

SOUTIEN DU BIEN- ÊTRE MENTAL ET PSYCHOSOCIAL

Un guide de terrain
produit par le
Centre d'étude de
la violence et de la
réconciliation



GIJTR

Global Initiative for Justice
Truth & Reconciliation



Fondé en 1989, le **Centre d'étude de la violence et de la réconciliation (CSVr)** vise à comprendre et à prévenir les causes profondes de la violence sous toutes ses formes et à s'attaquer à ses conséquences afin de construire une paix durable et une réconciliation en Afrique du Sud et à travers le continent africain. Le travail du CSVr porte sur un large éventail de formes de violence et de conflit - passés et présents - y compris les conflits criminels, politiques, collectifs et domestiques et la violence de genre, ainsi que la violence contre les enfants.

www.csvr.org.za



International Coalition of
SITES of CONSCIENCE

L'**International Coalition of Sites of Conscience (ICSC ou la Coalition)** est un réseau mondial de musées, de sites historiques et d'initiatives au niveau populaire dédié à la construction d'un monde futur plus juste et plus pacifique, encourageant les communautés à ne pas oublier les luttes pour les droits de la personne et à confronter leurs répercussions modernes. Fondée en 1999, la Coalition comprend désormais plus de 300 sites de conscience membres dans 65 pays. La Coalition soutient ces membres par l'intermédiaire de sept réseaux régionaux qui encouragent la collaboration et les échanges internationaux de connaissances et de meilleures pratiques. La Global Initiative for Justice, Truth and Reconciliation est le programme phare de la Coalition.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.sitesofconscience.org

Photo de couverture :

Formation au soutien psychosocial du GIJTR à Conakry en 2019, Guinée

À PROPOS DE CE RAPPORT

Fondée par la **Coalition Internationale des Sites de Conscience (International Coalition of Sites of Conscience)**, l'**Initiative mondiale pour la justice, la vérité et la réconciliation (Global Initiative for Justice, Truth and Reconciliation, GIJTR)** est un consortium de neuf organisations à travers le monde dédié aux approches multidisciplinaires, intégrées et holistiques de la justice transitionnelle.

Publiée en 2021, cette boîte à outils a été compilée par le **Centre for the Study of Violence and Reconciliation (CSVr)**, un partenaire de la GIJTR et une organisation à but non lucratif indépendante œuvrant pour comprendre la violence et atténuer ses effets, ainsi que consolider une paix et une réconciliation durables en Afrique du Sud, sa région, et le reste du monde. Cette mission implique des recherches et des plaidoyers ciblés auprès de la société civile et des institutions étatiques (au niveau national et régional) ainsi que des travaux en collaboration avec des personnes et communautés via des interventions directes.

En savoir plus à www.csvr.org.za
(+27) 11 403 5650

REMERCIEMENTS

DÉCLARATION DE SOLIDARITÉ

L'auteur et les éditeurs de ce guide de terrain souhaitent exprimer leur solidarité avec toutes les personnes qui ont été confrontées à la violence, à la violence sexuelle, à la torture, au déplacement et à d'autres violations de leurs droits humains. Nous reconnaissons la grande lutte qui existe encore dans de nombreuses régions du monde pour la liberté, l'égalité, les droits de l'homme et la dignité.

Nous rendons hommage à ceux qui ont cherché et continuent de chercher la paix, la restauration, la justice et l'autonomisation pour eux-mêmes et leurs communautés.

DÉDICACE

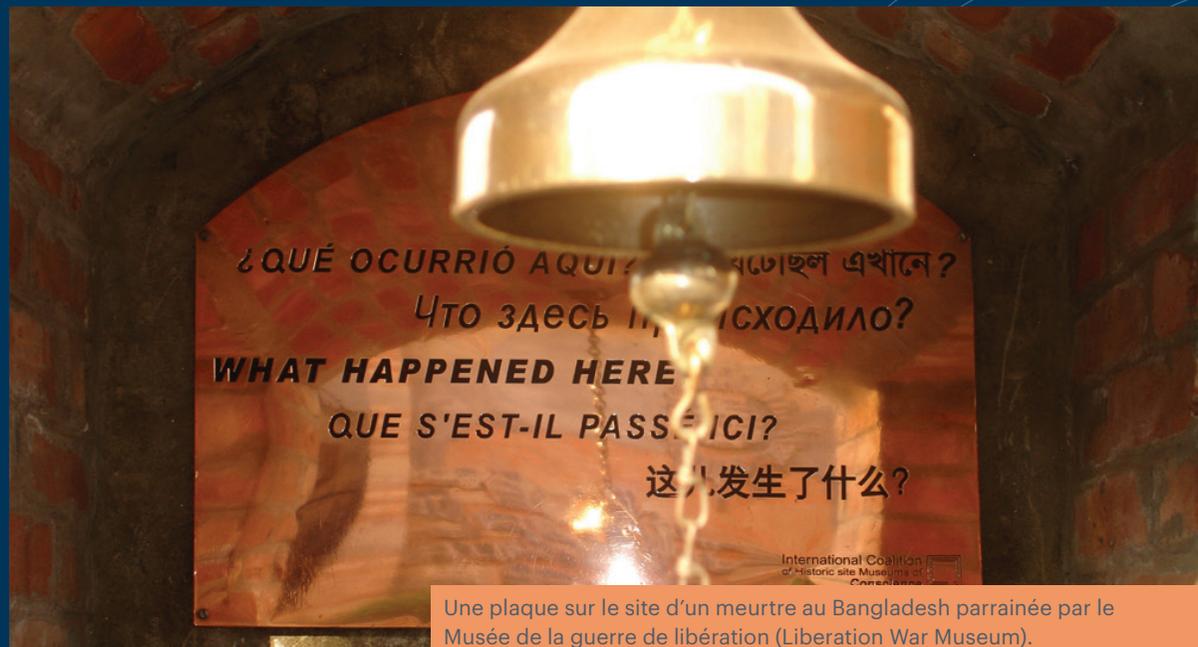
Ce guide de terrain est dédié aux hommes et aux femmes qui cherchent courageusement à trouver les voies de la guérison et qui se sont engagés sans relâche à reconstruire les communautés fracturées dans toute l'Afrique.

Apprenez-en davantage sur le site
www.gijtr.org

À PROPOS DE L'INITIATIVE MONDIALE POUR LA JUSTICE, LA VÉRITÉ ET DE RÉCONCILIATION

Dans le monde entier, un nombre croissant de voix se font entendre pour revendiquer justice, la vérité et la réconciliation dans les pays où les séquelles des violations de droits de l'homme graves assombrissent les transitions entre les régimes répressifs et les formes participatives et démocratiques de gouvernance.

Pour répondre à ce besoin, la Coalition Internationale des Sites de Conscience (ICSC ou Coalition) a lancé l'Initiative mondiale pour la justice, la vérité et la réconciliation (GIJTR) en août 2014. La GIJTR s'efforce de relever les nouveaux défis dans les pays en conflit ou en transition qui sont actuellement aux prises avec des séquelles ou des abus flagrants et persistants des droits de l'homme. La Coalition dirige la GIJTR qui comprend huit autres organisations partenaires: American Bar Association Rule of Law Initiative (ABA ROLI), États-Unis ; Asia Justice and Rights (AJAR), Indonésie ; Centre for the



Une plaque sur le site d'un meurtre au Bangladesh parrainée par le Musée de la guerre de libération (Liberation War Museum).

Study of Violence and Reconciliation (CSV), Afrique du Sud ; Documentation Center of Cambodia (DC-Cam), Cambodge ; Due Process of Law Foundation (DPLF), États-Unis ; Fundación de Antropología Forense de Guatemala (FAFG), Guatemala ; Humanitarian Law Center (HLC), Serbie ; and Public International Law & Policy Group (PILPG), États-Unis. En plus de tirer parti de l'expertise des membres de la GIJTR, la Coalition s'appuie sur les connaissances et les liens de longue date de plus de 300 membres dans 65 pays afin de renforcer et d'élargir son champ d'action.

Les partenaires de la GIJTR, ainsi que les membres de la Coalition, élaborent et mettent en œuvre toute une gamme de programmes de réponses rapides à fort impact, utilisant à la fois des approches restauratives et réparatrices de justice et de responsabilisation pour les violations brutales des droits de l'homme. Les domaines d'expertise des organisations placées sous l'autorité de la GIJTR comprennent :

- Communication de la vérité, réconciliation, commémoration et autres formes de mémoire historique ;
- Documentation d'abus des droits de l'homme à des fins de justice transitionnelle ;
- Analyse médico-légale et autres efforts liés aux personnes portées disparues ou disparues ;
- Défense des victimes, comme par exemple l'amélioration de l'accès au système judiciaire, à un soutien psychosocial et à des activités d'atténuation des traumatismes ;
- Offre d'assistance technique et de développement de la capacité des militants et des organisations de la société civile à promouvoir et à s'engager dans des processus de justice transitionnelle ;
- Initiatives de justice réparatrice ; et
- Garantie de justice en matière de genre au cours de tous ces processus.

Jusqu'à présent, la GIJTR a orienté les acteurs de la société civile de nombreux pays en matière de développement et de mise en œuvre de projets de documentation et de communication de la vérité, a entrepris des évaluations des capacités en matière de commémoration, documentation et soutien psychosocial des organisations locales, et a fourni à des survivants en Asie, Afrique, Moyen-Orient et Afrique du Nord des formations, soutiens et opportunités en matière de participation à la conception et à la mise en œuvre d'approches de la justice transitionnelle axées sur la communauté. Compte tenu de la diversité des expériences et des compétences parmi les partenaires de la GIJTR et les membres du réseau de la Coalition, la programmation offre aux pays sortant d'un conflit ou d'un régime répressif une occasion unique de répondre à leurs besoins en matière de justice transitionnelle de façon opportune tout en favorisant la participation locale et en développant les capacités des partenaires communautaires.

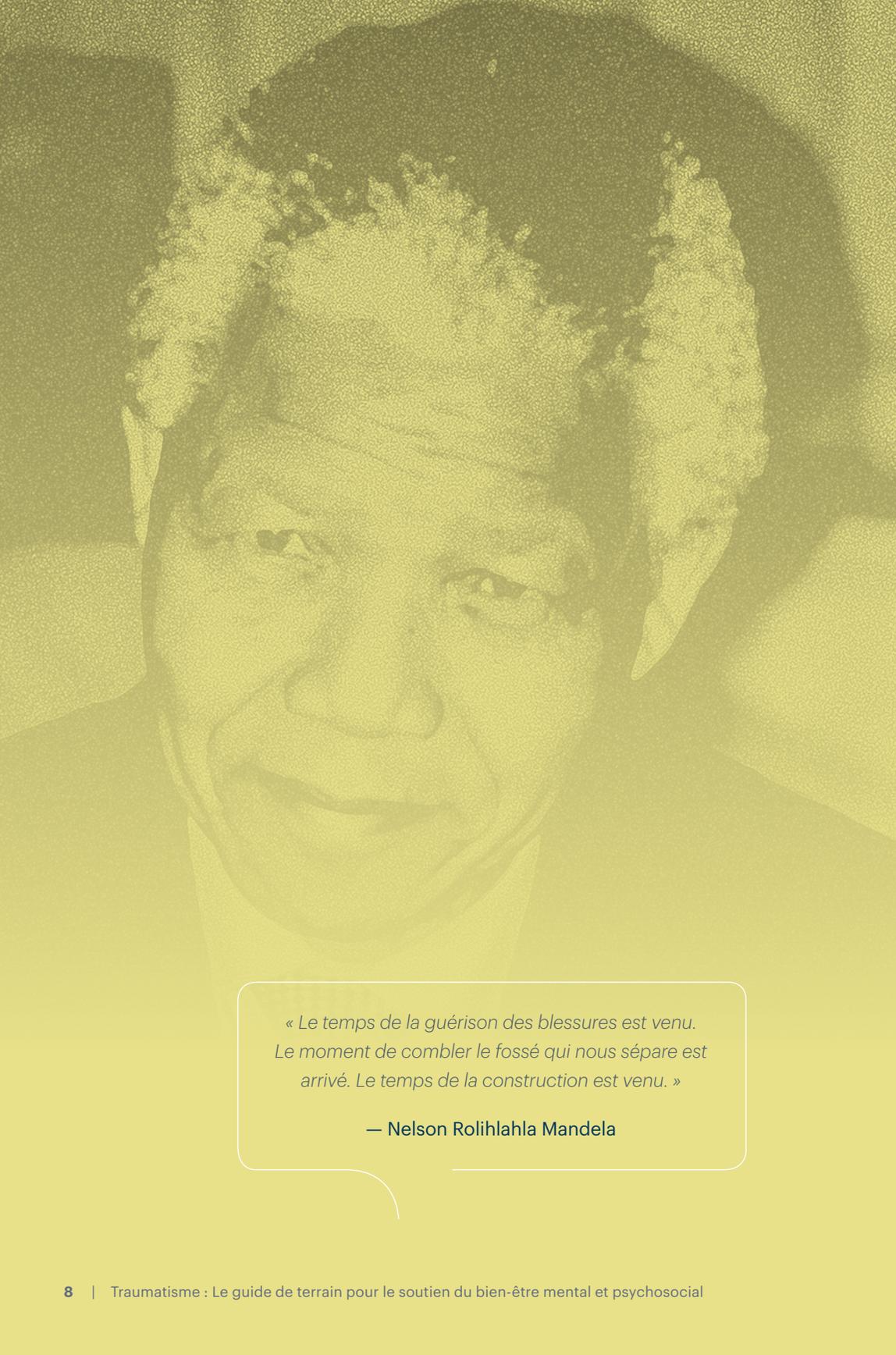


Une exposition GIJTR 2018 de cartes corporelles à Conakry, Guinée.

