



Dominique Rachel LEVY

Master Psychologie Clinique, Vulnérabilités et Développement du Psychotraumatisme

Université Côte d'Azur

Certificat Universitaire Initiation à la Médecine Narrative

Cergy Paris Université

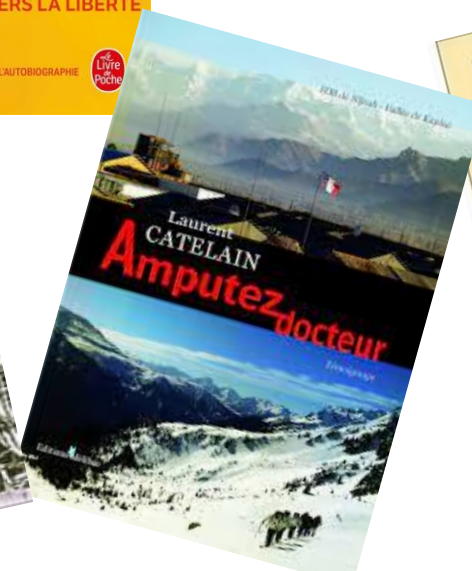
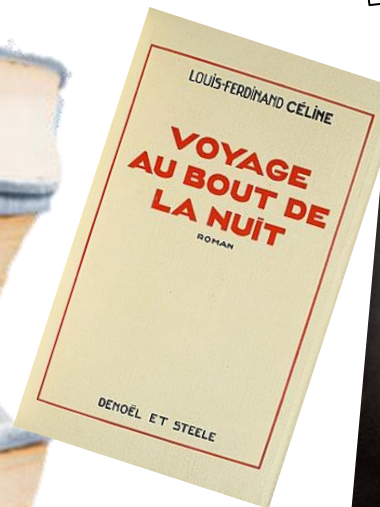
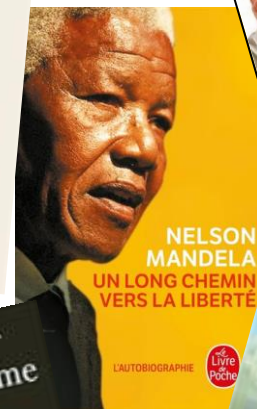
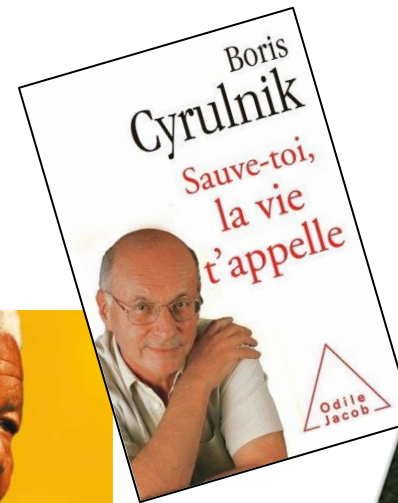
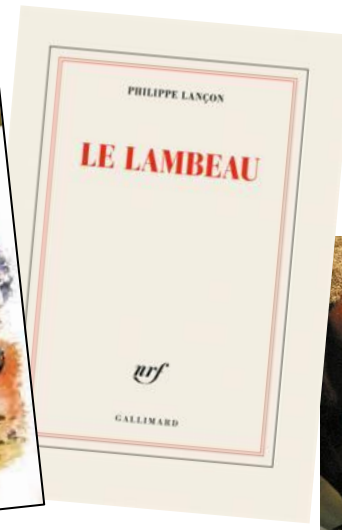
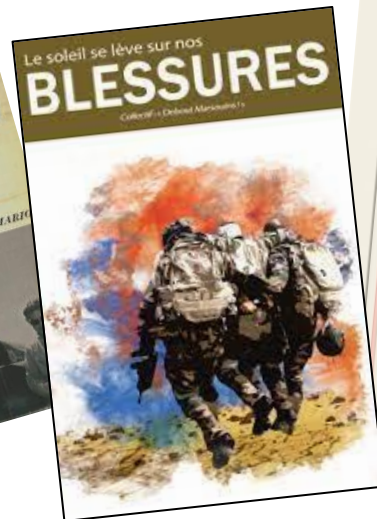
dominique.rachel.levy@gmail.com

