfants. La confiance peut aussi varier de avoir peu de confiance dans un domaine à beaucoup dans ce domaine. Les membres du groupe peuvent avoir un peu de confiance dans un domaine et en avoir une grande dans un autre domaine.

MANUEL DU THERAPEUTE – Thérapie des Processus Cognitifs – Seul Groupe Cognitif Version:  
République Démocratique du Congo

Bien que la confiance soit un problème pour les gens qui ont subi des traumatismes, elle est en particulier un problème pour celles-là qui étaient victimisées par quelqu'un qu'elles connaissaient. Les membres du groupe pensent souvent qu'elles auraient dû être en mesure de dire que cette personne pourrait leur nuire et, par conséquent, elles commencent à remettre en question leur jugement sur qui elles peuvent avoir confiance.

Faisant un retour sur le trauma, beaucoup de gens cherchent les indices qui peuvent avoir indiqué que ceci allait arriver. Elles se jugent elles-mêmes comme ayant échoué à prévenir le trauma.

## **Discussion des Problèmes qui Surviennent De Pensées Coincées Relatifs à la Confiance**

### **o Explication de la confiance**

La membre du groupe peut commencer à avoir mal au sujet d'avoir confiance en soi-même. Ceci peut conduire à des problèmes quant à ce qui est de la prise des décisions dans la vie quotidienne. Soit vous faites complètement confiance à quelqu'un, ou vous n'avez du tout pas confiance en personne –en quoi les gens tendent à ne pas du tout avoir confiance. Pour cette raison, les membres du groupe ont des tendances à faire le refoulement ou se retirer des relations.

Le leader du groupe a besoin de présenter l'idée selon laquelle la confiance peut varier de un tout petit peu à beaucoup et qu'il existe beaucoup de domaines de la confiance. Parfois, les gens décident que parce que quelqu'un ne peut pas mériter la confiance des autres dans une façon, l'on peut pas non plus lui faire confiance dans une autre façon, ce qui est souvent irréaliste ou non exacte.

*LG: Avec différents niveaux de confiance, il y a aussi différentes sortes de confiance. Avez-vous déjà rencontré quelqu'un à qui vous feriez confiance avec 100,000 Francs congolais mais ne voudrait pas confier un secret ?*

*MG: Oui.*

*LG: Je peux m'imaginer quelqu'un à qui je confierais ma vie mais je ne m'attends pas qu'il se rappelle de rembourser 500,000 francs.*

*MG1: Je connais quelqu'un comme ça.*

MG2: *Moi également.*

LG: Je connais quelqu'un d'autre à qui je ne ferais pas confiance avec mon point de vue au sujet de la météo. Elle aurait trouvé un moyen de m'insulter. Cependant, il faut du temps pour déterminer de quelles façons vous pouvez ou ne pas faire confiance à quelqu'un.

MG2: *C'est pourquoi je pense qu'il n'est pas sûr de faire confiance à personne pour commencer.*

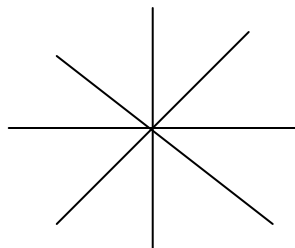
LG: *Le problème avec ça est que les gens sont toujours en train d'essayer de creuser un trou profond avec vous. Quand est-ce qu'il est suffisant ? N'est-ce pas que vous disiez que vous sentiez très seule et vous souhaitiez avoir plus d'ami?*

MG1: *Oui, mais si j'ai commencé à faire confiance à tout le monde, ainsi je pourrais me blesser.*

LG: *Vrai. Je suis d'accord que commencer à penser que tout le monde est digne de confiance serait un risque. Qu'en est-il de commencer quelque part au lieu de deux extrêmes?*

MG1: Comment ce là?

LG: Eh bien, qu'en est-il si nous appelions le point milieu entre la confiance totale et la méfiance totale/manque total de confiance "0", ce qui signifie que je n'ai pas d'information ? Et plutôt qu'une seule ligne avec un point milieu comme une balançoire à bascule, l'on penserait d'elle comme ayant des lignes venant de diverses directions. (Le leader du groupe dessine des lignes sur un papier pour que les membres du groupe puissent voir.)



*Ainsi, on pourrait avoir une ligne pour la confiance avec secret, et une autre ligne pour la confiance avec de l'argent et encore une autre ligne pour ne pas utiliser vos faiblesses pour vous faire du mal. Puis comme vous obtenez des informations au sujet de la personne, elles pouvaient se déplacer plus loin sur les lignes. Si elles avancent toutes dans la direction positive, donc c'est quelqu'un à qui l'on peut faire plus confiance dans différentes manières. Si certaines lignes vont dans un sens et d'autres vont dans l'autre, peut-être vous ne leur diriez pas vos secrets les plus profonds ou leur prêter vos épargne de la vie, mais vous pourriez être en mesure de leur prêter 100 francs et les avoir/garder dans votre vie. Vous auriez ce que sont les limites de la personne. Quelqu'un qui a toujours marqué des points dans le côté négatif est une personne qu'il faudra éviter*

MG1: *C'est logique. Mais il est effrayant de penser que je donnerais à quelqu'un la chance de me faire du mal.*

LG:*Eh bien, vous ne commencez pas avec les choses importantes. Vous commencez par des petites choses et voir comment elles les manipulent. Vous pouvez également écouter ce que disent les gens de la personne et quelles sont leurs expériences. Ils peuvent également fournir des informations.*

LG: *Qu'en est-il ici? Combien vous vous êtes mutuellement fait confiance le premier jour de la rencontre en groupe? Combien vous faites-vous mutuellement confiance maintenant?*

#### o **Confiance et réaction des autres**

Avec la confiance à la famille et aux amis, il peut être utile au leader du groupe d'expliquer pourquoi certaines autres personnes réagissent mal – pour se protéger de leurs propres sentiments d'impuissance et le fait d'être vulnérable, ou alors d'autres personnes peuvent garder la croyance selon laquelle le monde est juste (c.à.d. que les mauvaises choses arrivent aux mauvaises personnes & les bonnes choses arrivent aux bonnes personnes). Quelquefois, d'autres personnes réagissent mal ou se retirent parce qu'elles ne savent pas comment réagir ou ne savent quoi dire et la membre du groupe e considère cela comme un rejet. Quelquefois la membre du groupe e ne peut pas réaliser que les membres de la famille sont également blessés et indignés à cause de ce qui lui était arrivé. C'est normal pour une membre du groupe e de dire : *“Mais pourquoi seraient-ils bouleverser? Ca m'est arrivé.”* Le leader du groupe peut discuter avec la membre du groupe e au sujet de comment demander l'appui dont elle a besoin des autres (ex., *“Je n'ai pas besoin que vous me disiez quoi faire ;je vais que vous écoutiez”*). **Comme toujours en**  
MANUEL DU THERAPEUTE – Thérapie des Processus Cognitifs – Seul Groupe Cognitif Version:  
République Démocratique du Congo

**TPC**, il est important d'aider la membre du groupe e à avoir des croyances réalistes et équilibrées . Si certains ou plusieurs de membres de famille ou membres de la communauté étaient vraiment en train de faire le rejet (peut-être à cause des croyances religieuses ou culturelles), le but n'est pas celui de faire admettre la membre du groupe e que cela n'était pas le cas –cette croyance n'est plus exacte –mais plutôt voir si la croyance extrême est exacte et s'il y a des exceptions à cette expérience (il peut ou ne pas y en avoir) .