TABLE DES MATIÈRES

Introduction	9
Quel est le sujet de ce guide ?	9
À qui s'adresse ce guide ?.....	10
Comment pouvez-vous tirer le meilleur parti de ce guide ? ...	11
Principe directeur du guide	12
Chapitre 1 : Traumatisme	13
Qu'est-ce qu'un traumatisme ?	13
CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LES TRAUMATISMES	14
LE TRAUMATISME ET L'INDIVIDU	18
LES TRAUMATISMES DANS LES FAMILLES	28
LE TRAUMATISME DANS LES COMMUNAUTÉS ET LES SOCIÉTÉS	31
LAPERTE, LE CHAGRIN, LE DEUIL ET L'AFFLICTION	32
Chapitre 2 : Attention de soi pour les aidants psychosociaux	35
Quels sont les signes d'alerte ?.....	37
Comment vous pouvez prendre soin de vous.....	39

Chapitre 3 : Des outils pour se soigner et aider les autres	48
Conscience émotionnelle.....	48
LA RÉFLEXION SUR SOI.....	48
LE SCAN CORPOREL	49
PERSONNE QUI SE SENT	51
NOMMER LES ÉMOTIONS	51
PARLER DES ÉMOTIONS.....	53
Compétences en matière d'autorégulation	58
LA PLEINE CONSCIENCE.....	58
ANCRAGE.....	58
RESPIRATION	58
MÉDITATION	59
Mécanismes d'adaptation.....	61
QUELS SONT MES MÉCANISMES D'ADAPTATION ?	61
ACCÉDER AU SOUTIEN.....	62
SRORP	63
CERCLE DE PRÉOCCUPATION/CERCLE D'INFLUENCE	64
COMPÉTENCES EN MATIÈRE DE RÉOLUTION DE PROBLÈMES	66
Compétences en matière de communication.....	66
PSYCHOÉDUCATION	66
CRÉER UN ESPACE SÛR.....	67
APPRENDRE LA LANGUE	67
Effectuer des orientations.....	69
QUAND FAIRE RÉFÉRENCE.....	69
QUAND RÉFÉRER/ORIENTER.....	70
Références	72



*« Le temps de la guérison des blessures est venu.
Le moment de combler le fossé qui nous sépare est
arrivé. Le temps de la construction est venu. »*

— Nelson Rolihlahla Mandela

INTRODUCTION

Quel est le sujet de ce guide ?

Tous les habitants de la planète Terre connaîtront, à un moment ou à un autre de leur vie, la douleur, la perte, la peur, la maladie ou la terreur. Nous appelons ces mauvaises expériences collectivement des **traumatismes**. Personne n'est à l'abri des expériences négatives qui nous entourent, mais chacun a le pouvoir d'atténuer les effets des traumatismes et de s'aider à guérir.

Chercher la guérison est un acte de pur courage. Il n'y a pas de tâche qui demande plus de courage et de petits, mais puissants actes de bravoure, que de faire face à ce qui vous a le plus blessé.

Ce guide vous aidera à comprendre vos propres traumatismes, à faire preuve d'empathie envers vous-même et à entamer le processus de guérison. En faisant cela, vous développerez également plus de compréhension et d'empathie pour vous-même, votre famille, votre communauté et ceux avec qui vous travaillez. N'oubliez pas que la guérison commence par soi, et que nous ne pouvons pas aider les autres tant que nous n'avons pas appris à nous aider nous-mêmes. Ce guide a pour but de vous montrer les étapes pratiques pour y parvenir et comment aider les personnes avec lesquelles vous travaillez à entamer leur parcours.

Restez vigilant et attentif à ce qui se passe en vous alors que vous entamez le voyage de guérison.

ACQUIS DU CHAPITRE



Comprendre le sujet de ce guide, son fonctionnement et ce que vous pouvez en retirer.

À qui s'adresse ce guide ?

Ce guide a été créé en tant qu'outil pour permettre et habiliter les aidants psychosociaux à :

- Comprendre l'impact du traumatisme lié au fait d'être un aidant psychosocial ou de travailler/vivre dans des contextes qui peuvent vous exposer au traumatisme.
- Développer une approche tenant compte des traumatismes dans votre travail.
- Des outils pour vous aider à faire face au traumatisme et à le gérer.
- Comment ces outils peuvent aider votre travail avec les victimes/survivants de traumatismes.

Cela dit, ce guide peut être utile à toute personne, de toute culture, et peut être adapté à différents contextes pour ceux qui ont connu la souffrance et cherchent des moyens de faire face à la **douleur émotionnelle** et **psychologique**.

Comment pouvez-vous tirer le meilleur parti de ce guide ?

Ce guide est conçu pour vous aider à comprendre comment ce qui vous est arrivé vous affecte et conduit à des sentiments, des pensées, des comportements et des expériences de vie qui pourraient causer des dommages. Dans ce guide, nous vous apprendrons à appliquer cette compréhension, ainsi que certains outils, pour vous aider à faire face et à entamer le processus de guérison de vos expériences douloureuses.

Tout au long du guide, nous fournissons également des conseils à ceux qui souhaitent aider les autres à se remettre de leurs traumatismes.

Pour l'instant, examinons les traumatismes de manière un peu plus détaillée afin de comprendre ce qu'ils sont et comment ils affectent les personnes qui en ont été victimes.

Principe directeur du guide

LES INFORMATIONS CONTENUES DANS LE KIT D'OUTILS SONT BASÉES SUR LES PRINCIPES DIRECTEURS SUIVANTS

TOUT CHANGEMENT COMMENCE PAR SOI-MÊME

Se comprendre soi-même (et changer ses propres connaissances, attitudes et comportements) est la première étape essentielle pour comprendre et influencer le changement chez les autres (par exemple, dans la communauté et la société au sens large). Il est donc important que les prestataires de l'aide psychosociale ne soient pas aveugles à l'impact de leur propre traumatisme, de la part de ce traumatisme qui est résolu ou non, et de la manière dont ce traumatisme peut influencer leur capacité à aider les autres et/ou les rendre plus vulnérables au traumatisme indirect ou à la réactivation de leur traumatisme dans le cadre de leur travail avec les survivants. Comme le note Russ Hudson, cofondateur de l'Institut de l'Ennéagramme, l'impact que nous créons dans le monde dépend de notre relation avec nous-mêmes.

Le diagramme suivant, composé de cercles concentriques, illustre l'effet d'entraînement à partir de soi.



Pour comprendre la réaction d'une personne à un traumatisme, nous devons examiner la personne, son environnement immédiat et l'interaction de l'environnement plus large également. Le psychologue américain Urie Bronfenbrenner a reconnu que le développement d'une personne est influencé par tout ce qui l'entoure, depuis le cadre immédiat de la famille et de l'école jusqu'aux valeurs, lois et coutumes culturelles plus larges. Lorsqu'on apporte un soutien psychosocial aux survivants de la violence et des violations des droits de l'homme, on ne peut pas retirer cette personne de son environnement et on doit tenir compte de tous les facteurs qui ont un impact sur elle.

CHAPITRE 1

TRAUMATISME

QU'EST-CE QU'UN TRAUMATISME ?

Dans l'introduction de cette section, le terme « traumatisme » est vaguement expliqué comme la douleur, la peur, la perte, la maladie ou la terreur que nous éprouvons parfois dans la vie. Le traumatisme, lui, est tout cela et plus encore. Il se caractérise généralement par des sentiments d'impuissance, de terreur et de crainte pour sa vie ou sa sécurité ou pour la vie d'autrui.

Les traumatismes sont le plus souvent le résultat d'événements inattendus, mais des événements attendus peuvent également en provoquer. Le traumatisme, cependant, n'est pas l'événement en soi, mais plutôt la façon dont il affecte notre esprit, notre corps et nos émotions.

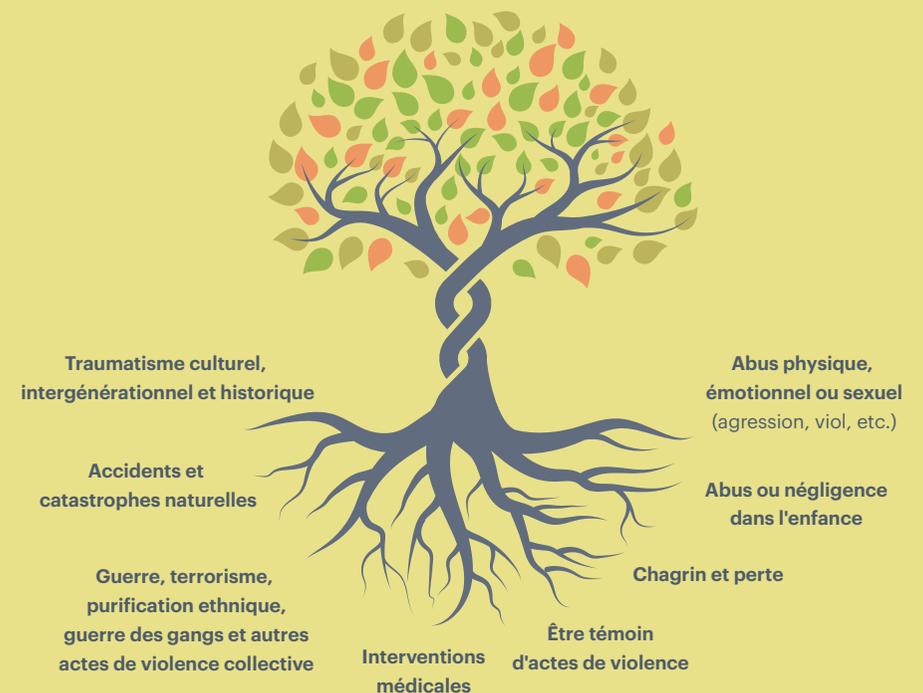
ACQUIS DU CHAPITRE



Mieux comprendre comment le traumatisme affecte l'individu

Comprendre l'impact des traumatismes sur les groupes familiaux et appliquer les outils présentés pour aider les familles à faire face aux traumatismes

Comprendre comment les traumatismes se développent dans les communautés et les dangers associés pour la société dans son ensemble



CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LES TRAUMATISMES

1. Les gens vivent les traumatismes différemment

Le fait qu'un événement soit vécu comme traumatisant dépend de l'expérience de vie d'un individu, notamment de son éducation, de sa formation antérieure, de son travail, de son passé et de son histoire. Par exemple, deux personnes peuvent vivre le même événement, mais l'une peut se sentir bien après et l'autre peut être traumatisée.

Les personnes qui sont préparées à faire face à des événements potentiellement traumatisants sont en mesure de réduire les effets négatifs de ces événements.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les événements traumatiques sont vécus différemment par les personnes en fonction de leur culture, de leur ethnie, de leurs pratiques religieuses et autres.

2. Les gens guérissent des traumatismes à des rythmes différents

Les êtres humains sont complexes. Nous traitons nos vies et nos expériences de manières très diverses. Des centaines de facteurs influencent la façon dont nous pouvons faire face aux événements traumatiques et non traumatiques qu'ils ont vécus. Certaines personnes mettent plus de temps que d'autres à entamer leur parcours de guérison. Pour d'autres, d'autres priorités, telles que les moyens de subsistance et la sécurité physique, sont nécessaires avant qu'elles puissent se concentrer sur leur guérison. Forcer quelqu'un à le faire pourrait causer plus de mal que de bien à long terme.

3. La culture, l'âge et le sexe influencent la façon dont les gens gèrent et comprennent leurs traumatismes

La population mondiale étant sur le point de dépasser les 8 milliards d'individus, dispersés dans 195 pays, parlant 6500 langues et représentant environ 3800 cultures, il est plus facile de comprendre pourquoi notre diversité en tant qu'espèce a une incidence sur la manière dont les gens gèrent les traumatismes.

Les pratiques culturelles et religieuses peuvent réduire les effets traumatiques des événements pour certaines communautés, alors que le même événement peut être vécu différemment par des personnes qui ne partagent pas ces pratiques.

La différence réside donc dans le fait que, si les causes de ces émotions peuvent différer d'un groupe à l'autre, l'expérience réelle de l'émotion est la même dans toute la population humaine.



La narration est la façon dont l'esprit donne un sens à son monde. Dans le cas d'un traumatisme, les choses n'ont souvent pas de sens. L'esprit tente alors de combler les lacunes en inventant des histoires pour expliquer ce qui s'est passé. Malheureusement, ces histoires inventées servent souvent à approfondir et à prolonger la souffrance causée par le traumatisme.

Pour les enfants, l'expérience du traumatisme est quelque peu différente. Les jeunes enfants n'ont pas le vocabulaire et la compréhension nécessaires pour exprimer verbalement leurs émotions. C'est également une période du développement où le cerveau se développe rapidement.

Les hommes et les femmes vivent généralement les traumatismes différemment. Cela tient davantage à la manière dont les hommes et les femmes sont éduqués et socialisés différemment qu'à la biologie. Dans de nombreuses cultures, les hommes sont socialisés pour être masculins, ce qui signifie souvent qu'ils doivent être durs, refouler leurs émotions et dissimuler ce qu'ils ressentent réellement afin d'être considérés comme fiables, sérieux et forts.

Les femmes, en revanche, sont souvent socialisées pour être les nourricières des enfants et de la société en général. Dans ces rôles, il est accepté et encouragé que les femmes reconnaissent davantage leurs émotions, qu'elles puissent pleurer ouvertement ou exprimer leur douleur.

Lorsque c'est le cas, les hommes sont moins enclins à exprimer leurs pensées ou leurs sentiments liés au traumatisme et peuvent même nier avoir été traumatisés, alors que les femmes sont plus susceptibles de parler de leur traumatisme et de chercher une aide professionnelle.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les traumatismes subis par les jeunes enfants modifient la façon dont le cerveau se développe et peuvent entraîner des réactions traumatiques répétées tout au long de la vie.

4. Les traumatismes ont des causes différentes et ont un impact différent sur les personnes

Les événements traumatiques qui ont été causés par d'autres personnes sont perçus comme étant plus douloureux et induisant plus de souffrance que les événements naturels.

Lorsque le traumatisme est créé par des personnes, en particulier lorsqu'il est fait délibérément comme dans le cas d'une torture ou d'un meurtre, les questions suivantes se posent : « Comment ont-ils pu faire cela à des personnes, ou à moi ? » et « Pourquoi cela m'est-il arrivé ? » Ces questions et d'autres qui cherchent des raisons logiques, restent souvent sans réponse. Cela crée une profonde insatisfaction et peut prolonger les effets émotionnels du traumatisme.

Lorsqu'un traumatisme est infligé par une personne à une autre, ou par des groupes sur d'autres groupes, comme ce fut le cas lors du génocide rwandais et de l'apartheid sud-africain, il y a clairement une victime et un auteur. S'efforcer d'identifier les raisons pour lesquelles des personnes peuvent commettre de telles atrocités peut faire en sorte que les victimes, les familles, les communautés et les sociétés restent bloquées dans la douleur et la colère pendant longtemps. Parfois des décennies.

Cependant, lorsque les événements traumatiques sont causés par la nature, par exemple les tornades et les tremblements de terre, nous ne posons pas les questions qui cherchent une raison logique. En tant qu'humains, nous comprenons que la nature est souvent imprévisible et que l'événement traumatique aurait pu être vécu par n'importe qui. En général, lors de catastrophes naturelles, de nombreuses personnes ont vécu l'événement simultanément. Le partage collectif de la douleur, du choc et de la perte qui en résulte aide les communautés à guérir ensemble. Dans les catastrophes naturelles, il n'y a pas de véritable auteur ou coupable et donc personne à blâmer ou à pardonner. Il est plus facile de se remettre d'une catastrophe naturelle que d'une catastrophe créée par l'homme, mais cela ne veut pas dire qu'il est plus facile de se remettre d'une catastrophe naturelle que d'une catastrophe artificielle.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les êtres humains sont des créatures douées de sens. Nous créons donc des histoires autour d'expériences douloureuses, et ces histoires peuvent aggraver notre souffrance. La création d'une histoire a lieu dans le néocortex du cerveau.