Colloque Clinamen - L'indicible du récit traumatique

10 juin 2022

**Ecriture thérapeutique et
croissance post-traumatique**

Écriture et traumatisme





Eléments théoriques



Le psychotraumatisme

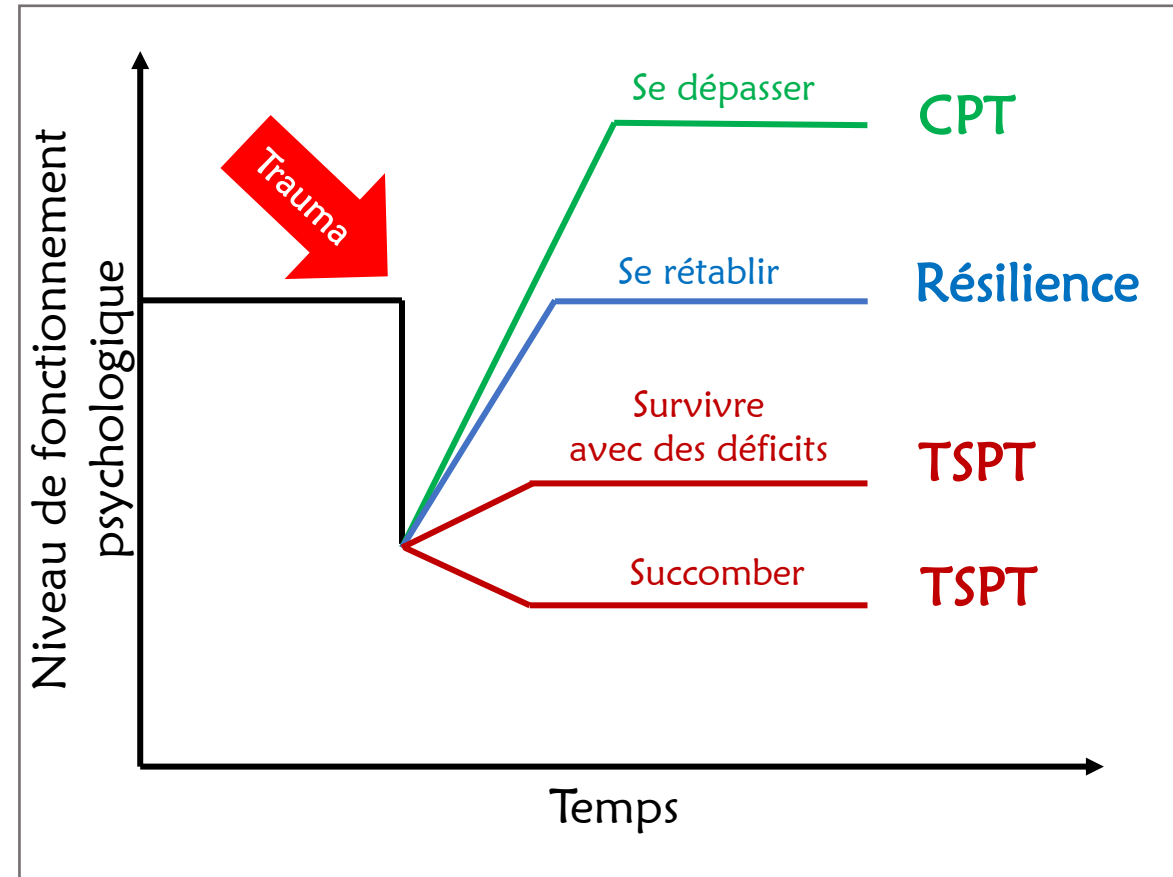
- **Le psychotraumatisme**
 - ✓ Une rupture de sens
 - ✓ Le syndrome de Lazare
- **Des thérapies pour diminuer les symptômes**
 - ✓ EMDR
 - ✓ Thérapies cognitivo-comportementales
 - ✓ Thérapies psychodynamiques
- **Dépasser le trauma ?**