De bonnes questions de la thérapie au sujet de la confiance et les autres sont:

- > *Quels sont les prix de ne pas du tout avoir confiance aux autres ?*
- > *Si vous étiez blessée par quelqu'un à qui vous aviez confiance, est-ce tout le monde à qui vous avez confiance qui vous a blessé? Y a-t-il des gens qui ont gardé votre confiance?*
- > *Avez-vous confiance aux autres personnes dans le groupe? Dans quelles manières?*
- o **Confiance de soi**

En rapport avec la confiance de soi, il est important au leader du groupe de souligner que c'est probable que d'autres gens pourraient n'avoir pas su non plus qu'il y aurait viol (ex: pour une personne qui était partie au marché il serait improbable de savoir que les soldats aller venir opérer ce jour-là...”), et que personne ne sait avec exactitude ce la suite aurait été si elle avait fait autre chose( ex : la suite pourrait avoir été mieux ou pire si le membre avait réagi autrement). Personne n'a un bon jugement sur la manière dont les autres personnes vont se comporter. Cependant, en suspectant tout le monde, le membre du groupe peut perdre beaucoup de gens qui, au fait, mérite la confiance. A la fin, elle se sentira isolée des gens qui pouvaient lui donner appui et soins.

## **Enseigner de Nouvelles Notions**

### **Introduction aux Problèmes liés au Pouvoir/Control relatifs à soi-même et Autres**

#### **Introduction au Pouvoir/Contrôle**

Introduire le Thème sur les croyances au sujet du pouvoir/control. Celles-ci sont des croyances au sujet des habilités de la personne à pouvoir résoudre les problèmes, répondre aux nouveaux défis et exercer un contrôle dans des situations. Parce que le traumatisme n'était pas sous leur contrôle, souvent les personnes traumatisées tentent de chercher un contrôle total des situations et leurs émotions. Ces gens peuvent avoir une croyance irréaliste selon laquelle ils *doivent* contrôler toute chose ou ils seront complètement hors de contrôle. Encore, il y a tendance à s'engager dans les deux /ou réfléchir. D'autre part, si quelqu'un croit qu'il/elle n'a pas le

MANUEL DU THERAPEUTE – Thérapie des Processus Cognitifs – Seul Groupe Cognitif Version:  
République Démocratique du Congo

contrôle sur quelque chose, D'autre part si quelqu'un croit qu'il n'a pas d'autorité sur rien, elle peut refuser de prendre des décisions parce qu'elle croit que rien ne marchera en tout cas. Comme la confiance, il y a beaucoup de domaines du pouvoir/contrôle. Même les gens qui (réellement) ont très peu de contrôle sont susceptibles d'avoir un certain contrôle (par exemple, choisir quels vêtements porter ,décider quoi préparer ) il est donc important que le leader du groupe aide les membre du groupe es à identifier même le peu de places où elles ont de contrôle Il est également courant pour les membre du groupe es qui ont vécu le traumatisme de croire que si elles ont des sentiments qu'elles iront à l'autre extrême et perdre complètement le contrôle.

Le Pouvoir et les autres sont des croyances que quelqu'un peut ou ne peut pas contrôler ce qui se passe dans les relations. Les gens qui ont été victimes d'un trauma, souvent essaient d'avoir un contrôle complet dans les relations et ont difficile à pouvoir permettre les autres personnes à en avoir. Ce problème est d'habitude étroitement lié à la confiance aux autres et devrait être explore pour des pensées coincées.

Le Leader du groupe peut poser les questions suivantes :

*“Quelles croyances aviez-vous au sujet du contrôle avant le traumatisme ?”*

*“Est-ce que ces croyances ont changé?” “Comment?”*

*“Quelles étaient vos croyances au sujet d'avoir le contrôle des situations ?”*

*“Quelles étaient vos croyances au sujet de votre autorité sur vous-mêmes?”*

*“Quelles étaient vos croyances au sujet des autres personnes ayant autorité sur vous?”*

Si les membres du groupe es ont des pensées coincées relatives au pouvoir/contrôle concernant elles-mêmes, elles peuvent faire face à :

- Eroussement d'émotions
- Réfoulement des émotions
- Désespoir et depression
- Outrage lorsque les événements sont en dehors de votre contrôle.
- Colère lorsque les gens ne se sont pas comportés tel que vous avez voulu qu'ils se comportent.

Si les membres du groupe ont des pensées coincées relatives au pouvoir/contrôle au sujet des autres, elles peuvent faire face à:

- Etre passives
- Faire exactement ce que les gens veulent
- N'étant pas capable de dire "non" aux gens
- Problèmes avec les relations parce que vous ne permettez pas à l'autre personne d'avoir le contrôle.

Le leader du groupe doit aider les membres du groupe à commencer de penser au sujet de leurs propres pensées coincées pour le thème du pouvoir/contrôle. Le Leader du groupe pourrait demander :

*“Comment les croyances sur le pouvoir et le contrôle ont affecté leurs relations en groupe les uns avec les autres ?”*

*“How have power and control beliefs affected their relationships outside of the group?”*

*“Encourager les membres à se faire mutuellement des éloges au sujet des manières positives dont ils ont eu le contrôle dans le groupe.”*

### **Administrer un Travail à domicile**

Les membres du groupe doivent utiliser le formulaire de Changement des Pensées et des Sentiments afin de travailler sur au moins un point coincé chaque jour. Les membres du groupe mémoriser les étapes (5 étapes) ou utiliser le formulaire écrit comme un rappel des notions. Les membres du groupe devraient remplir au moins une feuille de travail sur le pouvoir/contrôle. Les autres formulaires peuvent être utilisés pour travailler sur les pensées coincées ou des événements bouleversants récents.

### **Travail à domicile.**

*“Choisissez s'il vous plait un point coincé chaque jour et utilisez la compétence sur le Changement des Pensées et des Sentiments pour chacun des points coincés. Remplissez s'il vous plait, au moins une fiche sur le pouvoir/contrôle.” Travaillez sur d'autres pensées coincées sur l'auto-reproche, la confiance, la sécurité, ou événement stressant récent.*

MANUEL DU THERAPEUTE – Thérapie des Processus Cognitifs – Seul Groupe Cognitif Version:  
République Démocratique du Congo

Version du 1er Décembre 2010

*Voici les étapes pour la compétence :*

*Etape 1: Constaté la pensée*

*Etape 2 : Constaté le sentiment quand vous avez cette pensée*

*Etape 3: Poser au moins deux questions de réflexion à vous-mêmes*

*Etape 4: Générer une nouvelle pensée qui convient mieux aux faits et est plus équilibré et flexible*

*Etape 5: constater vos sentiments. Que sentez-vous maintenant? Comment cela est différent de ce que vous sentiez quand vous avez commencé ?*

*Si vous avez la difficulté de vous rappeler vous pouvez vous servir ce papier pour vous rappeler des étapes. Vous pouvez aussi dessiner une image si vous avez besoin d'aide-mémoire pour vos réponses*

### **Demandez au sujet des Réactions du Groupe à la Visite**

Terminez la visite en demandant au sujet des réactions du groupe à la visite et si elles ont des questions à poser. Rappelez-vous de normaliser les émotions que les membres du groupe ressentent et leur faire des éloges pour franchir cette étape tellement importante vers le rétablissement.



## Visite 10: Pouvoir/Contrôle

### Résumé de la Visite 10: Problèmes liés au Pouvoir/Contrôle

#### 1. Vérifier les Symptômes des Membre du groupe. (5 minutes)

#### 2. Réviser la Fiche de Changement des Croyances et des Sentiments pour aborder les points coincés lies au pouvoir /contrôle (35 minutes)

- Réviser les points coincés auxquels les membres du groupe es ont travaillés.
- Discuter les succès ou problèmes dans le changement des Pensées.
- Aider la membre du groupe e avec les points coincés qu'elle n'a pas été en mesure de modifier d'elle-même
- Aider la membre du groupe e à pouvoir gagner un point de vue *équilibré* au sujet du pouvoir /contrôle
  - Rien de tel que le contrôle total mais pas complètement impuissant non plus

#### 3. Discuter les problèmes issus de points coincés au sujet du pouvoir/contrôle (20 minutes)

- Discuter le pouvoir/contrôle en groupe. Quels sont les moyens dont ils ont le contrôle en groupe?
- Aborder les problèmes de la colère:
  - Surexcitation, manqué de sommeil, augmentation des réactions subites.
  - Colère contre l'agression (pas la même chose)—peuvent affecter la famille
  - Colère contre soi-même pour “devrait avoir faits”
  - Faites un regard sur l'innocence contre être responsable contre les choses intentionnelles .