5. La façon dont vous pensez peut avoir un effet important sur votre expérience

La façon dont nous pensons à un événement traumatique ou la signification associée à cet événement peut influencer la façon dont nous réagissons à cet événement. Si nous pensons que nous sommes responsables de ce qui s'est passé, il peut y avoir de la honte et de la culpabilité associées et il peut être difficile de surmonter les impacts de l'événement. Nous avons le pouvoir de réduire notre douleur émotionnelle et psychologique en changeant notre façon de penser aux événements. Par exemple, de nombreuses victimes de viol pensent que quelque chose qu'elles ont fait a permis à l'événement de se produire. Ainsi, lorsque vous êtes en mesure de l'aider à comprendre que ce qui s'est passé était mal, et ce quoi que la personne ait fait, elle peut commencer à envisager l'événement différemment.

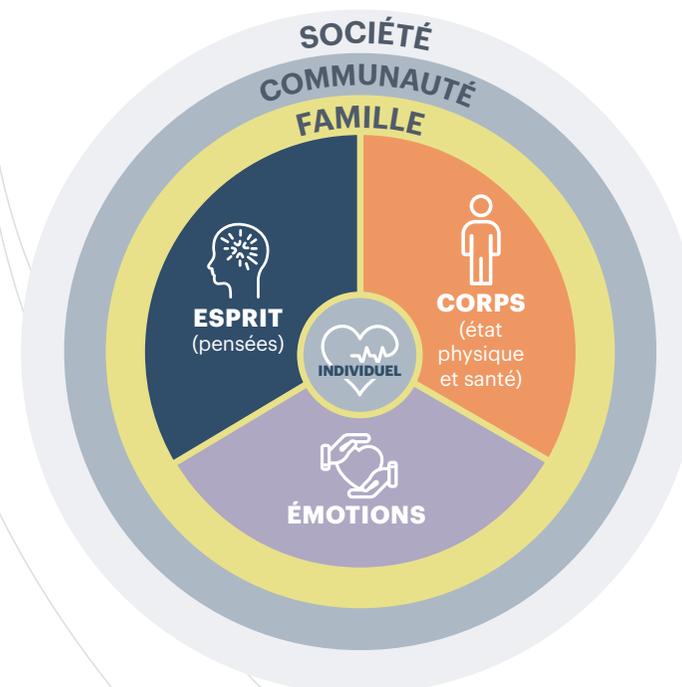
Une façon de changer notre façon de penser aux événements douloureux ou traumatisants est de reconnaître que chacune de nos expériences de vie est une occasion d'apprendre et de grandir. Mais nous en parlerons davantage dans une section ultérieure de ce guide pratique.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Un traumatisme est un événement qui bouleverse vos stratégies normales d'adaptation.

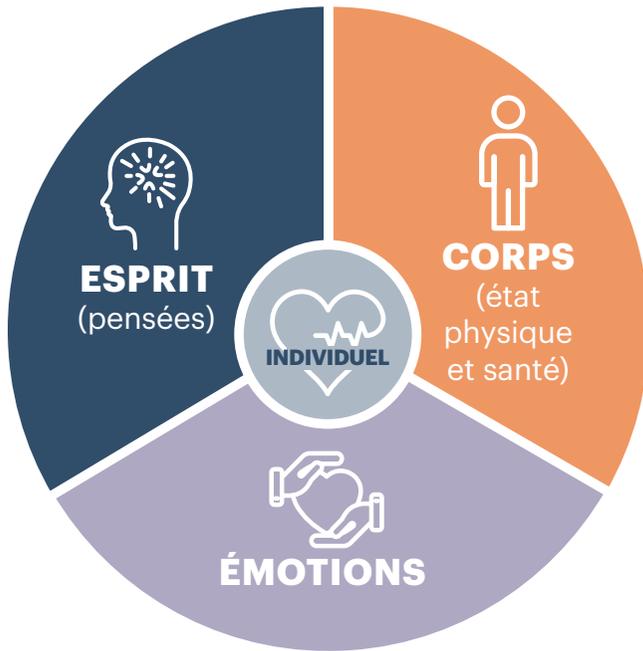
6. Les traumatismes ne sont pas isolés

Nous parlons souvent de l'impact du traumatisme sur l'individu, mais les effets et les impacts se situent à différents niveaux que nous explorerons plus en détail dans ce chapitre.



LE TRAUMATISME ET L'INDIVIDU

Comme nous le savons maintenant, les traumatismes affectent les gens différemment selon un large éventail de circonstances et de conditions préexistantes. Malgré les différences, nous savons que toutes les personnes sont affectées sur trois niveaux physiques ainsi que sur le niveau spirituel.



Un être humain est composé d'un esprit, d'un corps, d'émotions et de spiritualité ou force vitale

LE SAVIEZ-VOUS ?

La réaction de lutte et de fuite comprend également l'envie de se figer ou de s'évanouir. Lorsqu'une personne sent un danger, elle peut instinctivement choisir de se défendre ou d'attaquer, de courir, de rester immobile ou de s'évanouir.

LES EFFETS POSSIBLES D'UN TRAUMATISME

sur votre corps physique, vos pensées, vos sentiments et votre comportement

Difficulté à se concentrer

Dépression

Anxiété
Crises de panique

Sentiment d'inutilité
(« je ne vauds rien »,
« je suis un échec »)

Douleur chronique
par exemple maux de tête, maux d'estomac, douleurs au cou, douleurs musculaires

Manque d'appétit

Difficulté à dormir

Perte d'intérêt

S'isoler des autres

Difficulté à prendre des décisions

Arrêter de faire des choses agréables

Perte de mémoire (Amnésie)

Désespoir (perte du sens de l'avenir)

Réactions émotionnelles incontrôlables

Sentiments de culpabilité et de honte
(« C'est ma faute »)

Perte ou prise de poids

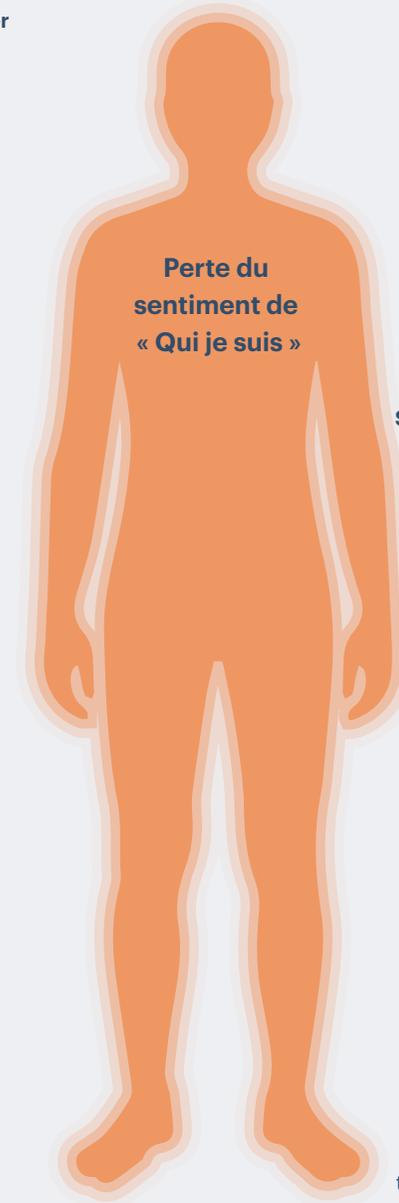
Manque d'assurance

Irritabilité

Méfiance à l'égard des autres

Fatigué tout le temps

Comportement autodestructeur, par exemple abus d'alcool et de drogues, troubles de l'alimentation, comportement sexuel à risque



1. La physiologie des traumatismes

Le cerveau est une structure complexe, mais il comporte deux parties essentielles.

Cerveau logique (réflexion)

- Permet de réfléchir avant d'agir
- -Responsable de la prise de décision et de la conscience de soi
- -Nous permet de contrôler nos émotions et nos fonctions corporelles, d'avoir de l'empathie pour les autres et de nous concentrer
- -Rationnel
- -Logique
- -Lent
- -5 x plus faible

Cerveau émotionnel (sentiments)

- Nous permet d'agir avant de penser
- -Responsable de nos réactions émotionnelles
- -Responsable de nos fonctions corporelles
- -Irrationnel
- -Illogique
- -Rapidement
- -5 x plus puissant

Au moment d'un événement traumatique, nous nous appuyons sur des réponses physiques automatiques, notamment l'activation des systèmes nerveux autonomes. Lorsqu'un individu est exposé à une situation qu'il ressent comme traumatisante, la réaction de lutte, de fuite, d'immobilisation/blocage et d'aplatissement est activée. Lorsque cette réponse est activée, nous agissons à partir d'un état d'émotions fortes où notre cerveau logique n'a plus le contrôle.

Alors que cette réponse est souvent essentielle pour aider un individu à survivre à une menace, c'est aussi la même réponse qui est déclenchée par une menace perçue (réelle ou imaginaire) ou un rappel du traumatisme.

ÉTUDE DE CAS

Abdoulie est membre de la communauté LGBTIQ+. Avec ses collègues, ils ont été confrontés à des hommes en uniforme de police alors qu'ils revenaient d'une manifestation. Abdoulie a commencé à s'excuser d'être présent à la manifestation et n'a cessé de répéter qu'il était d'accord avec eux pour dire que les personnes LGBTIQ+ sont une honte pour le pays.

A: APLATISSEMENT

2. Comment les traumatismes affectent le corps

LUTTE-FUITE ET LE CORPS

Pendant la réaction de lutte et de fuite, également appelée réaction de stress, une énorme quantité d'hormones est libérée dans le corps. Le but est d'aiguiser les sens de l'ouïe et de la vue, de faire bouger les muscles plus vite et d'accélérer le rythme cardiaque et la respiration pour se préparer à combattre ou à courir.

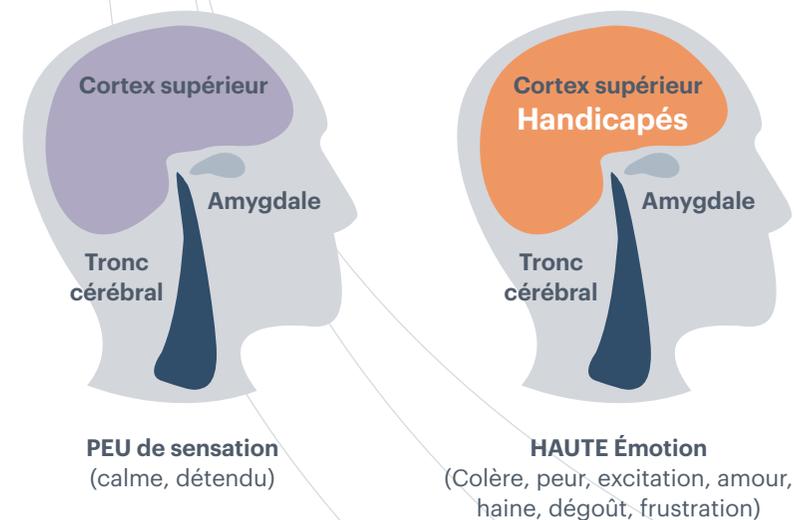
Ce processus de courte durée est censé ne durer que quelques minutes, ce qui devrait être suffisant pour échapper au danger. Cependant, dans les situations de stress élevé, le cerveau demande au corps de libérer ces hormones de manière répétée.

Le corps n'est pas censé être dans un état de stress constant et une exposition prolongée aux hormones de réponse au stress peut avoir des effets négatifs à long terme. Une surabondance d'hormones de stress dans le corps revient à conduire une voiture avec un carburant conçu pour les avions à réaction. C'est trop et trop rapide. Le moteur finira par brûler ou la voiture deviendra incontrôlable et s'écrasera. C'est pourquoi il est difficile pour les personnes de s'autoréguler à la suite d'un traumatisme. Pour éviter cela, il est bon d'apprendre des méthodes pour aider l'esprit et le corps à se calmer pendant les périodes de stress élevé.

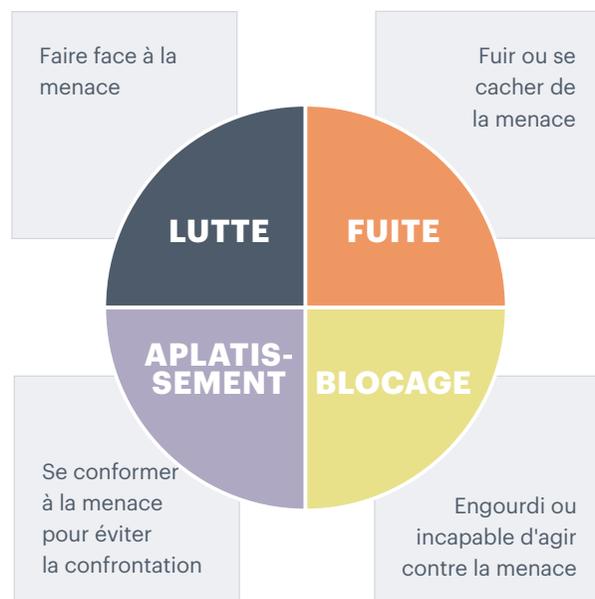
ÉTUDE DE CAS

Aissatou est avocate au sein d'une institution juridique de défense des droits de l'homme et représente les membres d'une communauté qui poursuivent en justice une grande société minière afin de l'empêcher d'agrandir une mine déjà existante qui a causé des dommages environnementaux sur leurs terres. Depuis le début du procès, Aissatou reçoit des menaces par téléphone et pense parfois que quelqu'un la suit. Elle a donc décidé de quitter l'institution et de retourner à la pratique du droit des sociétés.

A: FUITE



Les techniques qui y contribuent sont l'ancrage et les techniques de pleine conscience telles que le scan corporel, inclus dans le guide.



3. Comment les traumatismes affectent les émotions

À la suite d'un événement traumatique, lorsque la réaction de lutte ou de fuite s'estompe, les gens sont souvent en état de choc (émotions figées) ou submergés par des émotions incontrôlables. En combinaison avec l'assaut d'émotions, les gens ont souvent un comportement qui semble inhabituel, mais qui pourrait être considéré comme normal, étant donné les circonstances.

Parmi les réactions émotionnelles les plus courantes à un traumatisme, on peut citer, entre autres, les suivantes.

- Peur
- Confusion
- Terreur
- Désespoir
- Peine
- Chagrin
- Anxiété
- Impuissance

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les techniques d'ancrage et de pleine conscience sont utiles pour la conscience de soi et la régulation dans les moments de détresse.

Bien entendu, la liste des émotions possibles est bien plus longue que cela et il n'y a pas deux personnes qui ressentent exactement les mêmes émotions ou qui les vivent au même degré. Mais comme nous sommes une seule espèce, ces émotions se retrouvent chez les survivants de traumatismes de toutes les régions du monde.