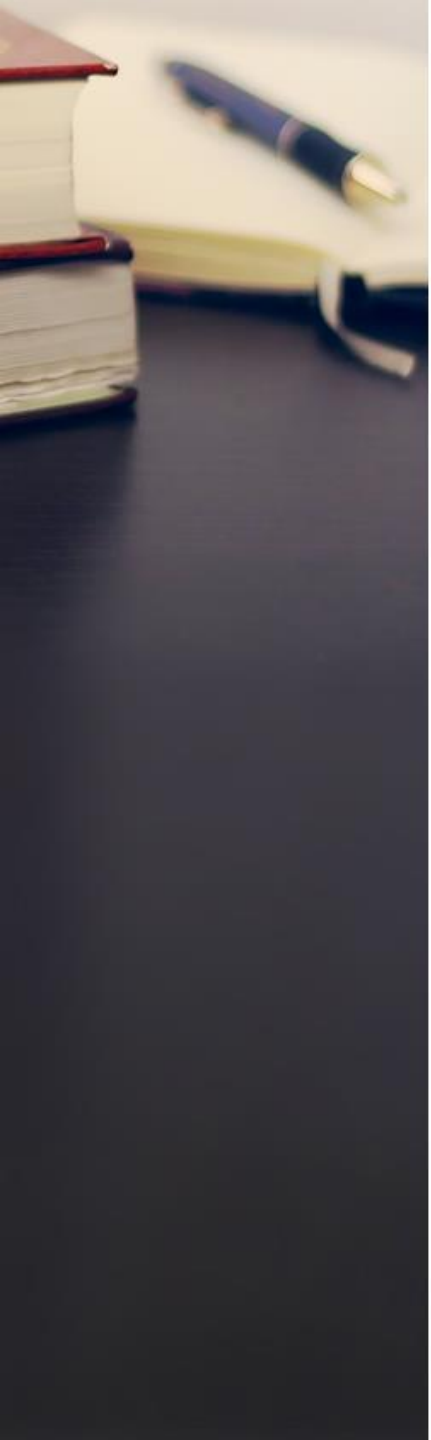
La croissance post-traumatique

■ Définition de Tedeschi & Calhoun

■ 5 domaines

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





Favoriser la croissance post-traumatique ?

Éléments favorables à intégrer dans une thérapie

Psychoéducation

Régulation émotionnelle

Divulgence (*disclosure*)

Narration

Service à autrui



L'écriture thérapeutique

- Définition : tout exercice d'écriture entrepris pour soutenir le travail thérapeutique.
- Processus narratif
 - ✓ Sens
 - ✓ Nouvelle perspective
- Désinhibition et régulation émotionnelles
- Support écrit comme outil de partage

Dispositifs d'écriture thérapeutique

- Ecriture expressive (Pennebaker)
- Journal intime
- Ateliers d'écriture thérapeutique





Contribution de l'écriture thérapeutique à la croissance post-traumatique

Éléments favorables à intégrer dans une thérapie	Ecriture expressive / Journal intime	Ateliers d'écriture thérapeutique
Psychoéducation		
Régulation émotionnelle	☑	☑
Divulgation (<i>disclosure</i>)	☑	☑
Narration	☑	☑
Service à autrui		☑