#### 4. Introduire le quatrième de Cinq domaines à problèmes: Problèmes relatifs au Respect vers soi-même et les autres (20 minutes)

- Réviser le Thème sur le Respect en utilisant la fiche à la fin de cette visite
- Explorer les croyances des membres du groupe es au sujet du respect envers soi-même et se valoriser soi-même et les autres avant et après le traumatisme

#### 5. Administrer un Travail à domicile (5 minutes)

- Chaque jour, travaillez sur un nouveau point coincé en utilisant la Fiche de Changement des Croyances et des Sentiments. Assurez de travailler sur au moins une au sujet du respect. Utilisez également cette fiche afin de travailler sur les événements bouleversants récents ou les problèmes actuels non relatifs au traumatisme.

#### 6. Vérifier les réactions des Membre du groupe es à la visite (5 minutes)

## **Visite 10: Pouvoir/Contrôle**

### **o Buts de la visite**

#### **Les Buts de la Visite 10 sont:**

1. Réviser les Fiches de Changement des Croyances et des Sentiments des Membre du groupe es
2. Réviser le Thème sur le Pouvoir/contrôle et travailler sur les problèmes relatifs aux croyances au sujet des habiletés de quelqu'un à pouvoir avoir le contrôle et pouvoir sur soi-même et sur les autres.
3. Introduire le Thème au sujet du Respect.

#### **Vérification**

Le leader du groupe doit parcourir la liste des symptômes avec le groupe. Il/elle doit demander aux membres du groupe de lever leurs mains si ils/elles trouvent un petit problème dans ce domaine. Le leader du groupe doit alors enregistrer le numéro du membre du groupe dans la boîte correspondante. Le leader du groupe doit demander aux membres du groupe de lever leurs mains si ils/elles trouvent des difficultés du degré moyen et enregistrer les numéros des membres. Le leader du groupe doit demander aux membres du groupe de lever leurs mains si ils/elles trouvent des grandes difficultés dans le domaine et enregistrer les numéros des membres. Répéter ceci pour chaque symptôme. Le leader du groupe doit enregistrer le membre du groupe ayant des pensées suicidaires à la fin.

#### **Réviser le Travail à domicile**

### **o Aider le membre du groupe à avoir une vision équilibrée**

Brièvement, réviser les Fiches sur les Questions Difficiles remplies par les membres du groupe. Demander aux membres de partager les exemples avec lesquels ils ont eu des difficultés .Choisissez une pensée coincée commune pour le groupe et réviser l'utilisation de la Fiche des Questions Difficiles et terminer **toutes** les questions de réflexion. Continuer de concentrer sur les pensées coincées au sujet du pouvoir /contrôle. Le leader du groupe devra encourager les membres du groupe à pouvoir s'aider les uns les autres.

Le Leader du groupe aura besoin d'aider la membre du groupe e à avoir un point de vue équilibré du pouvoir et le contrôle. De manière réaliste, personne n'a le contrôle complet sur tous les événements qui leur arrivent, ou alors le comportement des autres personnes. D'autre part, les gens ne sont pas complètement impuissants. Ils peuvent influencer les événements et ils peuvent contrôler leurs propres réactions pendant le cours de quelques événements. Si une membre du groupe e croit qu'elle n'a pas de contrôle sur sa vie, le leader du groupe peut demander à la

MANUEL DU THERAPEUTE – Thérapie des Processus Cognitifs – Seul Groupe Cognitif Version:  
République Démocratique du Congo

membre du groupe e au sujet de sa journée tout en se concentrant sur toutes les décisions qu'elle a prises, ou l'amener à remarquer les décisions qu'elle prend pour une journée entière. D'habitude au moment où elle termine son attribution, elle réalise combien de centaines des décisions sont prises par jour comme à partir de quelle heure se réveiller, quoi manger et s'habiller, quelle route prendre pour le travail, etc. Souvent, les membres du groupe es blâment certaines petites décisions qui sont prises sur base journalière de les avoir mises dans l'endroit et situations où le traumatisme a eu lieu. Le leader du groupe peut demander à la membre du groupe e si l'événement traumatisant n'aurait pas eu lieu si, elle se serait rappelé de décisions qu'elle avait prises ce jour-là. Seulement parce que le résultat était tellement terrible que certaines personnes rentrent en arrière et essaient de questionner qu'elles ont prises ce jour-là. Le Leader du groupe peut également demander si le membre du groupe n'avait jamais pris cette décision avant et n'a pas été trauma.

- o Traiter les questions de contrôle

Par exemple, une membre du groupe e a cru qu'elle était impuissante et incompétente dans beaucoup de domaines de sa vie parce à cause de son impuissance pendant le traumatisme. Par conséquent, elle ne s'était pas affirmée quand elle avait la chance. Elle a cru que des tels efforts ne feraient aucune différence. Elle a fait une amitié là où elle s'est sentie sans aide afin d'influencer les demandes irréflechies de ses amis et elle avait très peur de dire "non". Lorsque le leader du groupe a commencé à l'aider à faire un regard sur ses croyances, elle a commencé à réaliser qu'elle n'était pas totalement impuissante. Comme elle commença à dire "non" à certaines des demandes de ses amis, elle a remarqué qu'elle n'a pas perdu l'amitié. Elle était capable de voir qu'elle pouvait influencer le comportement d'autres personnes dans une certaine mesure.

Une autre membre du groupe e a cru qu'elle était complètement dedans ou hors contrôle. Sa pensée était *"si je n'ai pas le contrôle, qui en a ? Je ne peux pas décider si je n'ai pas le contrôle, et je n'ai pas de choix dans la question si la situation est sous contrôle de quelqu'un d'autre."* En réaction à la bonne maîtrise de ses émotions et tente de tout contrôler et contrôle tout le monde, elle deviendrait occasionnellement accablé et devenir incapable de sortir du lit. Dans ce cas, il a été nécessaire pour le leader du groupe d'aider la membre du groupe e à voir le contrôle comme quelque chose variant de peu à beaucoup. La nouvelle pensée du membre du groupe e était *"Je ne dois pas avoir un contrôle total sur toute chose afin d'avoir le contrôle sur la plupart de mes décisions."*

Questions que le leader du groupe peut poser pour les pensées coincées au sujet du contrôle total sont :

- *Contrôle sur quoi?*
- *Contrôle des émotions?*
- *Contrôle sur les actions des autres ?*
- *Contrôle sur les événements à venir ?*
- *Est-ce que le contrôle total est possible ?”*

### o **Traiter les questions de colère**

Le Thème sur la colère surgit également trop pour les gens qui ont vécu le traumatisme. Il y a de la colère liée aux symptômes du trauma comme l'irritabilité, manque de sommeil, et souvent des réactions de sursaut.

### o Colère vs Agression

Pendant que beaucoup de gens qui ont vécu le traumatisme rapportent qu'ils n'ont pas ressenti de la colère. Durant l'événement, beaucoup de gens trouvent des sentiments de colère émergent ensuite. Néanmoins, parce que la personne ou les personnes qui ont nuï peuvent ne pas être disponibles pour qu'elles expriment leur colère (ou ils sont trop dangereux ou puissants pour exprimer de la colère contre eux), la colère est parfois laissée sans cible et les gens peuvent se sentir impuissants au sujet de la colère qu'ils ressentent. Certaines victimes tournent leur colère contre ceux qui leur sont proches, familles et amis. Beaucoup de gens n'ont jamais appris à faire la distinction entre la colère (la colère est un sentiment) et l'agression (l'agression est un comportement) et croient que l'agression est la sortie appropriée de la colère.

