

# 4 erreurs fréquentes

**quand on n'est pas thérapeute trauma-informé-e**  
(et que quelqu'un dépose un vécu difficile)

Comment ajuster sa posture pour  
soutenir sans faire plus de mal.



Antoinette Vandenkerckhove  
Psychologue

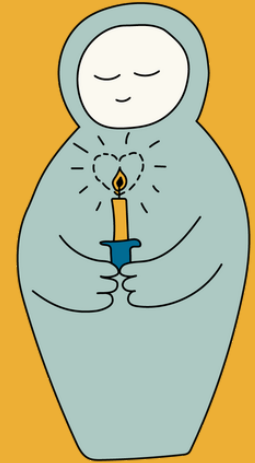
PSYDUTRAUMA

Quand une personne dépose quelque chose de difficile, ce n'est pas seulement ce qu'elle dit qui compte.

C'est aussi :

- comment on l'accueille
- ce qu'on en fait
- et ce qu'on renvoie

Beaucoup de thérapeutes veulent bien faire.



Et pourtant, sans repères sur le trauma, certains réflexes peuvent, sans le vouloir, fragiliser.

Ce document ne vise pas à pointer des erreurs, mais à mettre en lumière des réflexes erronés fréquents... et à ouvrir d'autres possibles.

Antoinette Vandekerckhove  
Psychologue

PSYDUTRAUMA

# ERREUR 1 — VOULOIR DÉCULPABILISER

## Situation

« Je m'en veux... j'aurais dû réagir autrement... (face à un évènement dont la personne a été victime) »

## Réponses fréquentes du thérapeute

- « Ce n'est pas votre faute »
- « Vous avez fait comme vous avez pu »
- « Vous ne devez pas culpabiliser »

## Ce qui se joue

La culpabilité est une émotion utile.

Elle sert normalement à ajuster nos actions.

Mais dans le trauma, elle prend une autre fonction. Quand une personne a vécu une situation où elle n'avait aucun contrôle, se sentir coupable peut donner une illusion de contrôle et permettre de donner du sens à ce qui s'est passé.

Antoinette Vandenkerckhove  
Psychologue

PSYDUTRAUMA



# ERREUR 1 — VOULOIR DÉCULPABILISER

## Pourquoi cela ne fonctionne pas

Dire « ce n'est pas votre faute » peut :

- invalider le ressenti
- créer un décalage interne
- renforcer la honte

C'est souvent une tentative de survivre à l'impuissance.

## Une posture trauma-informée

- « Avant d'enlever la culpabilité, on va la comprendre. »
- « On peut comprendre que vous vous sentiez coupable... »
- « Ça ne veut pas dire que vous êtes coupable »
- « Peut-être qu'une part de vous essaie de comprendre »
- « Comme si cela permettait de garder une forme de contrôle »



## À retenir

La culpabilité n'est pas le problème.

Antoinette Vandekerckhove  
Psychologue

PSYDUTRAUMA

# ERREUR 2 — DEMANDER À LA PERSONNE DE LÂCHER PRISE

## Situation

Personne tendue, dans le contrôle, très dans le mental.

## Réponses fréquentes du thérapeute

- « Essayez de vous détendre »
- « Vous êtes trop dans le contrôle »
- « Il faut lâcher prise »



## Ce qui se joue

Après un trauma, certaines réactions apparaissent :

- hypervigilance
- besoin de contrôle
- anticipation

Ce sont des façons de se protéger.

Antoinette Vandekerckhove  
Psychologue – Psydutrauma

# ERREUR 2 — DEMANDER À LA PERSONNE DE LÂCHER PRISE

## Pourquoi cela ne fonctionne pas

Demander de lâcher prise, c'est demander d'abandonner une protection. Cela peut être vécu comme dangereux et renforcer la méfiance.

## Une posture trauma informée

- « Je remarque qu'il y a quelque chose en vous qui reste vigilant... »
- « Et ça fait sens »
- « On est en train d'apprendre à se connaître »
- « La confiance prend du temps »
- « Vous pouvez prendre votre temps »

## À retenir

Le contrôle n'est pas le problème.  
C'est une solution qui a permis de tenir.



Antoinette Vandekerckhove  
Psychologue

PSYDUTRAUMA

# ERREUR 3 — ALLER TROP VITE

## Situation

« J'ai vécu une agression... »

## Réponses fréquentes du thérapeute

- « Racontez-moi tout »
- « Qu'est-ce qu'il s'est passé exactement ? »
- « Depuis le début »

## Ce qui se joue

Parler peut réactiver :

- une forte angoisse
- ou au contraire une déconnexion

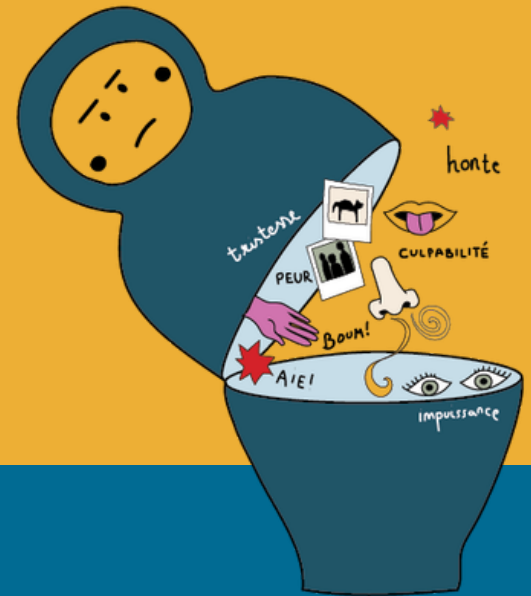
Ce que cela peut entraîner

Ce qui est activé en séance peut continuer après.