Les émotions des survivants de traumatismes qui ont subi un traumatisme prolongé sont quelque peu différentes. Dans le cas d'un abus et d'un conflit de longue durée, avec une menace régulière pour leur vie et une grande incertitude, les victimes peuvent refouler leurs émotions afin de survivre. Elles ont peur de s'autoriser à ressentir.

ÉMOTIONS ET VULNÉRABILITÉ

La **vulnérabilité** est le terme qui décrit les situations dans lesquelles les êtres humains sont confrontés à l'incertitude, au risque et à l'exposition émotionnelle.

Il est extrêmement difficile de partager ou même de reconnaître ses émotions si l'on ne se sent pas suffisamment en sécurité physiquement et psychologiquement pour le faire. La création de cette sécurité est l'un des rôles clés que jouent les thérapeutes et les professionnels du soutien psychosocial. Cependant, elle fonctionne mieux lorsque l'événement traumatique est terminé.

Lorsqu'une ou plusieurs victimes de traumatismes sont encore sous l'emprise d'un événement traumatique en cours, par exemple une guerre, elles peuvent avoir l'impression de ne pas pouvoir se permettre d'être suffisamment vulnérables pour reconnaître ou partager leurs émotions. Pour assurer la survie physique, les émotions sont refoulées et mises de côté. La réaction de lutte et de fuite joue également un rôle dans ce domaine. Pendant cet état d'hyper excitation, on est en mode de survie où l'on perçoit toujours une menace. Ce qui rend presque impossible le fait d'être émotionnellement vulnérable.

En outre, si la situation traumatique se poursuit pendant une très longue période, l'incapacité de la victime à ressentir ses émotions, à y penser et à en parler peut avoir un impact prolongé dans d'autres domaines de sa vie.

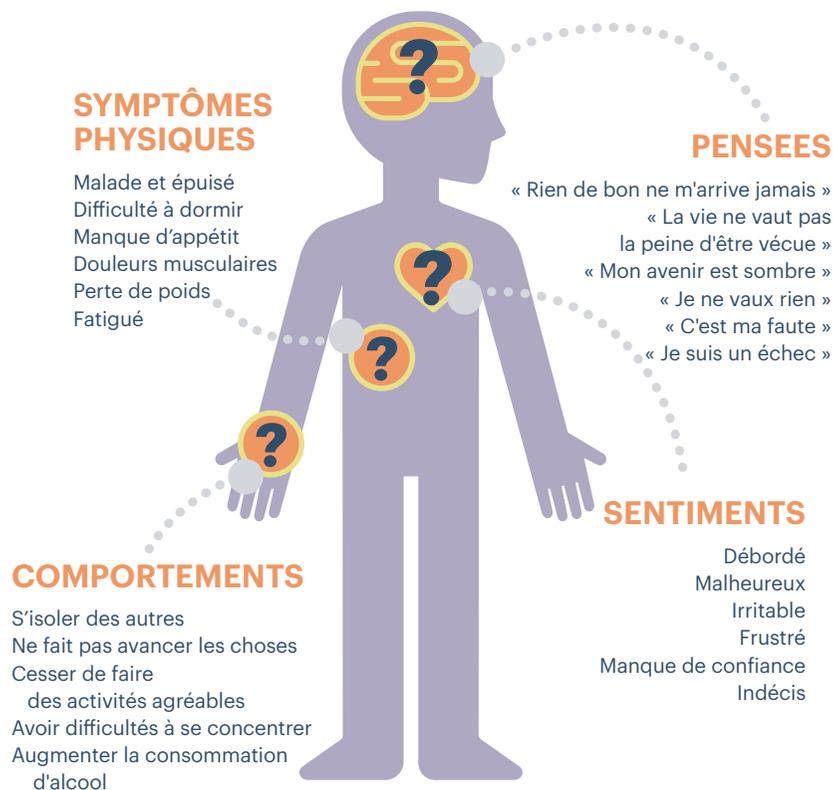
ÉTUDE DE CAS

Mariama, une petite agricultrice de subsistance, est contrainte de quitter ses terres qui appartiennent à sa famille depuis plus de cinq générations. Un groupe de sécurité privé engagé par la société est venu l'expulser de son domicile la nuit dernière ; tous ses biens ont été jetés dehors et pendant ce temps, elle est restée là, sans pouvoir bouger.

A: BLOCAGE

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'absence de sécurité physique et psychologique rend difficile le partage ou la reconnaissance d'émotions difficiles.



4. Comment un traumatisme affecte l'esprit

Les systèmes du corps humain sont entièrement interconnectés. Aucun de nos systèmes ne fonctionne indépendamment des autres et une modification d'une partie du système affecte généralement les autres également.

En mode survie, il est courant d'avoir des pensées rapides. C'est un produit du cerveau qui, très rapidement, essaie d'évaluer le danger et de décider de la meilleure action à entreprendre. Tout se passe si vite que nous n'avons pas le temps de remarquer pleinement chaque pensée. Ce processus fait partie de notre instinct de survie et est activé en dehors de notre conscience et de notre contrôle.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le traumatisme est universel, mais l'expérience du traumatisme est différente pour chaque personne.

Cependant, dans la foulée, le corps se régule, et nous pouvons recommencer à penser. Cela nous fait penser à l'événement et à tout ce qui s'y rapporte, ainsi qu'à nos réactions, certaines pensées pouvant aggraver les effets du traumatisme :

LE SAVIEZ-VOUS ?

Il n'y a pas de hiérarchie dans les traumatismes.



Ces pensées créent des sentiments d'auto-accusation ou de **culpabilité** et vice versa. La difficile réalité, c'est qu'elle donne aussi au cerveau la possibilité de construire des histoires imaginaires douloureuses autour de l'événement traumatique. Cette combinaison peut rendre la guérison des survivants de traumatismes beaucoup plus difficile. Il y a très peu de choses qu'une personne puisse faire pour empêcher un événement catastrophique ou tragique. Il n'y a pas grand-chose que nous puissions faire sur notre réaction immédiate, car elle est régie par des processus subconscients et l'instinct. Cependant, chaque personne adulte peut, dans la mesure de ses capacités, prendre le contrôle de ses pensées et les orienter vers la guérison et le rétablissement. Notre esprit est notre outil le plus puissant pour reprendre le contrôle de nous-mêmes et, espérons-le, aller au-delà de la guérison, vers la croissance et la transformation.

5. Comportement et effet sur le corps

Après coup, alors que nous essayons de donner un sens à ce qui s'est passé, nous nous appuyons sur différentes réponses comportementales qui nous aident à faire face.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Il n'y a pas de limite de temps pour être en mode survie. Il s'agit d'une réponse nécessaire jusqu'à ce que la sécurité soit établie, qu'elle soit physique ou psychologique.

Si ces stratégies se développent pour nous aider à survivre, certaines sont utiles et contribuent à notre guérison. Alors que d'autres peuvent être destructrices et prolonger les impacts ou le traumatisme. Pour lutter contre ce phénomène, il est bon que les personnes identifient des stratégies d'adaptation positives et s'efforcent de les utiliser.

Ce qui peut être utile ici, c'est de prendre conscience des stratégies que vous utilisez actuellement.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Ce que vous traversez et vivez est une réponse normale à un événement anormal.

Stratégies positives

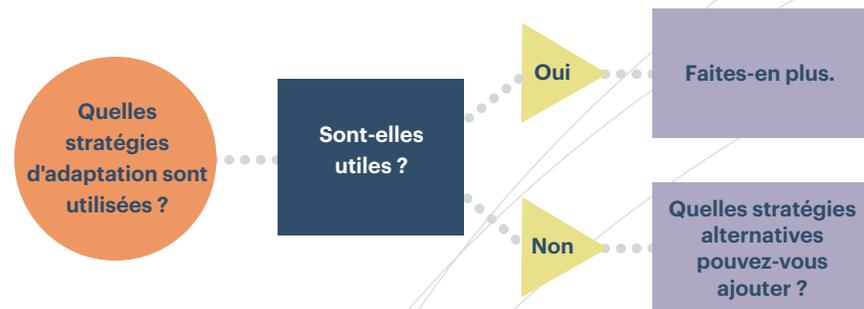
- Écouter de la musique
- Jouer avec un animal de compagnie
- Rire ou pleurer
- Sortir avec un ami (shopping, cinéma, restaurant)
- Prendre un bain ou une douche
- Écrire, peindre ou pratiquer d'autres activités créatives
- Prier ou aller à l'église
- Faire de l'exercice ou sortir en plein air pour profiter de la nature
- Discuter de la situation avec un conjoint ou un ami proche
- Jardiner ou faire des réparations à la maison
- Pratiquer la respiration profonde, la méditation ou la relaxation musculaire
- Élaborer et suivre un plan d'action pour résoudre vos problèmes.
- Consultez un conseiller si vous continuez à lutter contre le stress.

Stratégies négatives

- Se critiquer (discours intérieur négatif)
- Rouler vite en voiture
- Mâcher ses ongles
- Devenir agressif ou violent (frapper quelqu'un, jeter ou donner des coups de pied à quelque chose)
- Manger trop ou trop peu ou boire beaucoup de café
- Fumer ou mâcher du tabac
- Boire de l'alcool
- Crier sur conjoint, vos enfants ou vos amis
- La prise de drogues récréatives ou l'utilisation abusive de médicaments sur ordonnance
- Éviter les amis et la famille

LE SAVIEZ-VOUS ?

Un mécanisme d'adaptation est un comportement ou une réponse que nous utilisons pour nous aider à gérer une situation ou une émotion insupportable ou accablante.



QU'EST-CE QUE JE PEUX FAIRE ?

Les traumatismes nous affectent tous différemment, et le soutien nécessaire diffère donc d'une personne à l'autre. Les choses utiles qui peuvent aider sont

Conscience émotionnelle

- Réflexion personnelle
- Scan du corps
- Personne de confiance
- Tableau des sentiments

Compétences en matière d'autorégulation

- Ancrage
- Pleine conscience
- Respiration
- Méditation

Mécanismes d'adaptation

- Quels sont mes mécanismes d'adaptation ?
- Accéder au soutien
- SRORP
- Cercle de préoccupation/ cercle d'influence
- Compétences en matière de résolution de problèmes

En outre, identifier les voies d'orientation nécessaires, voir les directives d'orientation dans la section des outils de la ligne directrice.

4. LES TRAUMATISMES DANS LES FAMILLES

Un individu traumatisé dans le contexte de la famille

Lorsqu'un traumatisme frappe un individu, il affecte également la famille. Les personnes les plus touchées sont celles qui vivent avec le survivant du traumatisme. C'est ce que l'on appelle le traumatisme secondaire, c'est-à-dire le fait d'être traumatisé en étant témoin ou indirectement exposé au traumatisme d'une autre personne. Les enfants, en particulier, sont susceptibles de subir un traumatisme secondaire car ils n'ont pas le vocabulaire et la compréhension nécessaires pour comprendre ce qui se passe. Cette situation est encore aggravée si le survivant du traumatisme est un pourvoyeur principal. Lorsque les enfants voient un pourvoyeur principal souffrir ou souffrir énormément, ils craignent que leur monde ne soit plus sûr. Cela les effraie et leur donne un sentiment d'impuissance.

Cela ne signifie pas qu'il faille empêcher les enfants d'être conscients des traumatismes, mais plutôt qu'il faut les soutenir pour les aider à se sentir en sécurité malgré ce qui se passe autour d'eux.

Les conjoints et autres adultes peuvent également être affectés par un traumatisme secondaire. Cela peut se produire en particulier s'ils se sentent impuissants, ont peur et ont perdu un sentiment de sécurité.

Pour ces raisons, il est important, dans le cadre du travail de soutien psychosocial, d'impliquer la survivante dans le contexte de la famille. Souvent, les conseils ou autres interventions sont plus utiles lorsque le groupe familial principal au complet est en mesure de participer.

Familles traumatisées

Parfois, la tragédie et le désastre frappent toute une famille et pas seulement un individu. Il peut s'agir, par exemple, d'une violation de domicile dont toute la famille est victime. Ou le décès d'un être cher, dont la famille entière ressent directement la perte.

Bien que tous les membres de la famille vivent le même événement traumatique, chaque personne y réagira de manière unique.

ÉTUDE DE CAS

Lamin a été arrêté pour s'être trouvé au mauvais endroit au mauvais moment, où ils pensaient qu'il participait à une manifestation. Il a été détenu illégalement pendant six mois, au cours desquels il a été torturé. Lorsque X est rentré chez lui, sa famille a remarqué qu'il était différent ; il devenait rapidement irritable, restait assis tout seul pendant des heures et se réveillait parfois en hurlant la nuit. La famille commence à avoir peur de faire quoi que ce soit qui pourrait provoquer une réaction agressive de sa part.

Sachant que le sexe, l'âge, les facteurs culturels et autres influencent la façon dont les personnes sont affectées par un traumatisme, il est important de noter que les interventions psychosociales doivent respecter les différences individuelles.

Différents membres de la famille peuvent avoir besoin de plus de temps ou nécessiter des types d'interventions non conversationnelles comme la thérapie par le jeu ou d'autres options d'intervention. On ne saurait trop insister sur l'importance primordiale de la valeur d'un réseau de soutien et de référence pour tous les travailleurs du psychosocial. Lorsque ce réseau professionnel est en place, il permet à tous les membres de la famille d'être traités de la manière qui répond le mieux à leurs besoins.

Effets à long terme des traumatismes dans les familles

Lorsque le traumatisme dans un contexte familial n'est pas résolu ; le peu ou l'absence de communication sur ce qui s'est passé et sur la façon dont les gens ont été affectés peut conduire à l'isolement au sein de l'unité familiale. Les familles peuvent ne pas communiquer à cause de

- La peur d'être jugé
- Le sentiment de honte, de culpabilité ou d'auto-accusation
- La croyance que les autres ne comprendront pas
- Le manque de bons mots pour s'expliquer ou s'exprimer
- Le désir de protéger les autres contre les traumatismes (causés par l'histoire)
- Le désir de ne pas être un fardeau pour les autres

Une blessure non guérie est le sol fertile dans lequel une plus grande blessure peut prendre racine. Les traumatismes non résolus jouent un rôle énorme dans les comportements destructeurs, notamment la violence domestique et sexuelle, le chômage, les addictions (drogues, alcool et pornographie).

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les individus sont intégrés dans les familles. Les familles font à leur tour partie de la communauté. La société est composée de nombreuses communautés. Lorsqu'une masse critique d'individus ou de familles est traumatisée, ce sont des communautés entières et finalement toute la société qui sont traumatisées.

ÉTUDE DE CAS

Fatoumata est un leader de l'opposition qui a été menacé par le gouvernement à l'approche des élections. Elle et sa famille ont été relocalisées dans un lieu sûr dans un autre pays. Le changement a été difficile pour la famille ; son mari a dû quitter son emploi et ne peut pas travailler dans le nouveau pays. Les enfants sont dans une nouvelle école où l'on ne parle pas leur langue. La famille la rend responsable des difficultés qu'elle rencontre.