Souvent la colère dirigée sur soi émerge –comme les gens traumatisés s'attardent sur toutes les choses qu'elles "devraient" avoir fait pour empêcher le traumatisme ou se défendre elles-mêmes. Beaucoup de gens entrant dans la thérapie sont en colère contre eux-mêmes pour cette raison. Les traumatismes parfois suivent les choix et les décisions, mais cela ne signifie pas que le choix était une mauvaise décision (raisonnement basé sur le résultat). Les bonnes questions à poser sont :

*“Avez-vous déjà pris une bonne décision et vous avez eu un mauvais résultat ?”*

*“Pouvez-vous prendre une mauvaise décision et avoir un bon résultat ?”*

*“Dites-moi pourquoi vous avez pris la décision que vous avez prise.”*

*“Quoi autre aurait pu se passer ?”*

*“Pourquoi avez-vous pris la décision que vous avez prise ?”*

*“Si le traumatisme n’était pas arrivé, vous rappelleriez-vous les décisions que vous avez prises ce jour-là?”*

*“Avez-vous déjà pris cette décision avant et n’a pas été ?”*

Une fois ils sont capables de voir qu’un changement dans leur comportement peut n’avoir pas empêché l’événement, ils peuvent diriger leur colère contre n’importe qui qu’ils perçoivent ou pensent avoir pris ou enlever leur contrôle. La colère peut également être dirigée à la société, au gouvernement, ou aux autres individus qui sont tenus responsables pour n’avoir pas prévenu le traumatisme dans tous les cas. Comme dans le cas de la culpabilité, le leader du groupe peut avoir besoin d’aider le membre du groupe à voir la différence entre l’innocence, responsabilité, et prétendre à faire du mal. Seulement la personne qui a l’intention de faire du mal devrait être blâmée. Les autres peuvent être responsables d’une petite action qui a joué un rôle lorsque le traumatisme survenait ou par inadvertance a augmenté le risque à la membre du groupe mais ne devraient pas avoir un partage égal du blâme et de la colère.

Une membre du groupe dans la thérapie a exprimé la colère contre elle-même parce qu’elle s’est sentie incompétente pour faire face à l’événement. Dans ce cas, sa pensée coincée était que elle aurait dû être capable de se rétablir rapidement de l’événement et d’elle-même. Elle a commencé à questionner ses compétences dans beaucoup de domaines de sa vie (Sui-je une bonne mère ? Suis-je une bonne femme?). Dans ce cas, le leader du groupe avait besoin de rappeler la membre du groupe que la plupart de gens ont des difficultés à cause du traumatisme aigu et que quelques événements dans la vie sont tellement grands à être abordés par la personne seule.

Les membres du groupe peuvent également avoir des pensées coincées au sujet des autres comme “les autres personnes sont en train d’essayer de me contrôler ” ou “il est toujours mauvais quand les gens me disent quoi faire.” Quelques bonnes questions de thérapie à poser sont:

*Y a-t-il des moments où il est OK que quelqu’un vous dise quoi faire ?*

*Qu’en est-il des parents? Est-ce toujours OK que les parents disent à quelqu’un quoi faire ?*

*Qu’en est-il en groupe ? Est-ce qu’il arrive que le leader du groupe vous dise quoi faire ? Est-ce toujours mauvais?*

MANUEL DU THERAPEUTE – Thérapie des Processus Cognitifs – Seul Groupe Cognitif Version:  
République Démocratique du Congo

Version du 1er Décembre 2010

## **Enseigner de Nouvelles Notions**

### **Introduction aux problèmes du respect relatifs à soi-même et aux Autres**

#### **o Introduction à l'estime**

Introduire les pensées coincées au sujet du respect. Celles-ci sont des croyances au sujet de la propre valeur d'une personne. Après le traumatisme les gens peuvent développer des croyances négatives sur eux-mêmes. Ceci peut conduire aux pensées selon lesquelles la personne est mauvaise, méchante ou destructrice. Ils peuvent se sentir responsables des actes destructeurs, mauvais ou méchants. Beaucoup de gens ont des croyances au sujet d'être endommagé ou défectueux . Ils peuvent aussi croire qu'ils méritent la tristesse et la souffrance. Ces croyances peuvent être fortement basées sur la manière dont les autres personnes ont réagi après le trauma.

Le leader du groupe devrait demander aux membres du groupe de discuter leurs croyances au sujet du respect envers soi-même. Demander aux membres du groupe de relever les choses positives au sujet des uns et des autres. Le leader du groupe peut poser les questions suivantes pour que le groupe commence:

*“Quelles croyances aviez-vous sur vous-même avant le traumatisme ?”*

*“Ces croyances, ont-elles change?” “Comment?”*

*“Que pense le reste de vous autre?”*

Le leader du groupe doit devoir maintenant introduire les croyances sur le respect concernant les autres. Celles-ci sont des croyances au sujet de combien vous valorisez les autres personnes. Si les membres du groupe es sont en train de se débattre avec les autres croyances concernant le respect, elles pourraient croire que les autres personnes sont indifférentes ou égoïstes. Ces croyances peuvent être généralisées aux groupes des gens ou à toute la race humaine entière.

Demander au groupe de discuter de leurs croyances au sujet de la valeur des autres personnes. Le groupe devrait discuter de leurs pensées au sujet de respecter les autres membres du groupe et le leader du groupe. Le groupe devrait remarquer si ces croyances ont changé au fil du temps.

*“Quelles ont été vos croyances au sujet des autres personnes après le traumatisme ?”*

*“Quelles ont été vos croyances au sujet des gens dans ce groupe avant de commencer?”*

Si les membres du groupe ont des pensées coincées sur elles-mêmes, elles peuvent faire face à :

- Dépression
- Culpabilité
- honte
- se faire du mal
- pensées suicidaires

Si les membres du groupe ont des pensées coincées relatives au respect lié aux autres, elles peuvent faire face à :

- Colère chronique
- Outrage
- Amertume
- Suspicion
- L'isolement des autres
- Manque de confiance dans les autres

### **Administer un Travail à domicile**

Les membres du groupe devraient utiliser une fiche de Changement des Pensées et des sentiments pour travailler sur au moins un point coincé chaque jour. Les membres du groupe devraient utiliser la fiche comme un rappel des compétences qu'elles ont utilisées pendant la journée comme identifier les pensées, sentiments, les conclusions difficiles et penser de nouvelles manières. Les membres du groupe doivent remplir au moins une feuille de travail sur le respect. Les autres fiches peuvent être utilisées pour travailler sur les pensées coincées ou récents événements douloureux.

### **Travail à domicile**

MANUEL DU THERAPEUTE – Thérapie des Processus Cognitifs – Seul Groupe Cognitif Version:  
République Démocratique du Congo

Version du 1er Décembre 2010

*“S’il vous plaît choisir un point coincé chaque jour et répondre à la Fiche de Changement des Pensées et des Sentiments pour chaque point coincé .S’il vous plaît remplissez au moins une fiche sur les croyances relatives au respect.”*

### **Demander au sujet des Réactions du Groupe à visiter**

Terminez la visite en demandant au sujet des réactions du groupe à la visiter et si elles ont des questions. Rappelez-vous de normaliser les émotions qu’elles ressentent et faire des éloges à la membre du groupe e pour pouvoir prendre une étape si importante vers le rétablissement.



