



Comment prendre soin de soi-même : mécanismes d'autoprotection et ressources?

How to take care of yourself : self-protection mechanisms and resources?

Fitore DAKA

Psychologue AVP - FSP

María José LUCENA

Psychologue AVP - FSP



Règles - Rules

- Je mets mon téléphone sous silencieux.
- Je respecte la parole de l'autre, j'écoute et j'attends mon tour.
- Je parle en « je ».
- Le respect, la bienveillance et le non-jugement sont essentiels pour la sécurité du groupe.
- Je respecte la confidentialité.

**J'approuve les règles ci-dessus
et m'engage à les respecter.**

icp₂

- I put my phone on mute.
- I respect what others share, I listen, and I wait for my turn.
- I speak for « myself ».
- Respect; kindness and non-judgement are keys for the sense of safety in the group.
- I respect confidentiality.

**I agree with all the above rules
and commit to respect them.**

D'abord, ça commence par... /At the beginning, it starts with...

icp₃

Conflit /Conflict:

Malentendu / misunderstandings
Désaccord / disagreement
Inconfort / discomfort

Crise /Crisis
conflit aigu / severe conflict
Tension / tensions
Harcèlement / mobbing

Evénement critique/
Critical incident

... Intra psychique ou interpersonnelle / Intra psychic or interpersonal

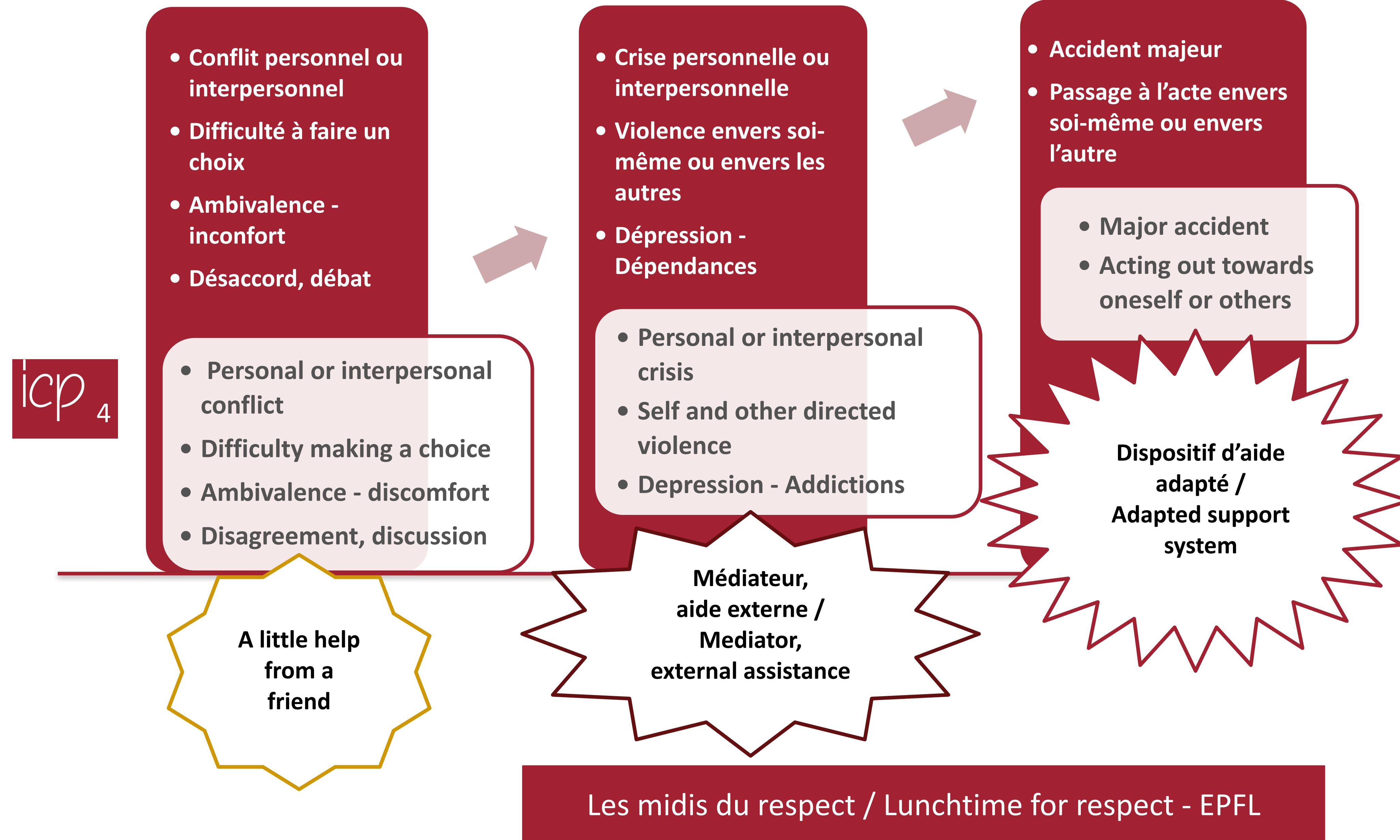
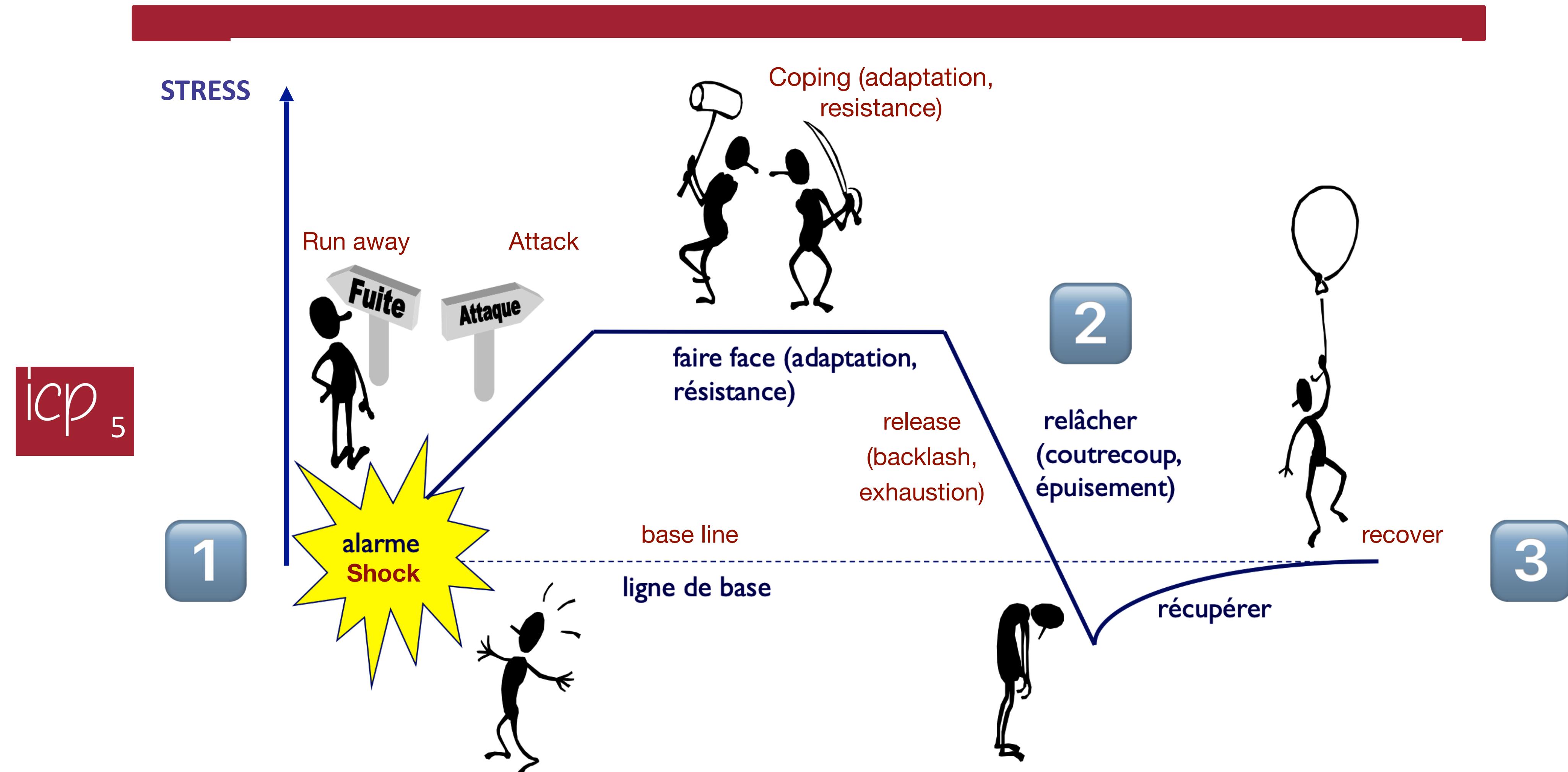