## La personne peut ensuite vivre :

- anxiété
- troubles du sommeil
- irritabilité
- isolement
- comportements à risque
- conduites addictives
- auto-agressivité

Antoinette Vandekerckhove  
Psychologue



PSYDUTRAUMA

# ERREUR 3 — ALLER TROP VITE

## Une idée reçue

On pense souvent qu'il faut connaître toute l'histoire pour aider.  
Ce n'est pas nécessaire.  
Et cela peut être déstabilisant pour la personne.

## Une posture trauma informée

- « Merci de me partager ça »
- « On peut prendre le temps »
- « Vous n'êtes pas obligé·e de rentrer dans les détails »
- « Ce qui compte, c'est comment cela se manifeste aujourd'hui »
- « On va à votre rythme »

## Ramener au présent

- « Aujourd'hui, vous êtes ici »
- « Le contexte a changé »
- « Vous avez d'autres ressources »

## À retenir

Ce n'est pas raconter qui soigne.  
C'est pouvoir rester en sécurité.



Antoinette Vandekerckhove  
Psychologue

# ERREUR 4 — NE PAS OSER EN PARLER

## Situations

Une personne évoque un évènement traumatique, confie, nomme, explique ce qui lui est arrivé.

## Réponses fréquentes du thérapeute

- éviter
- changer de sujet
- ne pas rebondir
- dire « ce n'est pas mon domaine »

## Ce qui se joue

Quand une personne parle :

- elle sort de la honte
- elle sort de l'évitement

## Pourquoi cela pose problème

Si rien ne se passe :

- la honte augmente
- la personne se referme
- elle peut ne plus jamais en parler



Antoinette Vandekerckhove  
Psychologue – Psydutrauma

# ERREUR 4 — NE PAS OSER EN PARLER

## Une posture trauma-informée

Il ne s'agit pas d'être expert·e.

Il s'agit de :

- reconnaître
- mettre des mots
- entrer en dialogue
- « Ce que vous avez vécu est difficile »
- « Ce n'est pas normal »
- « On peut comprendre l'impact aujourd'hui »

## Faire des liens avec des repères en trauma,

il devient plus facile de faire des liens entre ce que la personne vit et certains mécanismes connus...  
et de les proposer simplement,  
en lui demandant toujours si cela résonne pour elle.



## Exemple

- « J'ai l'impression que ce que vous décrivez ressemble à... »
- « Est-ce que ça vous parle ? »

## À retenir

Quand une personne parle, une porte s'ouvre.  
Ne pas y répondre peut la refermer.

Antoinette Vandekerckhove  
Psychologue – Psydutrauma

**Tu n'as pas besoin d'être spécialiste du trauma pour faire une différence.**

**Mais avoir des repères change profondément ta posture.**



C'est exactement ce que je transmets dans la formation :

Accueillir le discours du trauma

- des repères concrets
- des mots justes
- une posture sécurisante

Si cela résonne pour toi :



PSYDUTRAUMA

## Dates

# Deviens thérapeute trauma informé.e

### 8 journées en présentiel

J1 - 4 septembre 2026 - 9h à 16h30  
J2 - 18 septembre 2026 - 9h à 16h30  
J3 - 2 octobre 2026 - 9h à 16h30  
J4 - 9 octobre 2026 - 9h à 16h30  
J5 - 6 novembre 2026 - 9h à 16h30  
J6 - 20 novembre 2026 - 9h à 16h30  
J7 - 4 décembre 2026 - 9h à 16h30  
J8 - 18 décembre 2026 - 9h à 16h30

### Soutien de pratique collective

#### - 3 sessions de 2 heures en ligne

Session 1 - 15 janvier 2027 - 14h à 16h  
Session 2 - 5 février 2027 - 14h à 16h  
Session 3 - 5 mars 2027 - 14h à 16h

Les formations sont données en petits groupes de 8 personnes afin de garantir la qualité du suivi.

Adresse: Avenue des Sept Bonniers, 1190 Forest

**Informations et inscriptions**  
→ [antoINETTEVDK.com](https://antoINETTEVDK.com)

Sur Instagram, je partage pour une société plus empathique et bienveillante, capable d'une posture d'accueil face au trauma. Suis-moi : [psydutrauma](https://www.instagram.com/psydutrauma)