## **Visite 11: Respect**

### **1. Vérifier les symptômes du membre du groupe. (5 minutes)**

### **2. Révoir la Fiche de changement des Croyances et Sentiments pour traiter les points coincés sur le respect et la considération pour soi-même et autrui (35 minutes)**

- La membre du groupe, croit-elle qu'elle se détruit pour de bon à la suite du trauma?
- Perfectionniste? La membre du groupe, croit-elle qu'elle a commis une faute?
- Respect des autres—un groupe de gens, croit-il qu'un autre est entièrement mauvais?

### **3. Discuter les questions des points ancrés sur le respect (20 minutes)**

### **4. Introduire le cinquième ou les cinq domaines problématiques: Les questions de soins en rapport avec soi-même et autrui (15 minutes)**

- Prendre soins de soi—habileté à se calmer et s'adoucir?
- Prendre soins des autres –Comment les relations ont-elles été affecté par le trauma?
- Comment étaient-elles avant et après?
- Un problème: ex., nourriture? alcool? dépense?

### **4. Donner un devoir à domicile (10 minutes)**

- Chaque jour sur un nouveau point ancré en utilisant la Fiche de Changement de Croyance et Sentiments. Rassurez-vous que vous travaillé sur un en rapport avec le soin. Utilisez cette fiche pour travailler sur des événements énervant les plus récents ou des problèmes en cours sans rapport avec le trauma aussi.
- Déclaration du Second Impact du Trauma (discuter le but de ceci)
  - Maintenant, que pensez-vous pourquoi le trauma a eu lieu? Maintenant, qu'est-ce que tu croies sur les raisons qui ont fait que le trauma ait lieu? Maintenant que croyez-vous sur la sécurité, la confiance, le pouvoir/contrôle, le respect, et le soin?

### **6. Vérifier les réactions des membres du groupe sur la visite (5 minutes)**

## **Visite 11: Estime**

### **Les buts pour la Visite 11 sont:**

1. Réviser les Fiches des Membres du groupe sur le Changement des Croyances et des Sentiments.
2. Réviser le Thème sur le Respect et travailler sur les problèmes du respect et la valeur de soi et les autres.
3. Introduire les concepts de la prise en charge de soi-même et des autres.
4. Administrer les Fiches de Changement des Croyances et Sentiments sur la prise en charge.
5. Administrer un nouvel impact de la déclaration du traumatisme.

### **Vérification**

Le leader du groupe doit parcourir la liste des symptômes avec le groupe. Il/elle doit demander aux membres du groupe de lever leurs mains si ils/elles trouvent un petit problème dans ce domaine. Le leader du groupe doit alors enregistrer le numéro du membre du groupe dans la boîte correspondante. Le leader du groupe doit demander aux membres du groupe de lever leurs mains si ils/elles trouvent des difficultés du degré moyen et enregistrer les numéros des membres. Le leader du groupe doit demander aux membres du groupe de lever leurs mains si ils/elles trouvent des grandes difficultés dans le domaine et enregistrer les numéros des membres. Répéter ceci pour chaque symptôme. Le leader du groupe doit enregistrer le membre du groupe ayant des pensées suicidaires à la fin.

### **Réviser le Travail à Domicile**

#### **○ Identifier les pensées ancrées sur le respect**

Passer brièvement en revue les Fiches des Questions Difficiles remplies par les membres du groupe. Demander aux membres de partager les pensées coincées où ils ont eu des difficultés à changer. Choisissez une pensée coincée commune à travers plusieurs membres du groupe et réviser l'utilisation de la Fiche des Questions Difficiles et compléter **toutes** les questions de Réflexion. Continuer à se concentrer sur les pensées coincées au sujet du respect. Le leader du groupe devra encourager les membres du groupe à pouvoir s'aider les uns les autres à répondre aux questions.

MANUEL DU THERAPEUTE – Thérapie des Processus Cognitifs – Seul Groupe Cognitif Version:  
République Démocratique du Congo

Un point coïncé qui est très commun sur le thème de se respecter et se valoriser est que la membre du groupe e est maintenant endommagée de quelque façon à cause de l'événement. Parce qu'elle a été traumatisée ou parce qu'elle souffre des retours en arrière, cauchemars ,réactions de sursaut , etc., la membre du groupe e peut avoir conclu qu'elle est folle ou elle est endommagée de façon permanente .En se voyant comme endommagée, estimant qu'elle a un mauvais jugement ,ou croyant que les autres lui reprochent de ce qu'elle a fait et ce qu'elle n'a pas fait au sujet du traumatisme ,tout cela réduit le sens du respect de soi. Dans le cas des crimes interpersonnels (comme le trauma), la victime peut également penser qu'il doit y avoir eu quelque chose qui n'a pas marché chez-elle et qui a fait qu'elle soit victimisée. Si la victime fait trop généralement des commentaires négatifs sur elle-même (*“Je suis une mauvaise personne . “Je ne vauX rien. ”*), le leader du groupe peut commencer à aider la membre du groupe e à devenir plus spécifique au sujet de ce dont la membre du groupe e fait l'auto reproche (*“En quoi vous êtes une mauvaise personne ? Y-a-t-il quelque chose que vous faites bien? Quelles sont les choses que vous faites bien ? De quelles façons êtes-vous gentille?”*).

- Attaquer le perfectionnisme

Il est parfois important d'aborder les questions de perfectionnisme (devoir être parfait tout le temps) ici. Les membres du groupe es ont souvent des opinions pauvres d'elles-mêmes parce qu'elles se jugent si durement chaque fois qu'elles commettent une erreur. Pendant que ceci est compréhensible étant donné la croyance de la membre du groupe e selon laquelle elle a commis une erreur avant, pendant ou après l'évènement traumatisant ; il peut être utile au leader du groupe de rappeler la membre du groupe e au sujet de comment ces croyances sont déloyales ou extrêmes à la membre du groupe e.

LG: Que penseriez-vous d'un ami qui dirait, *“Si je commets des erreurs, je suis un échec ?”*

MG1: je dirais que c'est injuste/déloyale.

LG: C'est exact. De cette façon, il y a seulement deux options - *100% (excellent) pour parfait, échec pour le reste. Mais c'est ce que votre ami est en train de dire sur elle-même. Ainsi, examinons votre journée d'hier. Vous dites que cela a été une mauvaise journée et vous dites que vous avez vraiment fouttu quand vous n'avez pas réussi à arranger le diner comme vous l'auriez aimé. On dirait que vous vous êtes donné une note d'échec.*

MG1: *J'ai fait.*

LG: Ainsi combien de choses vous avez faites hier ? *Combien de décisions vous avez prises?*

MG1: *Eh bien quand vous le mettez de cette façon, ...Je suppose que ça bien marché .Mais beaucoup de choses que j'ai faites hier ne comptent pas autant que l'erreur que j'ai commise au diner.*

LG: Bien sûr. *Tout n'est pas la même chose. Etait-ce l'activité la plus importante de la journée?*

MG1: *Je pense que oui..*

LG: Etait-ce l'événement le plus important de la semaine ?

MG1: *Non. Je fais un bon travail avec mes enfants. Je prends bien soins d'eux.*

LG: Ainsi, si vous vous donnez seulement crédit seulement pour la journée, il serait plus important, mais si vous vous donnez du crédit pour toute la semaine entière, il ne serait pas très *important? Qu'est-ce que le reste d'entre vous pensent, est-ce que prendre soin des enfants est un travail important?*

MG2: *Prendre soin des enfants est un travail important !*

MG1: *Non, Je dirais que j'ai fait un bon travail pour la semaine.*

LG: Penser de cette façon, est-ce que vos émotions se sentent un peu moins que lorsque vous aviez dit que vous étiez un échec et ne pouvait rien faire de bien ?