Schéma du stress / Stress diagram (H. Seyle)



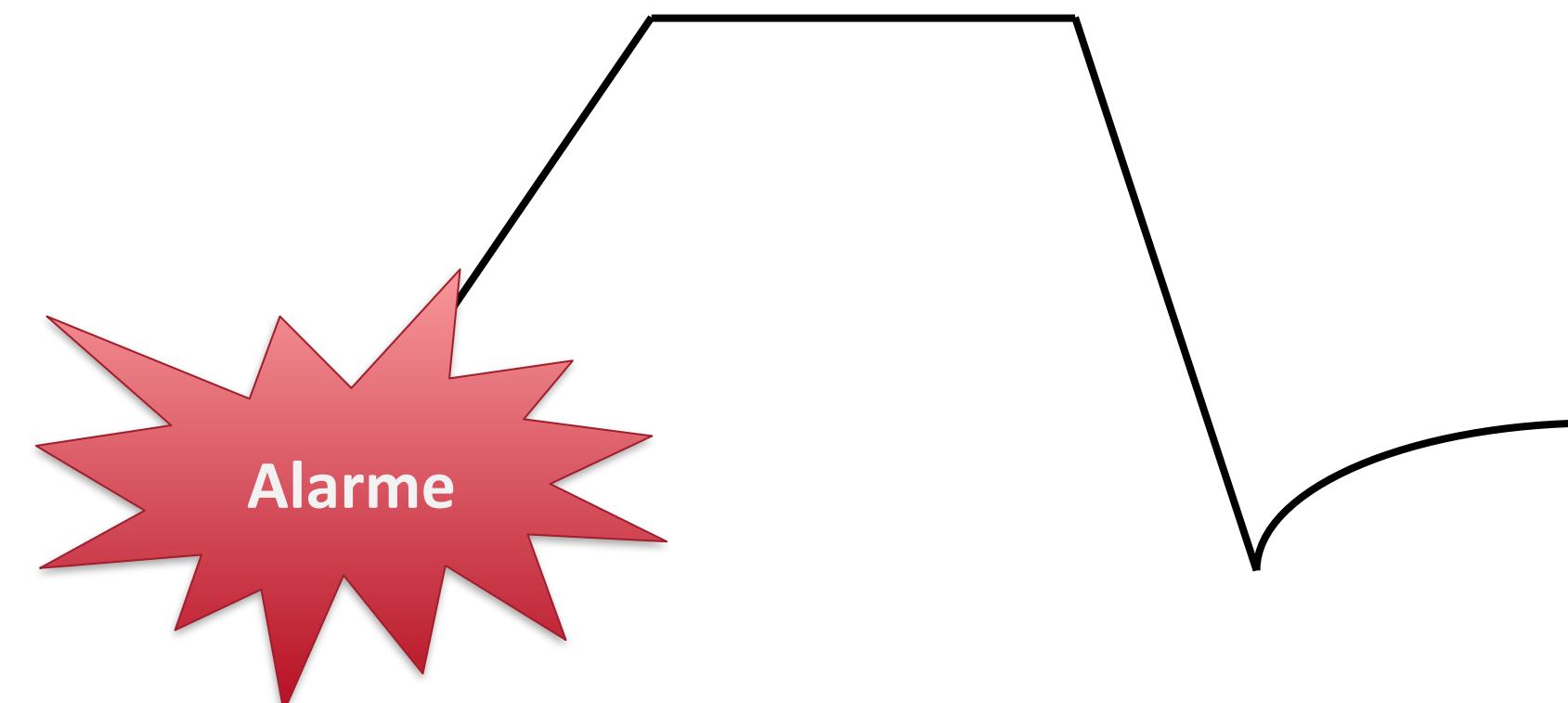
1 - Le choc / The shock

- Etat d'éveil physique et psychologique face à un défi, une menace, un changement dans l'environnement.
- A state of physical and psychological alertness in the face of a challenge, a threat, a change in the environment.

icp₆



L
E
S
T
R
E
S
S



Stress adapté

- Être mobilisé-e physiquement et psychiquement
- Être lucide, capable de mettre des priorités dans ses actions
- Résister à la fatigue
- Ressentir un « décuplement » d'énergie
- Focaliser son attention
- Dissociation volontaire comme protection

icp₇

Adapted stress

- Be physically and psychologically mobilized
- Be lucid, able to prioritize your actions
- Resist fatigue
- Feel a "tenfold" increase in energy
- To focus one's attention
- Voluntary dissociation as protection