Chez les enfants, les traumatismes familiaux non résolus peuvent conduire à la consommation précoce de drogues, à la promiscuité et l'exposition aux maladies sexuellement transmissibles et aux grossesses précoces, à la violence, à l'appartenance à des gangs et au décrochage scolaire.

Plus il y a de familles dans une communauté qui portent le fardeau profondément douloureux d'un traumatisme non résolu, plus il y a de chances que toute la communauté devienne porteuse de traumatismes.

QU'EST-CE QUE JE PEUX FAIRE ?

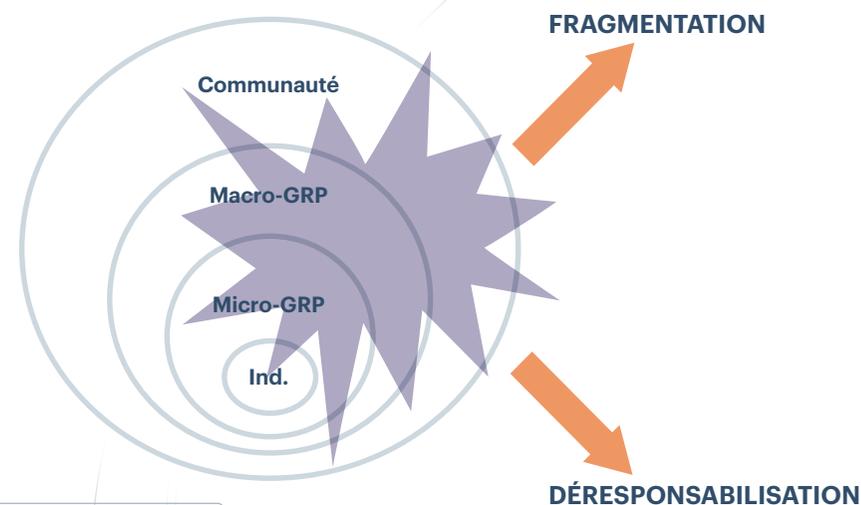
Au sein des familles, nous pouvons utiliser différentes stratégies pour les aider à faire face aux traumatismes au sein du système familial.

Conscience émotionnelle	Compétences en matière d'autorégulation	Mécanismes d'adaptation	Compétences en matière de communication
<ul style="list-style-type: none"> Réflexion personnelle Scan du corps Personne de confiance Tableau des sentiments 	<ul style="list-style-type: none"> Ancrage Pleine conscience Respiration Méditation 	<ul style="list-style-type: none"> Quels sont mes mécanismes d'adaptation ? Accéder au soutien SRORP Cercle de préoccupation/cercle d'influence Compétences en matière de résolution de problèmes 	<ul style="list-style-type: none"> Psychoéducation Créer des espaces sûrs Apprendre la langue

En outre, identifier les voies d'orientation nécessaires, voir les directives d'orientation dans la section des outils de la ligne directrice.

5. LE TRAUMATISME DANS LES COMMUNAUTÉS ET LES SOCIÉTÉS

Les traumatismes individuels et leur impact peuvent être multipliés et ressentis au niveau de la communauté. Il y a une perte de processus significatifs, de soutien et de guérison au sein de la communauté. Cela peut conduire à une rupture des structures de communication de la communauté. Tout cela peut aboutir à des communautés fragmentées et privées d'autonomie.



ÉTUDE DE CAS

Le pays Y est en conflit depuis 50 ans et, par conséquent, la violence, les conflits et l'oppression se sont normalisés. Le pays connaît également une perception de favoritisme envers le groupe ethnique des présidents. Lors des dernières élections, seuls 20% de la population se sont inscrits sur les listes électorales. Après les élections, les militaires ont organisé un coup d'État, et le mouvement prodémocratie a essayé de faire en sorte que les citoyens soutiennent cela, sans succès. Comme ils ne peuvent pas se mettre d'accord sur le leader choisi, sur la base de divisions ethniques.

Lorsque des communautés, des quartiers, des tribus, des villages ou des groupes culturels ou religieux de personnes sont tous porteurs de traumatismes, certains modèles sociaux définis commencent à émerger. Certains de ces schémas sont positifs et d'autres sont dysfonctionnels, dangereux et destructeurs. Les modèles positifs encouragent les gens à se soutenir mutuellement et à guérir ensemble, tandis que les modèles dysfonctionnels ajoutent toujours plus de traumatismes.

L'un des plus grands problèmes pour les communautés qui subissent un traumatisme collectif de cette manière, est que le traumatisme se perpétue automatiquement. Il existe une expression qui dit « les gens blessés blessent les gens » et cela devient encore plus vrai pour les communautés en souffrance.

QU'EST-CE QUE JE PEUX FAIRE ?

Au niveau communautaire et sociétal, les stratégies de guérison et les interventions qui peuvent être utiles sont également assez complexes. Mais ce que nous pouvons faire, c'est promouvoir certaines pratiques.

- Amélioration de la communication et de la compréhension au sein de la communauté
- Promouvoir les pratiques de guérison communautaires.

En outre, identifier les voies d'orientation nécessaires, voir les directives d'orientation dans la section des outils de la ligne directrice.

LE SAVIEZ-VOUS ?

La perte peut être physique ou symbolique, ou les deux.

6. LAPERTE, LE CHAGRIN, LE DEUIL ET L'AFFLICTION

Types de pertes

Il existe de nombreuses formes de perte que les gens peuvent subir au cours de leur vie.

La perte peut être à la fois une perte physique, lorsque nous perdons un être cher par la mort ou la disparition, la perte physique de possessions et de terres, ou une perte symbolique, décrite comme une perte psychologique intangible, telle que la perte d'identité, la perte du sens de soi.

La perte d'un être cher peut être l'une des formes de perte les plus insupportables et entraîne un certain nombre de processus psychologiques différents.

Une perte peut affecter le bien-être physique, social et psychologique d'un individu.

Le contexte dans lequel la perte survient est également un facteur déterminant des répercussions sur la santé mentale.

ÉTUDE DE CAS

L'oncle de Souleyman était un activiste. La police est venue une nuit et l'a emmené. La famille a essayé d'obtenir des informations, mais cela fait trois ans et ils n'ont rien entendu d'officiel. Différentes rumeurs affirment qu'un groupe de prisonniers s'est échappé et a fui vers un pays voisin, tandis que d'autres prétendent qu'il y a eu un massacre dans les prisons. John et sa famille ne savent pas ce qui est arrivé à l'oncle, mais ils espèrent qu'il reviendra ou qu'ils pourront un jour enterrer son corps.

- **Perte ambiguë** : C'est le processus dans lequel la perte n'est pas claire. Il n'y a pas de preuve tangible de la perte. Parce que la perte n'est pas claire, la personne est incapable de la traiter ou d'entamer le processus de deuil. Les personnes s'accrochent souvent à l'espoir que la perte n'est pas réelle et qu'il y a une chance que la personne soit vivante.
- **Le deuil** : Le deuil est un processus ainsi qu'une réaction à la perte. Il s'agit d'une réaction normale à une perte et, grâce à ce processus, l'individu désinvestit l'énergie attachée à l'objet. À la fin du processus, l'individu est capable d'accepter la perte. Bien que cela reste un événement important dans la vie d'une personne, celle-ci n'est pas régie par la perte. Faire le deuil d'une perte est un processus normal, mais lorsque ce processus est prolongé ou retardé et qu'il a un impact sur le niveau de fonctionnement de la personne, il peut devenir un deuil compliqué.
- **Le deuil** : Le deuil est la période qui suit la perte et pendant laquelle l'individu doit s'adapter.

Réactions courantes à une perte soudaine

- Une recherche de sens sur la raison pour laquelle cela s'est produit
- Changements dans le sommeil, l'appétit et l'énergie
- Des sentiments de tristesse accablants

Ce sont des réactions normales, et ce n'est que lorsqu'elles se prolongent ou sont retardées et qu'elles ont un impact sur le niveau de fonctionnement de l'individu, qu'elles peuvent devenir préoccupantes.

Processus de deuil

Kubler Ross décrit cinq étapes du deuil que la plupart des individus connaissent lorsqu'ils sont confrontés à une perte potentielle ou au lendemain d'une perte.

1. **Déni** : Nier la réalité de la situation et de la perte et souvent s'engourdir
2. **Colère** : Une fois la réalité acceptée, beaucoup se mettent en colère (contre différentes personnes ou situations) et cherchent des réponses : « pourquoi moi ? » ou « ce n'est pas juste ». Cela permet à l'individu de se défendre contre ce qui se passe

- 3. Négociation** : Il s'agit de plaider et de négocier pour que les choses ou la situation soient différentes
- 4. Dépression** : C'est normal et c'est le stade où l'individu est envahi par la tristesse de la réalité de la situation.
- 5. Acceptation** : Lorsque l'individu accepte la perte

Il ne s'agit pas d'un processus linéaire, les individus peuvent avancer et reculer d'une étape à l'autre ou commencer à des étapes différentes.

QU'EST-CE QUE JE PEUX FAIRE ?

De nombreuses familles qui ont perdu un membre de leur famille à la suite de disparitions forcées vivent souvent une perte ambiguë ou un deuil compliqué. Par conséquent, lorsque nous travaillons avec une famille, nous devons être conscients de ces réactions psychologiques. Plusieurs facteurs déterminent la façon dont on peut réagir face à une personne qui vit une perte ambiguë ou un deuil compliqué. Le contexte, les caractéristiques personnelles, le type et le niveau d'engagement/de relation avec la personne et la nature de ses besoins psychosociaux jouent tous un rôle dans la détermination de la meilleure façon de l'aider.

Conseil et soutien psychosocial

En raison de l'incapacité de la famille à tourner la page, le processus de conseil et le PSS se concentrent souvent sur le soutien de ce processus. Dans les cas où le décès de la personne aimée a été confirmé, nous pouvons aider la personne ou la famille à réfléchir à différentes pratiques qui pourraient leur permettre de tourner la page. Comme nous le savons, le processus d'inhumation est le principal processus qui aide les familles, dans les cas où il n'y a pas de corps, cela peut être difficile. Par conséquent, aider la personne à penser à quelque chose, comme une boîte à souvenirs ou un processus de prière familiale. Nous pouvons les aider à y réfléchir et à les mettre en œuvre dans le respect de leur culture et de leur religion.

CHAPITRE 2

ATTENTION DE SOI POUR LES AIDANTS PSYCHOSOCIAUX

En tant que membres de la société civile et aidants psychosociaux communautaires, vous êtes en première ligne de la bataille pour restaurer la dignité, la paix et l'humanité de ceux qui ont subi des violations flagrantes de leurs droits humains. Cependant, la nature de votre travail signifie également que vous êtes exposé à un large degré de traumatisme, d'inconfort, de douleur et parfois d'impuissance.

Les traumatismes acquis dans le cadre de votre travail ont souvent des répercussions sur la santé mentale, émotionnelle, psychologique et physique pendant une période prolongée. Malheureusement, le plus souvent, il est vrai que ceux qui travaillent en première ligne de la justice sociale ne réalisent pas combien de traumatismes et de douleurs ils ont accumulés au cours de leur travail. Dans cette section du guide de terrain, nous vous fournissons quelques outils pratiques pour vous aider à prendre conscience et à gérer les traumatismes, les blessures et les douleurs que vous avez pu accumuler en raison de votre travail de défenseur des droits humains. Nous vous encourageons à essayer ces exercices et à adopter les pratiques qui vous conviennent. Nombre de ces outils sont également applicables et efficaces lorsqu'ils sont utilisés pour aider d'autres personnes et familles qui ont besoin d'aide pour guérir. Si l'un des exercices de principe ci-dessous vous met mal à l'aise, veuillez ne pas le faire. N'utilisez que ce qui vous semble confortable, indolore et utile à votre bien-être et à votre guérison.

LE SAVIEZ-VOU ?

LETRAUMATISME VICARIANT est un traumatisme vécu par l'exposition au traumatisme d'autrui.

Être un professionnel de l'aide est très gratifiant, mais cela peut aussi être très difficile. Comme pour de nombreux professionnels de l'aide, le fait d'être régulièrement exposé à la douleur et aux traumatismes d'autrui augmente le risque de stress et d'épuisement.

Il est donc essentiel de prendre soin de soi - pour notre propre santé et notre bien-être à long terme, et pour pouvoir soutenir efficacement les personnes avec lesquelles nous travaillons.

L'attention de soi est la capacité d'améliorer de manière proactive notre santé en renforçant notre résilience et en prévenant les maladies. L'accent est mis sur la prévention.

En tant qu'aidants, nous écoutons souvent les histoires très tragiques et émotionnellement difficiles de nos clients. Cela peut nous permettre de ressentir leur douleur. Le défi ultime consiste à trouver des moyens de rester en contact avec nos clients tout en maintenant un lien fort et profond avec notre propre expérience. Nous devons être capables de nous comprendre nous-mêmes, tout autant que nous devons comprendre les personnes que nous essayons d'aider. Cela signifie qu'il faut consacrer du temps à la réflexion sur soi, au ressourcement et à des moments de qualité, loin des problèmes du travail.

Pour trouver cet équilibre, il faut d'abord reconnaître les signes avant-coureurs et ne pas en avoir honte. Personne n'est à l'abri des effets du travail. Lorsque nous pouvons considérer nos réactions émotionnelles à notre travail comme normales et naturelles (plutôt que comme quelque chose que nous faisons mal), nous sommes plus susceptibles de chercher du soutien, de parler de notre stress avec d'autres personnes et de nous engager dans des pratiques d'attention de soi pour favoriser notre bien-être général. Et lorsque nous sommes en bonne santé, nous sommes plus à même d'entrer en contact avec nos clients, plus attentifs et créatifs dans notre travail, et moins susceptibles de faire des erreurs ou de violer les limites.

Lorsque les professionnels de l'aide sont isolés - qu'ils travaillent dans des zones rurales ou qu'ils exercent seuls en tant que praticiens privés - le maintien du bien-être peut représenter un défi encore plus grand. Si vous n'avez pas d'autres collègues avec qui apprendre, vous épancher ou sur qui vous appuyer, le stress risque de s'accumuler. Il est donc vital de trouver un système de soutien (par le biais de réseaux formels ou informels d'autres professionnels), à rencontrer pour des consultations et de la camaraderie. La technologie peut également contribuer à combler le fossé. L'internet, le courrier électronique, Facebook et le téléphone offrent des moyens utiles pour entrer en contact avec d'autres personnes.

2.1 QUELS SONT LES SIGNES D'ALERTE ?

Le travail axé sur les traumatismes peut être émotionnellement difficile et éprouvant pour les aidants psychosociaux, entraînant un traumatisme vicariant, un burnout, un trouble de stress secondaire et une fatigue de compassion. Il s'agit de divers termes utilisés pour expliquer les différentes façons dont le travail peut nous affecter et les changements que nous pouvons constater en nous-mêmes.