MG1: (Rires) *Oui. Il est une mauvaise habitude de faire ces déclarations extrêmes.*

LG: Et à les croire quand vous les dites.

MG1: Oui, à l'époque elle se sent juste et vrai.

LG: Bien sûr. *C'est juste parce que c'est ce que vous avez pratiqué depuis longtemps. C'est une habitude au lieu d'un fait. Juste parce que c'est juste ne le fait pas vrai.*

En ce qui concerne le respect des autres, il n'est pas rare pour les membres du groupe es de généraliser leur mépris pour l'auteur de l'événement traumatisant a un groupe entier (ex., tous les hommes, tous les membres du gouvernement). Si cela se produit, il est important au leader du groupe d'aider la membre du groupe e à passer d'une croyance plus extrême à une qui est plus équilibrée. La membre du groupe e aura besoin de chercher les exceptions —est-ce que tous les

hommes sont vraiment mauvais ? Est-ce que'' les mauvais'' hommes font des mauvaises choses à 100% du temps – en vue de développer des croyances plus flexibles, réalistes.

- **Attaquer les problèmes d'attention**

Une autre façon dans laquelle les croyances au sujet de la "bonté/méchanceté" des êtres humains sont modifiées à la suite des événements traumatisants a à faire avec les genres d'information que les gens remarquent .Par exemple, avant d'être la victime d'un crime, beaucoup de gens tirent trop peu d'attention aux rapports concernant le crime. Après avoir été victimes, elles commencent à remarquer des crimes plus souvent. Parce qu'elles sont maintenant sur la criminalité, il semble que le crime est partout et que toutes les personnes sont mauvaises ! Elles oublient que ces événements sont signalés parce qu'ils sont des "nouvelles" et que la plupart de gens ne sont pas victimisées ou ne sont pas victimes quotidiennes. Elles ne remarquent pas les temps, ou milieux où rien de se passe mal. Comme le crime, d'autres événements catastrophiques tels que les catastrophes naturelles, guerres, accidents d'avions, et les attentats peuvent ne pas susciter beaucoup d'attention jusqu'à ce qu'ils se produisent près de domiciles. Ensuite ces événements deviennent très réels et très personnels.

Souvent les victimes blâment les autres (ainsi que elles-mêmes) afin de retrouver un sentiment de contrôle. Il n'est pas du tout inhabituel pour les membres du groupe es avec le DSPT à appliquer les pensées coincées à la population entière du pays qui était en guerre et assumer que tout le monde dans ce groupe est mauvais ou méchant ("*Tous les soldats sont mauvais.*"). La membre du groupe e peut exprimer une grande aversion pour tout le monde venant d'un certain groupe. ("*Tous les Hutus sont terribles.*" "*Tous les Tutsis font du mal aux femmes.*"), même ceux-là qui n'ont jamais fait du mal à personne.

- **Attaquer un point de vue trop général sur le gouvernement**

Un autre thème qui est souvent soulevé est le point de vue général du'' gouvernement 'Juste comme le mot "confiance" ou "contrôle," "gouvernement" est un terme TRES général. En fait, certaines membres du groupe avec le trauma utilisent leur outrage contre le gouvernement comme une stratégie de refoulement. Au lieu de concentrer sur leurs événements traumatisants (le trauma, la perte de son enfant), certaines membre du groupe es avec le DSPT essayeront immédiatement de déplacer le focus à la politique et au gouvernement, (elles font le refoulement en faisant des discours longs, émotionnels et en colère contre le gouvernement). Il est important au leader du groupe en début du traitement de ramener le centre de la discussion au traumatisme et ne pas permettre à la membre du groupe e de dominer la visite avec un état déclamatoire (rodomontade) . Et de même le leader du groupe peut demander, "*confiance à l'égard de quoi ?*" ill/elle peut également demander, "*Que voulez-vous dire par gouvernement? Voulez-vous dire le gouvernement central? Quelle partie du gouvernement ? Voulez-vous dire les tribunaux ? Les ministres? Les Nations-Unies? Sont-ils tous les mêmes? Quand vous dites que le gouvernement n'est pas bon, est-ce que cela s'étend aux médecins et aux infirmiers qui sont des employés du gouvernement? Que pensez-vous des programmes de traitement comme celui-ci qui est financé par le gouvernement? Les Membres de votre famille qui travaillent pour le compte du gouvernement ?*" Comme avec d'autres termes très généraux, il est important pour la membre du

MANUEL DU THERAPEUTE – Thérapie des Processus Cognitifs – Seul Groupe Cognitif Version:  
République Démocratique du Congo

groupe e de développer des pensées moins extrêmes et voir les différent types et catégories, dont elle jugerait certains en fait d'une façon moins extrême ou même positive.

## **Enseigner Une Nouvelle Compétence**

### **Introduction aux problèmes de la Prise en charge Relatifs à Soi et aux Autres**

#### **o Introduire le soin/prise en charge**

L'on parle souvent facilement de Prendre soins des autres (ou le manque de la prise en charge) que de se prendre soi-même en charge. Nous utilisons le terme "auto prise en charge" pour signifier que l'on est capable de se calmer et s'apaiser soi-même et être seul sans se sentir solitaire. La membre du groupe e est encouragée à réaliser à quoi ressemblait l'auto prise en charge et la prise en charge des autres avant le traumatisme et comment cela a été affecté par le traumatisme. Le Leader du groupe et la Membre du groupe e doivent discuter toutes les manières dont la membre du groupe e se prend en charge (ex, l'alcool, la nourriture, dépenser, etc.) qui sont trop extrêmes ou sont en mauvaise santé. Par exemple, une membre du groupe e peut occasionnellement avoir un repas spécial quand elle a eu une mauvaise journée – cela est raisonnable. Mais une autre membre du groupe e peut aller trop loin – c.à.d. manger souvent et /ou trop – comme une façon de faire face à ses émotions négatives au sujet du traumatisme. Ces genres de problèmes peuvent aussi surgir avec l'alcool, autres drogues, dépenser de l'argent, etc. C'est probablement ces types de problèmes qui étaient discutés en début de la thérapie mais doivent devoir être discutés encore ici. Encore, la membre du groupe e devrait utiliser les Formulaires de Changement des Croyances et des Sentiments pour examiner les pensées coincées au sujet de l'auto prise en charge et celle des autres et créer des déclarations plus réconfortantes et réalistes. En termes de prise en charge et la proximité aux autres, le besoin d'intimité, connexion, et la proximité est un besoin humain fondamental. Ceci peut être endommagé à travers des réponses insensibles ou blessantes des autres.

Voici un bon moment au leader du groupe de demander au groupe si ils ont une pensée coincée qui reste et laquelle n'a pas été abordée de manière adéquate. Ces pensées coincées devraient être assignées/attribuées comme la visite finale vient.

Si les Membre du groupe es ont des pensées coincées au sujet d'elles-mêmes, elles peuvent faire face à:

- Inhabilité à pouvoir se rendre confortable
- Peur d'être seule
- Expérience de vide de l'intérieur ou engourdissement

MANUEL DU THERAPEUTE – Thérapie des Processus Cognitifs – Seul Groupe Cognitif Version:  
République Démocratique du Congo

Version du 1er Décembre 2010

- Anxiété ou panique une fois rappelée du traumatisme lorsqu'on est seule
- Sources externes du confort —nourritures, drogues, alcool, médicaments, jeux, dépenser de l'argent, ou le sexe

Si les membres du groupe es ont des pensées coincées relatives à la prise en charge pour les autres, elles peuvent faire face à :

- Solitude
- Isolation
- Se sentir déconnectées d'autres personnes

### **Administrez un Travail à domicile**

Les membres du groupe es doivent utiliser la fiche de Changement des Pensées et des Sentiments pour travailler sur au moins un point coincé chaque jour. Les membres du groupe es doivent utiliser la Fiche comme un rappel des compétences qu'elles ont utilisées pendant la journée, comme identifier les pensées, sentiments, les conclusions difficiles de manières nouvelles. Les membres du groupe es doivent remplir au moins une feuille de travail sur la prise en charge. Les autres fiches peuvent être utilisées afin de travailler sur les pensées coincées ou événements pénibles récents.