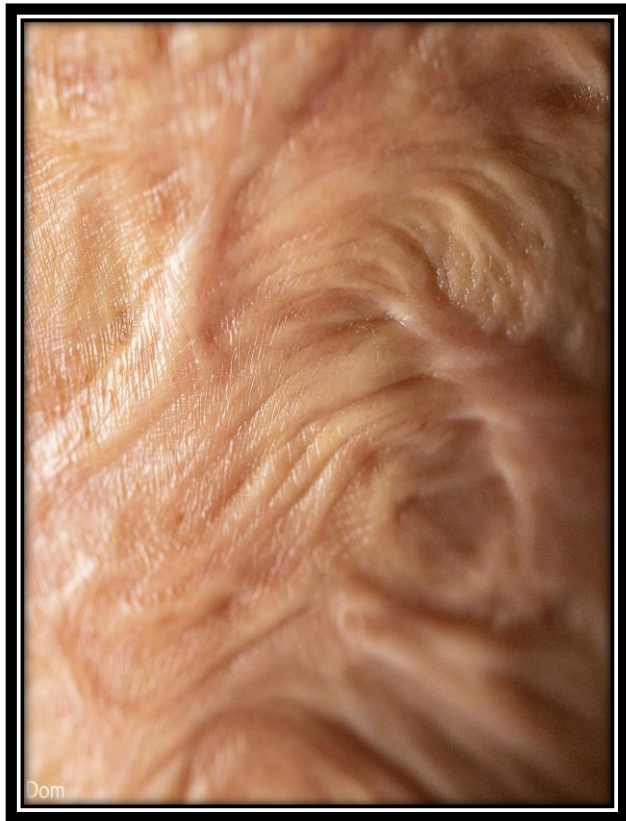
Etude empirique



Ateliers d'écriture favorisant la croissance post-traumatique

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

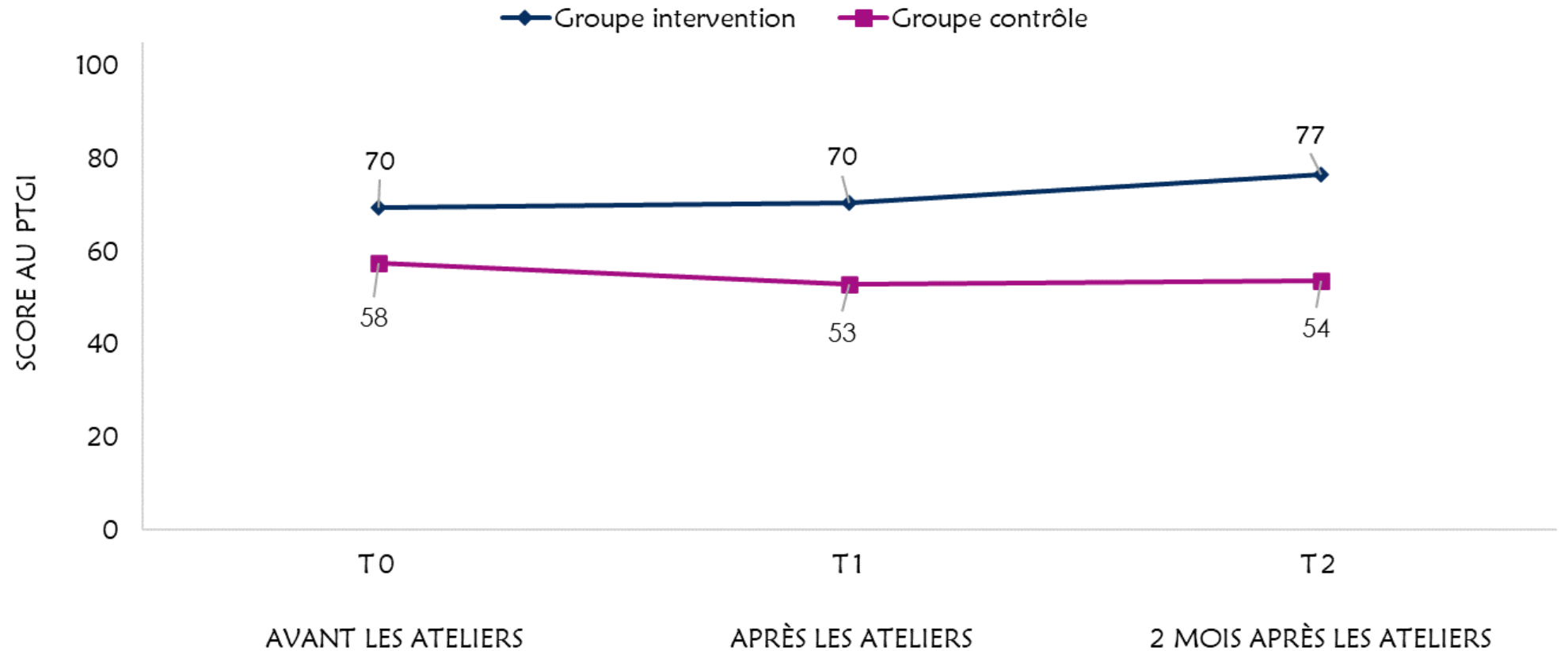
Une expérimentation auprès de victimes de brûlures



- La brûlure comme événement traumatique (TSPT : 15-45%)
 - ✓ Événement
 - ✓ Soins
- Séquelles cicatricielles
 - ✓ Altération de l'identité
 - ✓ Nécessité d'un ajustement psycho-social

Résultats quantitatifs

EVOLUTION DE LA CROISSANCE POST-TRAUMATIQUE





Bilan qualitatif : verbatims de participantes

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



Discussion

- **Le double mouvement de l'atelier d'écriture thérapeutique :**
 - ✓ L'écriture, vecteur d'auto-réflexivité
 - ✓ L'atelier, vecteur de relation à l'Autre (thérapie en groupe)
- **Limites méthodologiques**
 - ✓ Taille de l'échantillon (n=12)
 - ✓ Sources de variabilité
- **Pistes de recherches futures**
 - ✓ Réplication - Autres types de traumatismes
 - ✓ L'atelier d'écriture thérapeutique, un complément à la thérapie individuelle ?

Textes produits





Merci pour votre attention et merci :

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



Quelques références

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

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

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

Pennebaker, J.W. (2013). *Writing to heal. A guided journal for recovering from trauma and emotional upheaval*. Center for Journal Therapy, Inc.

Pennebaker, J.W. et Smyth, J.M. (2016). *Opening up by writing it down. How expressive writing improves health and eases emotional pain (3rd edition)*. The Guilford Press.

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