TRAUMATISME VICARIANT

Ce terme est adapté en relation avec les thérapeutes et les travailleurs qui peuvent vivre par procuration des aspects et des effets du traumatisme d'un client comme s'il s'agissait d'un traumatisme qu'ils ont eux-mêmes vécu. Il est spécifiquement centré sur le traumatisme discuté avec un client, généralement dans le cadre de la relation de conseil/thérapie.

TRAUMATISME SECONDAIRE

similaire au traumatisme vicariant en ce sens qu'une personne peut présenter des signes de TSPT (trouble de stress post-traumatique) même si elle n'a pas vécu d'événement traumatique. La distinction est que cela se développe à travers le témoignage de l'expérience des autres. Cela peut être à la fois dans le cadre du travail et en dehors du travail, par exemple un membre de la famille qui a vécu un événement traumatisant.

FATIGUE DE COMPASSION

Il s'agit d'un terme très général pour tenter de décrire les personnes qui peuvent rencontrer des difficultés en raison de leur travail de professionnel d'aide.

BURNOUT

Souvent considéré comme le cas le plus extrême où la vision et la santé d'un individu ont changé de façon négative. Plus précisément en raison d'une surcharge de travail. (Rothschild & Rand, 2006).

Signes communs indiquant que l'on se dirige vers un épuisement professionnel (burnout) :

Comportemental :

- Distanciation, engourdissement, détachement, coupure des clients, rester occupé
- Éviter d'écouter le récit des expériences traumatiques du client

- Ressentir des symptômes similaires à ceux observés chez les clients (imagerie intrusive, symptômes somatiques)
- Impact sur les relations personnelles et la capacité à vivre l'intimité
- Niveau de stress général élevé
- Se surmener et assimiler le matériel traumatique du client
- Difficulté à maintenir des limites professionnelles avec le client

Emotionnel :

- Vous vous sentez accablé, épuisé, émotionnellement vidé et drainé, surchargé et surmené
- En colère, enragé ou triste à cause de la victimisation du client

Cognitif :

- Préoccupé par les pensées du client en dehors de votre travail
- Identification excessive avec le client
- Fantasmes d'horreur et de sauvetage
- Perte d'espoir, pessimisme, cynisme, nihilisme
- Remise en question des compétences, de l'estime de soi, faible satisfaction au travail
- Remettre en question les croyances fondamentales de sécurité, de confiance, d'estime, d'intimité et de contrôle
- Ressentir un sentiment accru de vulnérabilité et de menaces personnelles

GESTION DU STRESS

La gestion du stress est un aspect important de la prise en charge personnelle. La gestion du stress consiste à traiter ou à faire face aux effets négatifs. Les techniques permettant de soulager le stress comprennent la respiration profonde, la méditation et l'exercice.

2.2 COMMENT VOUS POUVEZ PRENDRE SOIN DE VOUS

1. Identifiez les activités qui vous aident à vous sentir le mieux possible.

Prendre soin de soi pour une personne signifie quelque chose de complètement différent pour une autre. Une personne peut avoir besoin de plus de temps seul, par exemple, tandis qu'une autre peut se régénérer en passant plus de temps avec ses amis. Redécouvrez vos passions et votre raison d'être en découvrant ce qui vous permet de vous sentir bien dans votre peau.

2. Inscrivez-le sur votre calendrier – à l'encre !

Examinez attentivement votre calendrier et réservez des plages de temps pour prendre soin de vous.

3. Prenez soin de vous quand vous le pouvez.

Si vous n'avez pas beaucoup de temps, vous pouvez toujours vous accorder des petits moments de détente. N'attendez pas que votre emploi du temps se libère pour ajouter de l'attention de soi à votre vie (vous risquez d'attendre une éternité) ! Le simple fait de prendre cinq minutes pour fermer les yeux et prendre quelques respirations profondes, ou d'écouter de la musique pendant quelques minutes, peut améliorer votre niveau de stress.

4. Prenez soin de vous physiquement.

Cela signifie se reposer suffisamment, manger des aliments nutritifs et faire de l'exercice. Mangez plus de légumes verts, de fruits, de noix et de légumineuses et évitez les excès de café, d'alcool et d'aliments riches en graisses et en sucre. L'exercice libère les endorphines qui vous procurent un sentiment de bien-être. Même une promenade de 10 minutes (seul, avec des amis ou avec vos enfants) peut faire une grande différence.

5. Sachez quand dire non.

Votre santé et votre bien-être passent avant tout. Donc, si vous avez du mal à dire non, cultivez la capacité à fixer des limites.

6. Faites régulièrement le point avec vous-même.

Posez-vous les questions essentielles suivantes : Travaillez-vous trop ? Vous vous sentez épuisé ? Que devez-vous retirer et que voulez-vous ajouter ? Vérifiez la présence des signes d'alerte énumérés ci-dessus.

7. Accéder à un soutien social.

C'EST IMPORTANT CAR.

- Personne n'est une île, nous avons besoin des autres pour nous aider à gérer les moments difficiles et à mener une vie heureuse et gérable
- Ça nous aide à gérer le stress
- Nous apporte son soutien, lorsque nous en avons le plus besoin
- Nous fournit de l'énergie lorsque nous sommes en difficulté
- Nous permet de comprendre que nous ne sommes pas seuls (qu'il y a d'autres personnes qui sont là et qui sont prêtes à écouter lorsque les choses sont trop lourdes)
- Nous soulage et nous aide à continuer
- Nous passons tous par des périodes difficiles et cela nous aide à gérer ces périodes

LES MOYENS D'ACCÉDER AU SOUTIEN SOCIAL :

- Parlez à un ami, à la maison ou au travail - parler de ses difficultés peut nous aider à gérer et à exprimer nos sentiments, ce qui nous soulage
- Parfois, parler des choses nous permet d'y penser différemment et de les voir sous un angle différent
- Essayez de gérer les moments difficiles avant qu'ils ne deviennent plus difficiles. Cela signifie que si vous traversez une période difficile, faites-en part aux autres afin qu'ils puissent veiller sur vous
- Demandez toujours de l'aide si vous en avez besoin. Il faut être fort pour demander de l'aide, et tout le monde a besoin d'aide à un moment donné.

8. Partagez votre histoire.

Le récit a toujours été une méthode puissante pour se souvenir des événements et, dans les traditions africaines, c'est la façon dont nous transmettons nos histoires d'une génération à l'autre. Tous les êtres humains ont leur histoire personnelle, mais contrairement aux histoires de nos cultures, tout le monde n'a pas gagné le droit de l'entendre. Nos histoires sont l'expression de ce qui nous définit. Nos triomphes personnels, nos échecs et nos vulnérabilités sont à chérir. Lorsque nous partageons nos histoires personnelles, notamment celles pour lesquelles nous craignons le jugement ou la critique, il est préférable de les partager avec des personnes qui ont mérité de les entendre. Il s'agit de personnes avec lesquelles nous avons établi une relation de confiance et dont nous pensons qu'elles nous honoreront et nous respecteront malgré le contenu de l'histoire. Le danger de partager nos vulnérabilités avec ceux qui n'ont pas gagné notre confiance est qu'ils peuvent causer davantage de dommages et rendre la guérison beaucoup plus difficile. Nos histoires douloureuses ont besoin de tendresse et de gentillesse pour entamer le processus de guérison. Recherchez des personnes dans votre vie qui peuvent vous offrir ce sentiment de sécurité et engagez-vous avec elles pour vous aider à entamer le processus de guérison.

Il est important de ne pas porter le fardeau seul ou de trouver un moyen d'évacuer le stress. Pour ce faire, vous pouvez faire appel à votre soutien social, parler à vos collègues, trouver une personne extérieure digne de confiance ou tenir un journal.

9. Tenez compte de la qualité de l'attention de soi.

Privilégiez la qualité, surtout lorsque la quantité fait défaut. Privilégiez les activités relaxantes telles que la prière, la respiration profonde, l'écoute de musique, la tenue d'un journal et la pratique de la pleine conscience. Il peut également s'agir de prendre des vacances, de suivre une thérapie/un conseil et de profiter des groupes de soutien par les pairs.

10. N'oubliez pas que la prise en charge de soi n'est pas négociable.

Pour vivre une vie saine et enrichissante, il est indispensable de prendre soin de soi. Avec cette attitude, cela devient très naturel et facile à faire.

11. L'attention de soi comprend :

- Sommeil
- Exercice
- Régime équilibré
- Thérapie personnelle
- Limites
- Vie sociale
- Conscience de soi
- Structure de soutien
- Capacité de réflexion
- Hygiène personnelle

12. La valeur d'un système de croyances :

Il est impossible de parler de guérison sans faire référence à la spiritualité. La pratique spirituelle contribue à apporter aux gens le réconfort, l'espoir et le lien avec le divin. Ce principe ne concerne pas la religion, qui est la pratique d'un ensemble prédéfini de croyances et comprend des cérémonies, des traditions et des coutumes liées à des systèmes de croyances spécifiques. Une pratique spirituelle peut avoir ses origines dans un système de croyances religieuses, mais elle peut exister indépendamment de la religion organisée. La pratique de sa spiritualité personnelle peut être une grande source de soutien en période de crise et peut être extrêmement bénéfique au processus de guérison. Les aspects de la spiritualité qui considèrent l'humanité commune, l'amour, la bonté et la compassion inconditionnels sont les plus utiles à la guérison.

13. Élaborer un plan de maintien de l'attention de soi

Un « plan de maintien de l'attention de soi » désigne les activités que vous avez identifiées comme importantes pour votre bien-être et que vous vous êtes engagé à pratiquer régulièrement pour prendre soin de vous. Il n'existe pas de plan d'attention de soi « unique », mais certains principes généraux vous aideront à gérer votre attention de soi :

1. **Prenez soin de votre santé physique**
2. **Gérez votre stress et réduisez-le dans la mesure du possible**
3. **Respectez vos besoins émotionnels et spirituels**
4. **Entretenez vos relations**
5. **Trouvez un équilibre dans votre vie personnelle et professionnelle**

IL EXISTE QUELQUES ÉTAPES SIMPLES POUR NOUS GUIDER DANS CE PROCESSUS :

1. **Comment faites-vous face maintenant ?** Identifiez les mesures que vous prenez actuellement pour gérer le stress dans votre vie et évaluez si elles sont efficaces pour vous.
2. **Que voulez-vous faire ?** Remplissez l'outil d'évaluation de l'attention de soi. Quelles idées avez-vous tirées de cet outil... qu'aimeriez-vous ajouter à votre **routine** ?

3. **Décrire les grandes lignes de votre plan.** Utilisez la feuille de travail sur le plan de maintien de l'attention de soi, indiquez ce que vous faites actuellement, ainsi qu'une alternative préférée dans chaque domaine.
4. **Obstacles à la mise en œuvre.** Une fois que vous avez identifié ces pratiques, il est utile d'identifier les barrières ou obstacles éventuels qui pourraient entraver leur mise en œuvre et/ou leur maintien.
5. **Prenez un engagement envers vous-même.** La préparation d'un plan est importante ; elle permet d'identifier vos objectifs et les stratégies pour les atteindre. Cependant, le succès de la mise en œuvre de votre plan dépend en fin de compte du niveau d'engagement réel que vous prenez envers votre propre bien-être.
6. **Partagez vos intentions.** Une fois que vous avez élaboré votre plan et pris votre engagement, partagez-le avec les autres.
7. **Suivez votre plan.** Une fois que vous aurez terminé l'évaluation et la feuille de travail, vous aurez identifié les éléments essentiels de votre entretien personnel d'attention de soi
8. **Plan.** La dernière étape consiste à mettre en œuvre votre plan et à suivre l'évolution de vos résultats.

(Adapté de : Lisa D. Butler, PhD, basé en partie sur des documents fournis par Sandra A. Lopez, LCSW, ACSW, Université de Houston, Graduate School of Social Work)

FEUILLE DE TRAVAIL SUR MON PLAN DE MAINTIEN DE L'ATTENTION DE SOI

Réfléchissez à ce que vous faites actuellement pour prendre soin de vous et dressez la liste de ces activités dans chaque dimension de l'attention de soi sur cette feuille de travail (ou vous pouvez ajouter de nouvelles dimensions à la fin qui représentent d'autres aspects de votre vie). Identifiez les nouvelles stratégies que vous commencerez à intégrer dans le cadre de votre plan de maintien de l'attention de soi en cours - accordez une attention particulière aux domaines que vous n'avez pas abordés dans le passé.

Sur la dernière page, identifiez les obstacles susceptibles d'interférer avec l'attention de soi, la manière dont vous allez les aborder et les stratégies d'adaptation négatives que vous souhaitez changer.

ESPRIT	CORPS
Pratique actuelle :	Pratique actuelle :
Nouvelle pratique :	Nouvelle pratique :
ÉMOTIONS	ESPRIT
Pratique actuelle :	Pratique actuelle :
Nouvelle pratique :	Nouvelle pratique :

TRAVAIL	RELATIONS PERSONNELLES
Pratique actuelle :	Pratique actuelle :
Nouvelle pratique :	Nouvelle pratique :
AUTRE	AUTRE
Pratique actuelle :	Pratique actuelle :
Nouvelle pratique :	Nouvelle pratique :

Obstacles au maintien de mes stratégies d'attention de soi en matière de santé :	Comment je vais aborder ces obstacles et me rappeler de prendre soin de moi :
Stratégies d'adaptation négatives que j'aimerais utiliser moins ou pas du tout :	Ce que je vais faire à la place :

N'OUBLIEZ JAMAIS

Soyez gentil et compatissant avec vous-même, vous faites du mieux que vous pouvez.

La plus longue relation que vous aurez jamais est celle que vous avez avec vous-même. Compte tenu de cette réalité, comment cela servirait-il votre vie, vos objectifs, vos

ambitions, vos rêves et votre guérison si vous étiez plus gentil et plus compatissant avec vous-même ? Il est souvent difficile de savoir ce que signifie la compassion pour soi, à quoi elle peut ressembler ou quelles pratiques elle devrait constituer. De manière générale, la compassion pour soi consiste à remarquer ce dont vous avez besoin comme soutien émotionnel et à vous le procurer. Les pratiques de compassion pour soi peuvent consister à manger régulièrement, à dire non aux demandes déraisonnables, à se reposer, à faire de l'exercice, à parler à une personne de confiance, à prendre le temps d'être créatif, à s'absenter du travail, à se retrouver dans la solitude, à être avec des personnes aimantes et à toute autre activité qui contribue à restaurer votre âme, à apporter la guérison et le calme intérieur.

Pratiquer la compassion pour soi n'est pas un acte d'égoïsme, mais a en fait des effets positifs sur vos relations, votre travail et votre santé. Cela est particulièrement vrai pour votre travail de défenseur des droits de l'homme, car prendre le temps de s'occuper de soi aura l'avantage supplémentaire de recharger votre énergie afin que vous soyez mieux à même de servir les autres.