Demander à la membre du groupe e de travailler sur la Déclaration d'Impact du Traumatisme reflétant ce que cela signifie maintenant comme le (s) traumatisme(s) (l'agression sexuelle) a eu lieu, et quelles sont ses croyances actuelles en rapport avec les cinq thèmes sur la sécurité, confiance, pouvoir/contrôle respect et la prise en charge. La membre du groupe e peut faire cela de la même manière dont elle a fait la première déclaration (l'enregistrer avec une bande cassette, demander à un ami de confiance ou membre de famille de l'écrire, faire des photos pour qu'elle se rappelle des idées importantes, etc.).

### **Travail à Domicile**

*“Utilisez le Thème sur la Prise en charge et les Fiches de Changement des Croyances et des Sentiments pour confronter les pensées coincées en rapport avec l'auto prise en charge et celle des autres. Continuer à compléter les feuilles de travail sur les thèmes précédents qui jusque-là restent problématiques.*

*Etape 1: Constater la pensée*

*Etape 2 : Constater le sentiment quand vous avez cette pensée*

*Etape 3: Poser au moins deux questions de réflexion à vous-mêmes*

MANUEL DU THERAPEUTE – Thérapie des Processus Cognitifs – Seul Groupe Cognitif Version:  
République Démocratique du Congo

Version du 1er Décembre 2010

*Etape 4: Générer une nouvelle pensée qui convient mieux aux faits et est plus équilibré et flexible*

*Etape 5: constater vos sentiments. Que sentez-vous maintenant? Comment cela est différent de ce que vous sentiez quand vous avez commencé ?*

*Si vous avez de problèmes de vous rappeler, vous pouvez utiliser un papier pour vous rappeler*

*“S’il vous enregistrez vos pensées sur ce que vous pensez **maintenant** au sujet de pourquoi ce(s) événement(s) traumatisant(s) ont eu lieu .Considérez également ce que vous croyez maintenant au sujet de vous-mêmes, les autres et le monde dans les domaines suivants : sécurité, confiance, pouvoir/contrôle, respect, et la prise en charge .”*

### **Demander au sujet des Réactions du Groupe à la Visite**

Terminer la visite en demandant concernant les réactions des groupes à la visite et si elles ont des questions.



## **Visite 12: Problèmes de la Prise en Charge et Signification de l'Événement**

### **1. Vérifier les Symptômes de la Membre du groupe . (5 minutes)**

### **2. Réviser la Fiche de Changement des Croyances et des Sentiments afin d'aborder les points coincés au sujet de l'auto prise en charge et pour les autres (20 minutes)**

- Concentrer sur le développement et la maintenance des Relations
- Chercher les problèmes possibles en s'apaisant soi-même (problèmes en rapport avec trop manger ? Alcool? Dépenses?)
- Prise en charge
  - Se soucier des autres —Retrait des autres
  - Sexe

### **3. Aux Membre du groupe es de lire la/les Déclaration(s) d'Impact (40 minutes)**

- La Membre du groupe e lit l'Impact Final de la Déclaration du Traumatisme et parcourt sa signification
- Le Leader du groupe lit l'Impact Original de la Déclaration du Traumatisme
- Comparer les deux
- Noter comment les croyances ont changé par le travail dans la thérapie dans une période seulement courte.
- Renforcer les progrès des membres du groupe es comme étant le résultat du travail fait.
- Les points coincés restants?

### **4. La Membre du groupe e prenant un grand rôle, réviser ce qui était enseigné et appris dans la TPC et le progrès de la membre du groupe e.**

(15 minutes)

- Réviser les concepts et les compétences
- Demander à la membre du groupe e de penser sur son propre bon travail, progrès et les changements effectués.
- Laisser la membre du groupe e prendre le crédit pour faire face à l'événement difficile et traumatisant
- Dites que le succès continu dépend de la pratique continue des compétences par la membre du groupe e

**5. Aider les membres du groupe es à identifier les objectifs pour l’avenir et parler des stratégies possibles pour les atteindre**

(5 minutes)

- Rappeler à la membre du groupe e qu’elle est maintenant en train de faire la relève/remplacer un leader du groupe et devrait continuer à utiliser les compétences qu’elle a apprises.

## **Visite 12: Prise en Charge et Impact Final**

### **Les Objectifs pour la Visite 12 sont:**

1. Réviser les Fiches de Changement des Croyances et des Sentiments sur la Prise en charge et travailler les pensées coincées qui peuvent interférer avec le développement ou maintenance des relations avec soi-même et les autres.
2. Demander à la membre du groupe e de lire l'Impact final de la Déclaration du Traumatisme.
3. Remarquer les changements dans les pensées, sentiments et croyances pendant le cours du groupe
4. Réviser le cours du traitement.
5. Identifier les Objectifs pour l'avenir.
6. Rappeler les membres du groupe es qu'elles sont maintenant en train de prendre la relève/remplacer le leader du groupe et devraient continuer à pratiquer les compétences qu'elles ont apprises pendant le traitement.

### **Vérification/Check-In**

#### **○ Vérifier les symptômes**

Le leader du groupe doit parcourir la liste des symptômes avec le groupe. Il/elle doit demander aux membres du groupe de lever leurs mains si ils/elles trouvent un petit problème dans ce domaine. Le leader du groupe doit alors enregistrer le numéro du membre du groupe dans la boîte correspondante. Le leader du groupe doit demander aux membres du groupe de lever leurs mains si ils/elles trouvent des difficultés du degré moyen et enregistrer les numéros des membres. Le leader du groupe doit demander aux membres du groupe de lever leurs mains si ils/elles trouvent des grandes difficultés dans le domaine et enregistrer les numéros des membres. Répéter ceci pour chaque symptôme. Le leader du groupe doit enregistrer le membre du groupe ayant des pensées suicidaires à la fin.

### **Identifier les problèmes de Prise en Charge et les Hypothèses**

Après avoir vérifié les symptômes, la visite finale commence avec une revue des Fiches de Changement des Croyances et des Sentiments sur la Prise en charge. Le but de la visite est d'aider la membre du groupe e à identifier les points coincés de la membre du groupe e sur la prise en charge. Le But de la membre du groupe e est de travailler sur ces points coincés pendant longtemps à l'aide des compétences qu'elle a apprises dans la thérapie.

### ○ **Prendre soins de soi-même et d'autrui**

L'auto prise en charge est la capacité de quelqu'un de pouvoir faire face et apaiser sa propre détresse sans se baser essentiellement sur des méthodes externes (ex., boire, manger, dépenser de l'argent). Les membres du groupe qui ont abusé de substances, y compris la nourriture ou, ou compulsivement dépenser ou jouer sont tellement dépendants des autres qu'ils ne croient pas qu'ils puissent prendre soins d'eux-mêmes ont souvent des pensées coincées dans ce domaine. Quand on a été demandé d'écrire au sujet des événements traumatisants, un membre du groupe a annoncé qu'elle aurait à manger un gallon de crème glacée dans le but de le faire. Ce fut un bon indice pour le leader du groupe que le membre du groupe avait des problèmes pour prendre soins de soi-même! Ces types de problèmes sont souvent liés à des questions de contrôle, de sorte que le problème de la toxicomanie est également fréquemment abordé plus tôt dans le traitement. Nous encourageons les membres du groupe à utiliser une Fiche de Changement des Croyances et de Sentiments au lieu d'utiliser la nourriture, cigarettes, ou alcool, de penser à ce qu'elles se disaient ; et se calmer avec de nouvelles pensées et les autres, des comportements plus sains.