Stress dépassé et dissociation

icp₈

- Distorsion temporelle
- Sentiment de détachement
- Effet tunnel
- Absence de réactions ou sur-réactions émotionnelles
- Impression de déréalisation
- Impression de dépersonnalisation
- Analgésie
- Amnésie dissociative

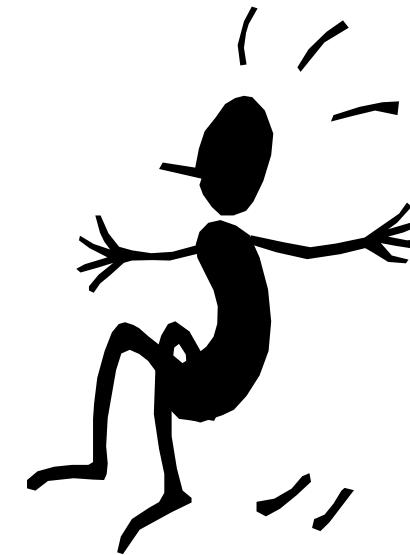
Exceeded stress and dissociation

- Time distortion
- Sense of detachment
- Tunnel effect
- Lack of emotional reactions or over-reactions
- Impression of derealization
- Impression of depersonalization
- Analgesia
- Dissociative amnesia