Les recherches montrent que les personnes qui croient que chacun fait de son mieux dans l'instant sont plus susceptibles de guérir plus rapidement, de pardonner plus tôt et de trouver la paix après un traumatisme. Cela implique de comprendre que toutes les personnes sont imparfaites, qu'elles feront toutes des erreurs et que de nombreuses actions ont des conséquences involontaires. Croire que les gens font du mieux qu'ils peuvent nous permet de voir l'humanité commune entre eux et nous. L'humanité commune est la lentille à travers laquelle nous pouvons regarder et qui nous permet d'avoir de la compassion pour nous-mêmes et pour les autres lorsqu'ils (et nous-mêmes) commettent de graves erreurs qui causent du tort, des dommages et de la douleur aux autres. Il est important pour votre propre bien-être de comprendre que vous faites également de votre mieux à chaque instant. Une fois que vous aurez acquis de nouvelles compétences, vous améliorerez la façon dont vous structurez vos réponses et prenez des décisions, mais tant que vous n'aurez pas acquis de nouvelles compétences, vous ferez de votre mieux avec les ressources en connaissances et les compétences dont vous disposez actuellement.

Comprendre ce principe vous permettra de regarder au-delà de vos erreurs et de voir que les erreurs font inévitablement partie de l'être humain. En appliquant ce principe, vous serez mieux armé pour vous occuper de vous-même avec gentillesse et compassion lorsque vous commettez des erreurs de jugement et pour vous pardonner plus rapidement.

« Tout le monde n'a pas gagné le droit d'entendre votre histoire ».

– Dr. Bréne Brown

CHAPITRE 3

DES OUTILS POUR SE SOIGNER ET AIDER LES AUTRES

3.1 Conscience émotionnelle

1. La réflexion sur soi

La réflexion sur soi est le processus qui permet de faire le point avec soi-même et de voir ce à quoi nous devons être attentif. Au quotidien, posez-vous les questions suivantes.

- Comment vais-je aujourd'hui ?
- Que se passe-t-il pour moi ?
- De quoi dois-je être conscient ?
- Qu'est-ce qui va m'aider ?
- Que dois-je faire ?

2. Le scan corporel

Commencer par le corps est souvent le moyen le plus accessible de décrire ce que les gens vivent intérieurement.

La réalisation d'un « scan corporel » avec le survivant, que nous appellerons le ou les clients, consiste à faire passer à chaque personne un lent examen des sensations physiques qu'elle éprouve dans son corps. Celles-ci peuvent souvent être ramenées à des émotions subconscientes, mais nous pouvons commencer à les identifier en les détectant d'abord comme des sentiments. En tant que facilitateur de ce processus pour le client, votre rôle est d'encourager le client à être aussi précis que possible sur ce qui se passe dans son corps.

Les points à noter sont les suivants :

- La température perçue (ont-ils la sensation de chaud ou de froid)
- Des sensations de picotement
- Toute oppression ou constriction (boule dans la gorge ou poitrine serrée)
- Toute constriction de la ceinture
- Maux de tête ou malaise dans la tête
- Gêne abdominale ou maux d'estomac
- Nausées
- Rougissement du visage (rougeur)
- Étroitesse autour de la bouche
- Froncement de sourcils
- Difficulté à avaler
- Étourdissements, sensation ou perte de connaissance
- Toute envie de courir
- Pleurs ou cris

Cette activité peut être réalisée individuellement, en famille ou en groupe.



LE PROCESSUS DU SCAN CORPOREL

ÉTAPE 1 : Avant de commencer, expliquez le processus au client et obtenez son consentement pour poursuivre. Lorsque vous travaillez avec des enfants, il est conseillé d'avoir un parent ou un autre adulte présent. Ce procédé ne convient pas aux enfants de moins de 8 ans.

ÉTAPE 2 : Placez votre client dans une position confortable, assise ou allongée. Veillez à ce qu'il y ait de l'intimité pour que vous puissiez travailler sans être interrompu. Si nécessaire, couvrez le client avec une couverture légère pour l'aider à se sentir plus en sécurité.

ÉTAPE 3 : Verbalement, faites passer le client par son corps, en commençant par les pieds et en allant vers la tête. À chaque partie du corps, faites une pause et posez-leur les questions suivantes, le cas échéant. Insérez le nom de la partie du corps dans l'espace vide.

Quelle est la température de votre _____ ?

Pouvez-vous décrire comment la sensation interne de votre _____ ?

Avez-vous des tensions, des picotements ou des sensations bizarres dans votre _____ ?

Pouvez-vous sentir le bout de vos doigts/orteils ?

Lorsque le client commence à nommer ses sensations physiques, demandez-lui, à l'aide du diagramme de droite, d'indiquer comment la sensation physique le fait se sentir émotionnellement. Utilisez la liste des émotions figurant à la fin de ce guide pour aider votre client à identifier l'émotion qui lui convient le mieux.

Cette activité peut être réalisée individuellement, en famille ou en groupe. Vous pouvez demander aux gens de partager leurs réflexions s'ils sont à l'aise.

À la fin de ce processus, qui peut prendre environ 20 à 30 minutes, vous et votre client disposerez d'une liste de sensations physiques liées à certaines parties de son corps et aussi à ses émotions.

Vous serez tous deux surpris de voir à quel point cet exercice puissant peut révéler l'état émotionnel d'un client.

ÉTAPE 4 : Remerciez le client de travailler sur ce processus et reconnaissez qu'il faut du courage pour s'impliquer activement dans sa propre guérison.

3. Personne qui se sent

Une partie importante de la régulation des émotions consiste à développer la compréhension de ce que nous ressentons, comment nous le nommons et comment nous y réagissons. Un outil utile à cet égard est l'exercice de la personne qui ressent.

Ce qui est nécessaire

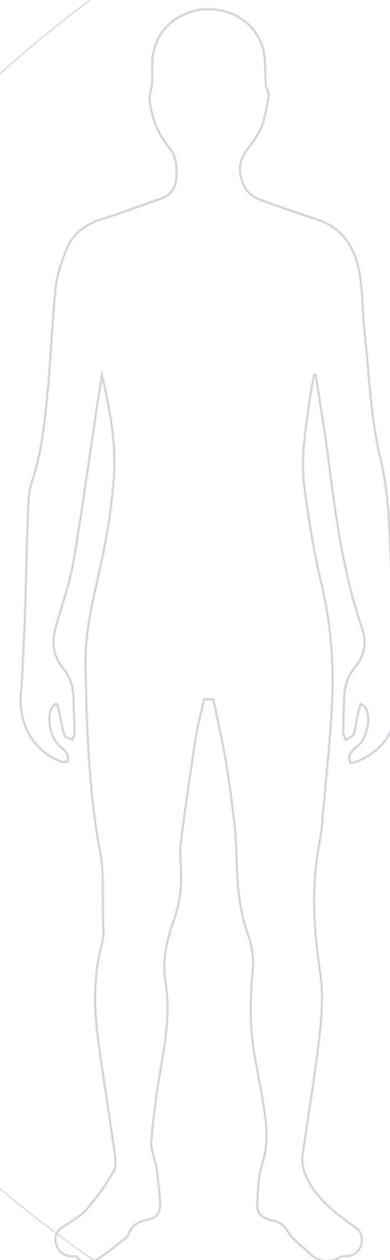
- Impression du contour du corps (ou peut être dessiné sur papier s'il n'y a pas d'accès à une imprimante)
- Stylo, crayon, crayons de couleur ou crayons de couleur.

INSTRUCTIONS

Présentez la personne qui éprouve des sentiments ; « aujourd'hui, nous allons essayer de comprendre comment vous ressentez différentes émotions et ce que vous faites pour les gérer. Pour ce faire, nous identifierons une émotion et la représenterons sur votre corps à l'aide de différentes couleurs ou symboles. Par exemple, ... La colère peut être rouge et symbolisée par un feu brûlant dans la poitrine.

4. Nommer les émotions

Cet exercice vous encourage à donner des noms aux émotions qui peuvent être sous-jacentes aux sensations physiques. Les traumatismes amènent souvent les personnes à se déconnecter mentalement de leur corps, ce qui signifie qu'elles n'ont pas conscience de ce qui se passe



en elles. Cet exercice vous encourage à vous reconnecter avec leur corps, ce qui est un élément important de la guérison de la personne dans son ensemble.

Il est utile de faire preuve d'un peu de créativité en leur faisant faire cet exercice. Il est également possible d'utiliser des termes plus descriptifs. Certaines personnes ont constaté que l'utilisation de couleurs, de formes et de textures pour décrire des sensations physiques peut être très utile.

Cette activité peut être réalisée dans le cadre d'autres exercices tels que celui de la personne qui se sent ou comme une activité séparée,

En vous référant aux endroits du corps où le client a signalé avoir ressenti une sensation, posez les questions suivantes pour aider le client à décrire la sensation plus en détail.

Question pour aider le client à se connecter à son corps :

Lorsque vous vous sentez _____ dans votre _____, pouvez-vous le décrire un peu plus ?

A-t-il une couleur, une texture, un motif ou une forme ?

Avez-vous l'impression que ça se déplace/change d'endroit ?

Utilisez la roue des émotions ci-dessous pour vous aider à identifier les différentes émotions que vous pouvez ressentir.



5. Parler des émotions

Liste des émotions et comment en parler :

1. LE PLAISIR

Les gens aiment généralement se sentir heureux, calmes et bien dans leur peau. Vous pouvez exprimer ces sentiments en souriant, en riant ou en vous faisant plaisir.

Vous pouvez ressentir du plaisir lorsque :

- vous vous sentez proche et connecté aux personnes qui vous sont chères
- vous vous sentez en sécurité
- vous faites quelque chose qui déclenche un plaisir sensoriel
- vous êtes absorbé par une activité
- vous vous sentez détendu et en paix

COMMENT EN PARLER

Voici quelques mots que vous pouvez utiliser pour décrire les différents types de plaisir :

- bonheur
- amour
- soulagement
- contentement
- divertissement
- joie
- fierté
- excitation
- paix
- satisfaction
- compassion

2. TRISTESSE

Tout le monde se sent triste de temps en temps. Cette émotion peut être liée à un événement spécifique, comme une perte ou un rejet. Mais dans d'autres cas, vous ne savez pas pourquoi vous êtes triste.

COMMENT EN PARLER

Lorsque vous êtes triste, vous pouvez vous décrire comme expérimentant ce qui suit :

- solitude
- cœur brisé
- morosité
- déception
- désespoir
- tristesse
- mécontentement
- confusion
- perturbé
- résigné
- misérable

Le deuil. Le deuil est une partie normale du chagrin. Que vous essayiez de vous remettre d'une perte, d'une rupture, d'un changement ou de l'échec d'un objectif, la reconnaissance de votre perte peut vous aider à l'accepter et à la surmonter. Chacun vit son deuil à sa manière, alors faites ce qui vous semble juste. Il peut être utile de parler de la douleur que vous ressentez, mais il peut aussi être utile de s'asseoir simplement avec vos sentiments pendant un moment ou de les exprimer de manière créative.

Faites quelque chose qui a du sens. Faire quelque chose pour aider les autres ou rendre service à la société peut vous aider à vous sentir plus proche des autres. Si vous avez récemment perdu quelqu'un qui vous était cher, envisagez de terminer un projet qui lui tenait à cœur ou de donner de votre temps à une cause qu'il soutenait.

Demandez de l'aide. C'est plus facile à dire qu'à faire lorsque vous êtes au plus bas. Essayez de vous souvenir des personnes dans votre vie qui se soucient de vous et qui veulent probablement vous aider. La douleur du chagrin d'amour s'atténue avec le temps, même si vous ne pouvez pas l'imaginer sur le moment. Si votre tristesse persiste ou commence à avoir un impact significatif sur la vie quotidienne et qu'il vous est difficile de travailler, d'aller à l'école ou d'entretenir vos relations, il peut être utile de parler à un(e) thérapeute.

3. PEUR

La peur survient lorsque vous ressentez un type de menace. En fonction de la menace perçue, la peur peut aller de légère à grave.

N'oubliez pas que le niveau de peur que vous ressentez ne correspond pas toujours à l'intensité de la menace. Par exemple, si vous vivez avec de l'anxiété, vous pouvez ressentir de la peur dans des situations qui ne représentent pas une grande menace, mais cela ne rend pas la peur moins réelle.

COMMENT EN PARLER

La peur peut vous faire ressentir :

- inquiet
- douteux
- nerveux
- anxieux
- terrifié
- paniqué
- horrifié
- désespérée
- confus
- stressé

La peur est une émotion tout à fait normale - et c'est probablement elle qui a empêché vos ancêtres d'être dévorés vivants -, mais il y a des choses que vous pouvez faire pour la combattre :

Affrontez la peur au lieu de l'éviter. Si vous avez peur de quelque chose, qu'il s'agisse d'une discussion sérieuse, de rencontrer de nouvelles personnes ou de conduire, il est naturel de vouloir vous éloigner de la source de votre peur. Mais cela peut souvent aggraver votre peur. Essayez plutôt d'affronter votre peur en toute sécurité. Par exemple, si vous avez soudainement peur de conduire, remontez dans votre voiture et recommencez à conduire immédiatement. Restez près de chez vous au début si cela vous aide, mais ne l'évitez pas.

Distrayez-vous de votre peur. Parfois, la peur peut devenir si envahissante qu'il est difficile de penser à autre chose. Mais ruminer ou le fait de laisser les mêmes pensées se répéter sans cesse, peut avoir un impact négatif sur votre état émotionnel. Elle peut aussi aggraver la peur. Si vous vous sentez fixé sur un souci ou une source de stress, essayez de vous distraire. Écoutez un livre audio ou un podcast, cuisinez une nouvelle recette sur laquelle vous devez vous concentrer, ou faites une promenade ou un jogging avec une musique énergisante.

Considérez la peur de manière logique. Prenez un moment pour réfléchir à votre peur. Y a-t-il quelque chose que vous puissiez faire ? Peut-elle réellement vous nuire ? Quelle est la pire chose qui pourrait arriver si votre peur se réalisait ? Que feriez-vous dans ce scénario ? Savoir comment vous feriez face à votre peur peut vous aider à avoir moins peur.

Ne vous découragez pas si ces conseils vous semblent impossibles ou écrasants - ils peuvent être difficiles à réaliser par vous-même. Envisagez de travailler avec un thérapeute, qui peut vous aider à naviguer dans les eaux de la peur les crises de panique les phobies, l'anxiété et d'autres problèmes de santé mentale liés à la peur.

4. LA COLÈRE

La Colère survient généralement lorsque vous subissez une injustice quelconque. Cette expérience peut vous faire sentir menacé, piégé et incapable de vous défendre. Beaucoup de gens pensent que la colère est une chose négative, mais c'est une émotion normale qui peut vous aider à savoir quand une situation est devenue toxique.