### ○ **Les relations non-sexuelles**

En rapport avec la prise en charge envers les autres, deux types de prise en charge sont souvent des Problèmes : proximité avec la famille/amis et sexe. Beaucoup de gens qui ont subi des traumatismes se retirent des autres qui seraient favorable en termes d'appui et évitent d'être proches des autres, cela étant comme une façon de se protéger elles-mêmes contre un rejet possible, ou d'autres préjugés. De manière fréquente, les relations se terminent et les membres du groupe traumatisés évitent des nouvelles relations. Comme résultat, beaucoup de ces gens se sentent isolés et seuls pendant leur rétablissement de l'événement traumatisant.

### ○ **Activité sexuelle**

Le Sexe peut être un problème particulier chez les victimes du traumatisme, bien que le fonctionnement sexuel peut également être interrompu en réponse aux autres types de traumatisme. Certaines femmes ont des douleurs après le trauma, mais pour les autres femmes les symptômes psychosociaux interfèrent avec le sexe. Les Symptômes du DSPT et la dépression peuvent interférer avec le fonctionnement sexuel normal, en particulier le désir sexuel. Néanmoins, aux victimes du trauma, le comportement sexuel devient particulièrement menaçant parce que l'acte d'être sexuel est maintenant associé avec le traumatisme. En plus, la membre du groupe peut ne pas croire qu'elle peut tolérer ou vouloir tolérer le niveau de confiance et la vulnérabilité qui est nécessaire pour le sexe. Ils peuvent se retirer du groupe des autres, est néanmoins en conflit direct avec leur besoin pour le confort et l'appui des autres. Ces problèmes sont souvent inter briqués (tricotage) avec les pensées coincées liées à la confiance

MANUEL DU THERAPEUTE – Thérapie des Processus Cognitifs – Seul Groupe Cognitif Version:  
République Démocratique du Congo

et méritent une attention continue de la membre du groupe e. La TPC peut être utile en identifiant et corrigeant les pensées qui peuvent interférer avec le fonctionnement du sexe. Néanmoins, beaucoup de problèmes sexuels sérieux devraient être traités avec les autres thérapies conçues spécifiquement pour les problèmes sexuels.

### **Lecture de la Membre du groupe du Nouvel Impact de Déclaration de Traumatisme.**

#### o Déclaration du Nouvel Impact

Le Leader du groupe et les membres du groupe doivent parcourir le nouvel Impact de Déclaration au sujet de la signification de l'événement. Les membres du groupe doivent être encouragés à partager leurs déclarations avec le groupe. Voici un exemple d'une nouvelle Déclaration d'Impact par une victime de Trauma.

*“Ce que cela signifie pour moi que j’ai été traumatisée, c’est que un gardien m’a pris quelque chose que je n’aurais jamais donné librement. Non seulement a -t-il fait le sexe avec moi, il m’a retiré ma confiance , il m’a retiré le sentiment de contrôle/autorité et il a brisé le respect envers moi-même. Je le haïrai toujours pour cela. Mais une chose que je ne lui permettrai pas de prendre c’est ma détermination à pouvoir récupérer ce qu’il m’a retiré. Il est temps pour moi de reprendre ma vie ensemble. Je prévois une longue route à faire mais je suis prêt à y aller.*

*J’ai cru pendant longtemps que le traumatisme était de ma faute. Je n’y crois plus et cela est un grand soulagement. Je sais que j’ai eu peur et j’ai fait ce que je sentais je devais faire pour survivre .Je ne voudrais pas librement faire ces choses normalement. Il n’y avait pas d’amour –tout était violemment pris. Venir sur cette prise de conscience a apporté beaucoup de tranquillité d’esprit et aussi la façon de guérir. Je ne serai jamais la personne que j’ai été avant et une de ma partie est triste pour cela, mais une autre de mes parties sait que au fil du temps ,je serai fort à cause du trauma...dans le temps.”*

Le leader du groupe partage avec le groupe des commentaires de la déclaration originale de l'impact dont le leader a gardé les notes depuis la première visite pour que les membres du groupe puissent voir comment il y a eu changement dans peu de temps. D'habitude, il y a un GRAND changement dans la deuxième déclaration de l'Impact du Trauma que dans la première et la remarque typique du membre du groupe est *“Ai-je vraiment pensé cela?”* Le membre du groupe doit être encouragé à examiner comment ses croyances ont changé comme résultat du

travail fait en TCP. Le leader du groupe doit aussi chercher tout point ancré restant et qui nécessitent plus d'autre intervention.

### **Réviser le Cours du Traitement et le Progrès du membre du groupe**

Le reste de la visite est gardé pour réviser tous les concepts et compétences qui ont été enseignés en TPC. La membre du groupe e est rappelée que la réussite dans le rétablissement dépendra de la pratique de ses nouvelles compétences et ne pas rentrer aux anciens exemples ou schémas de refoulement ou de pensées. Toutes les pensées coincées restantes devraient être identifiées et les stratégies pour y travailler doivent être réitérées. Les membres du groupe es ont demandées de parler du progrès et changements qu'elles ont effectués durant la TPC et sont encouragées de prendre du crédit pour faire face et gérer un événement difficile et traumatisant.

### **Objectifs de la Membre du groupe pour le Future**

- Objectifs pour le futur

Les Objectifs pour le future sont discutés. Les membres du groupe es ayant des problèmes relatifs à un deuil traumatique, l'on s'attend pas d'elles a pouvoir aller au-delà de leur chagrin mais devraient être encouragées à se permettre de continuer avec le processus comme elles travaillent pour reconstruire leurs vies. Les membres du groupe es doivent être rappelées que si elles rencontrent un rappel et ont des retours en arrière, cauchemars, ou des souvenirs soudains mais cela ne signifie pas qu'elles sont en rechute ou la situation va s'empirer ou s'écrouler. Si quelque chose de pareil se produit, les membres du groupe es devraient être encouragées d'écrire au sujet de leur souvenir si besoin il y a ou alors utiliser une Fiche de Changement des Croyances et des Sentiments. Elle devrait être encouragé à l'expérience de son émotion naturelle et de vérifier ses pensées pour s'assurer qu'elles ne sont pas extrêmes.

Un thème qui parfois apparait chez les personnes ayant le DSPT depuis des décennies est une question de savoir qui ils sont ou ils seront sans leur Stress post traumatique. Si quelqu'un a effectué un diagnostic pour plusieurs années et a organisé sa vie au tour du refoulement et gérer les retours en arrière et autres symptômes, elle peut se demander qui elle est maintenant. Nous rappelons aux membres du groupe es que les gens changent leurs rôles et dans une certaine mesure leur identité, à différents moments de leurs vies et beaucoup de gens-là se posent les mêmes questions à cause de changement dans leurs vies. Le Leader du groupe doit aider le membre du groupe à voir que ces questions sont normales, et au lieu de craindre l'avenir, elle a maintenant l'occasion d'explorer et de décider comment elle veut passer son temps.

MANUEL DU THERAPEUTE – Thérapie des Processus Cognitifs – Seul Groupe Cognitif Version:  
République Démocratique du Congo

- Traumatisme dans le groupe des jeunes membres

Les membres du groupe jeunes sont également en train de parcourir des étapes importantes de développement en termes d'emplois et des carrières, ainsi que les relations et famille. La réduction des symptômes du DSPT peut aider ces membre du groupe es à revenir aux tâches de développement plus typiques.

### **Processus du Groupe**

Les membres du groupe doivent parler de leurs pensées et leurs sentiments au sujet de la fin du groupe. Les membres peuvent partager leur appréciation des autres membres. Ils peuvent penser autour de rester en contact les uns avec les autres après que le groupe se termine.