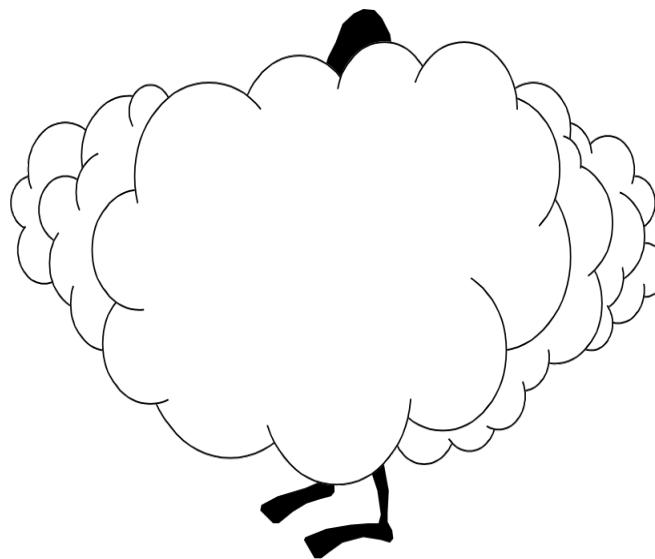
2 - Contrecoup / Backlash

Réactions de stress aigu - acute stress reactions

icp₉



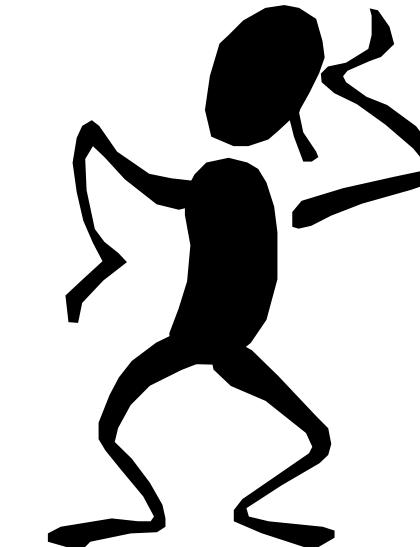
Hypervigilance



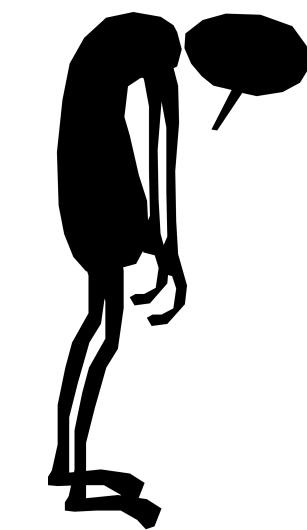
Evitement / Avoidance



Dissociation



Souvenirs intrusifs / flash-backs



Culpabilité /Guilt



Vécu d'impuissance et de perte /
Experience of powerlessness and loss

3 - Récupération / Recovery

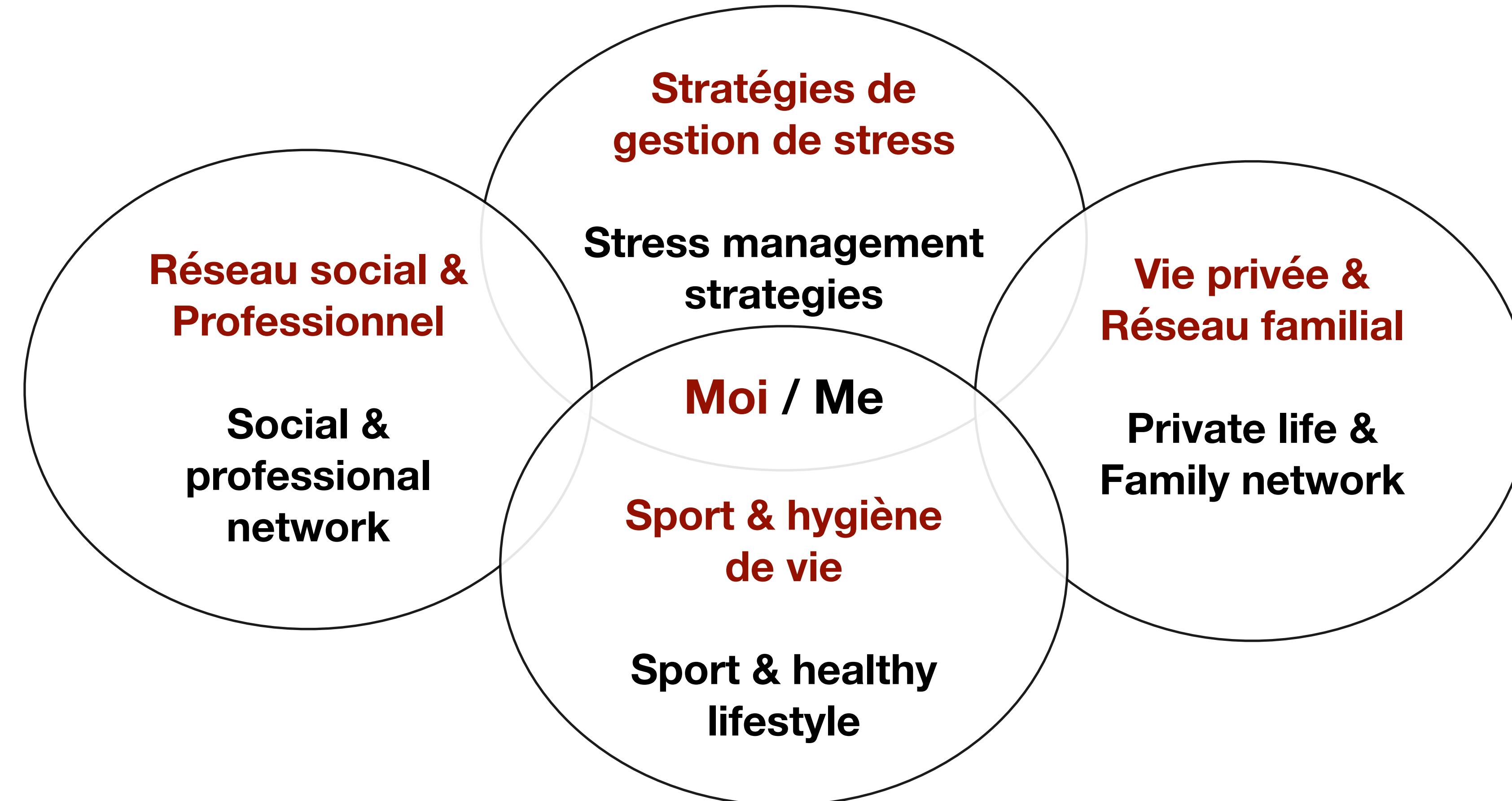
icp₁₀

- Les réactions de stress aigu disparaissent dans les semaines qui suivent l'événement
- Les souvenirs restent, mais émeuent de moins en moins
- Bien souvent, les personnes développent une autre conception de la vie et de la mort, et se connaissent mieux

- Acute stress reactions disappear in the weeks following the event
- Memories remain, but are less and less emotional
- People often develop a different understanding of life and death, and know themselves better

Auto-protection / Self-protection

icp₁₁



Ressources / resources

Ce qui vous aidera à surmonter
et à améliorer la situation

icp



Pour trouver de l'aide - To find help

<https://www.epfl.ch/about/respect/fr/trouver-de-laide/>

icp₁₃