COMMENT EN PARLER

Les mots que vous pouvez utiliser lorsque vous êtes en colère sont les suivants :

- ennuyé
- frustré
- énervé
- contraire
- amer
- exaspéré
- irrité
- fâché
- trompé
- vengeur
- insulté

La prochaine fois que vous serez en colère, essayez ces conseils pour gérer votre colère de manière plus productive :

Faites une pause. Lorsque vous vous sentez frustré, le fait de prendre une certaine distance par rapport à la situation qui vous contrarie peut vous aider à éviter les réactions sur le moment ou les accès de colère. Essayez de faire une promenade ou d'écouter une chanson apaisante. Pendant votre pause, prenez quelques minutes pour réfléchir à la cause de votre colère. La situation a-t-elle une autre perspective ? Pouvez-vous faire quelque chose pour l'améliorer ?

Exprimez votre colère de manière constructive. Vous pouvez éviter de parler de votre colère pour prévenir les conflits. L'intériorisation peut sembler être une stratégie sûre, mais votre colère peut s'envenimer et vous risquez de garder rancune. Cela peut affecter vos relations interpersonnelles ainsi que votre bien-être émotionnel. Prenez plutôt le temps de vous calmer si vous en avez besoin, puis essayez d'exprimer vos sentiments de manière calme et respectueuse.

Allez au fond des choses : La colère est généralement l'expression d'une émotion douloureuse sous-jacente. Elle est souvent associée au fait d'être trahi, blessé, trompé ou au jugement de soi. Lorsque la colère surgit, il est bon d'essayer de comprendre quelle est l'émotion sous-jacente et de la gérer en même temps que la colère elle-même.

5. DÉGOÛT

Vous ressentez généralement du dégoût en réaction à des situations désagréables ou indésirables. Comme la colère, le sentiment de dégoût peut aider à se protéger des choses que l'on veut éviter.

Il peut également poser des problèmes s'il vous amène à détester certaines personnes, notamment vous-même ou des situations qui ne sont pas nécessairement mauvaises pour vous.

COMMENT EN PARLER

Le dégoût peut vous faire ressentir :

- antipathie
- dégoût
- répugnance
- désapprobation
- offense
- horrifié
- blessé
- nauséux
- perturbé
- repli
- aversion

Le dégoût peut être une réaction naturelle à quelque chose qui vous déplaît. Dans certaines situations, vous voudrez peut-être travailler sur votre dégoût ou le surmonter. Ces stratégies peuvent vous aider :

Pratiquez la compassion. Il est courant de se sentir mal à l'aise face à des choses que l'on craint ou que l'on ne comprend pas. De nombreuses personnes n'aiment pas être entourées de personnes malades, par exemple. Si vous vous sentez perturbé lorsque vous pensez à des personnes malades, essayez de passer un peu de temps avec un ami ou un proche malade ou proposez-lui de l'aider. Il est important de prendre des mesures pour protéger votre propre santé, alors assurez-vous d'abord qu'elles ne sont pas contagieuses.

Concentrez-vous sur le comportement, pas sur la personne. Si une personne qui vous est chère fait quelque chose qui vous offense ou vous dégoûte, vous pouvez désapprouver et réagir en vous retirant, en la repoussant ou en vous mettant en colère. Mais au lieu de cela, vous pourriez essayer de parler à cette personne. Par exemple, si votre sœur fume, évitez de tousser bruyamment ou de faire des piques sur l'odeur de vieux tabac. Dites-lui plutôt que la fumée de cigarette vous rend malade et que vous vous inquiétez pour sa santé. Proposez-lui de l'aider à quitter ou de l'aider à trouver un soutien.

Exposez-vous lentement. Certaines choses peuvent vous retourner l'estomac, quoi qu'il arrive. Peut-être ne supportez-vous aucun type de créature effrayante et rampante, mais vous aimeriez essayer le jardinage. Pour combattre le dégoût que suscite l'apparence des vers, vous pouvez commencer par vous documenter sur eux et regarder des photos. Si vous avez peur qu'ils se retrouvent sur vos mains, vous pouvez essayer de porter des gants de jardinage. Si vous n'aimez pas les voir bouger, vous pouvez essayer de regarder de courts clips vidéo sur les vers pour vous y habituer avant de les voir en vrai.

Si vous ressentez une forte aversion envers un groupe de personnes, une personne spécifique ou vous-même, envisagez de parler de vos sentiments à un thérapeute (vous remarquez un thème ici ?).

Même si vous ne savez pas exactement ce qui se cache derrière votre dégoût, ils peuvent vous aider à surmonter cette émotion et à explorer des moyens positifs d'y faire face.

3.2 Compétences en matière d'autorégulation

1. La pleine conscience

La pleine conscience consiste à être pleinement présent dans le monde qui nous entoure, à être conscient de l'endroit où nous sommes, de ce que nous faisons et de la façon dont nous réagissons à ce qui se passe autour de nous. La plupart des outils de cette section contribuent à promouvoir la pleine conscience.

2. Ancrage

L'ancrage est une compétence d'autorégulation qui nous aide à nous reconnecter avec notre corps et le monde qui nous entoure. Une technique d'ancrage utile consiste à utiliser nos 5 sens.



3. Respiration

Les techniques respiratoires visent à vous aider à prêter attention à votre respiration et à la ralentir. Les avantages physiologiques de cette pratique sont qu'elle aide à calmer le corps en ralentissant le rythme cardiaque et en faisant circuler plus d'oxygène dans le corps. Ceci est particulièrement utile en cas de déclenchement de l'anxiété ou des réponses physiologiques d'un traumatisme. Un exemple d'exercice de respiration est la respiration en boîte (respiration carrée).

ASSEYEZ-VOUS CONFORTABLEMENT SI VOUS LE POUVEZ ET IMAGINEZ UNE BOÎTE

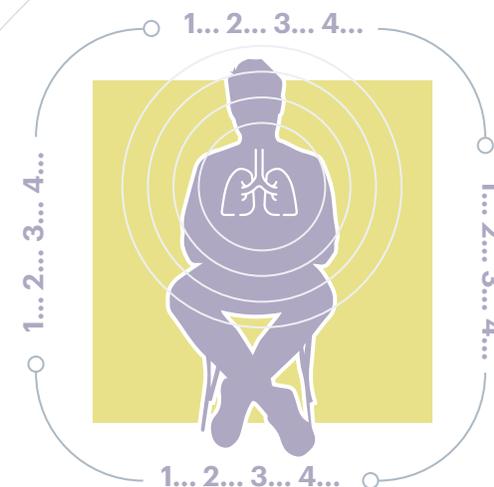
Étape 1 : Inspirez en comptant lentement jusqu'à quatre. Sentez l'air entrer dans vos poumons.

Étape 2 : Retenez votre respiration pendant 4 secondes. Essayez d'éviter d'inspirer ou d'expirer pendant 4 secondes.

Étape 3 : Expirez lentement par la bouche pendant 4 secondes.

Étape 4 : Répétez les étapes 1 à 3 jusqu'à ce que vous vous sentiez recentré.

Répétez cet exercice autant de fois que vous le pouvez. 30 secondes de respiration profonde vous aideront à vous sentir plus détendu et à maîtriser la situation.



4. Méditation

Le script ci-dessous est extrait du manuel de formation à la résilience des familles Focus, 2015.

Demandez aux membres du groupe de fermer les yeux, s'ils se sentent à l'aise, et de prendre quelques respirations profondes. La respiration se fait à partir du diaphragme ou du ventre et non des épaules. Imaginez qu'il y a un ballon dans votre ventre (vous pouvez mettre les mains sur votre ventre si cela vous aide) qui se gonfle lorsque vous inspirez et se dégonfle lorsque vous expirez.

Maintenant, détendez-vous (sentez dans votre corps où vous vous sentez tendu et relâchez cette tension), laissez-vous aller et continuez à inspirer et expirer lentement. 1, 2, 3.

Maintenant je veux que vous respiriez et que vous laissiez l'air remplir votre ventre 1, 2, 3. Et maintenant, expirez tout l'air 1, 2, 3.

Pensez à un endroit qui vous fait vous sentir à l'aise, calme et détendu. Il peut s'agir d'une plage, d'un champ, d'une forêt tropicale, d'une pièce de votre maison, de votre lieu d'évasion préféré. Pensez à l'endroit qui vous aide à vous sentir à l'aise, calme et détendu.

Continuez à inspirer 1, 2, 3 et à expirer 1, 2, 3

Pensez à l'endroit qui vous fait vous sentir à l'aise, calme et détendu

Imaginez que vous êtes à cet endroit maintenant, il n'y a que vous et personne d'autre, c'est votre endroit où vous pouvez vous sentir à l'aise, calme et détendu. Imaginez à quoi ressemble l'endroit. Est-ce qu'il y a du soleil ? Quelles sont les couleurs que vous voyez ? En vous imaginant dans cet endroit spécial, prêtez attention à chaque petit détail, aux odeurs, aux sons. Quels sont les objets qui vous entourent ? Y a-t-il de l'eau ? Y a-t-il des arbres ? Il y a de l'herbe ? Ou du sable ? Pouvez-vous voir le ciel, de quelle couleur est le ciel ?

Maintenant, je veux que vous vous concentriez sur les sons. Entendez-vous du vent ? Vous entendez l'eau ? Pensez aux sons ? Entendez-vous des oiseaux ? Vous entendez les arbres ? Quel bruit fait le sol quand vous marchez ?

Maintenant, pensez à l'odeur qu'il dégage Quelles sont les différentes odeurs qui entrent dans votre nez ? Inspirez profondément 1, 2, 3, 4, 5 et expirez 1, 2, 3, 4, 5. Concentrez-vous sur ces odeurs

Ensuite, concentrez-vous sur ce que vous ressentez en étant là. Comment se sent votre peau ? Comment vos pieds se sentent-ils en marchant dans votre endroit spécial ? Vous avez chaud ? Ou rafraîchi ? Comment se sentent vos yeux ? Vous sentez-vous calme, détendu et à l'aise ?

Prenez quelques instants de plus et savourez ce que ça fait d'être là-bas. Pensez à la vue, aux sons, aux odeurs et aux sensations dans votre corps lorsque vous êtes là-bas

Maintenant, ramenez votre attention sur votre respiration

Concentrez-vous sur votre respiration

Ramenez votre conscience dans la pièce

Quand vous êtes prêt, ouvrez les yeux.

3.3 Mécanismes d'adaptation

1. Quels sont mes mécanismes d'adaptation ?

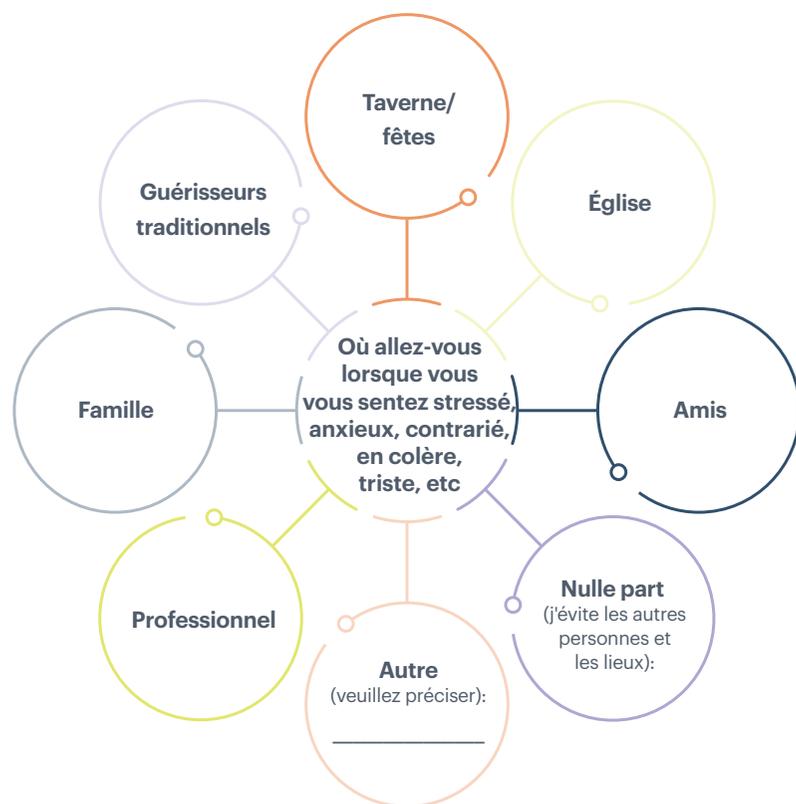


Tracez des lignes indiquant les choses que vous avez tendance à faire lorsque vous éprouvez les sentiments énumérés dans le cercle intérieur.

Utilisez les directives suivantes pour le nombre de lignes qui relie le cercle central aux cercles extérieurs :

- 1 ligne = jamais
- 2 lignes = de temps en temps
- 3 lignes = parfois
- 4 lignes = souvent
- 5 lignes = toujours

2. Accéder au soutien



Tracez des lignes indiquant les endroits où vous avez tendance à aller lorsque vous éprouvez les sentiments énumérés dans le cercle intérieur.

Utilisez les directives suivantes pour le nombre de lignes qui relie le cercle intérieur aux cercles extérieurs :

- 1 ligne = jamais
- 2 lignes = de temps en temps
- 3 lignes = parfois
- 4 lignes = souvent
- 5 lignes = toujours

3. SRORP

S TOP	R E-SPIREZ	O B-SERVEZ	R ECULEZ - METTRE EN PERSPECTIVE	P RRPRA-CIQUER CE QUI FONCTIONNE - PROCÉDER
<p>Arrêtez-vous et prenez du recul par rapport à la situation, dans votre esprit</p>	<p>Respirez lentement une ou deux fois</p>	<p>Demandez-vous :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Qu'est-ce qui se passe ? • À quoi est-ce que je réagis ? • À quoi je pense - quels sont les mots que mon esprit prononce ? • Quelles sont les émotions que je ressens ? • Quelles sont les sensations physiques que je remarque dans mon corps ? • Où se trouve mon centre d'attention ? 	<p>Voyez la situation comme un observateur extérieur.</p> <p>Demandez-vous :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quelle est la situation dans son ensemble ? • Quelle est une autre façon d'envisager cette situation ? • Qu'est-ce que quelqu'un d'autre pourrait voir et en faire ? • Que pourrait me dire un ami de confiance en ce moment ? • C'est important en ce moment ? • Quelle importance est-ce que cela aura dans 6 mois ? • Ma réaction est-elle proportionnelle à l'événement réel ? • Quelles conséquences ma réaction pourrait-elle avoir ? 	<p>Demandez-vous</p> <ul style="list-style-type: none"> • Que puis-je faire qui soit en accord avec mes valeurs et mes principes ? • Que puis-je faire pour obtenir le résultat que je souhaite ? • Quelle est la meilleure chose à faire, pour moi, pour les autres, pour la situation ? <p>Choisissez votre réponse !</p>

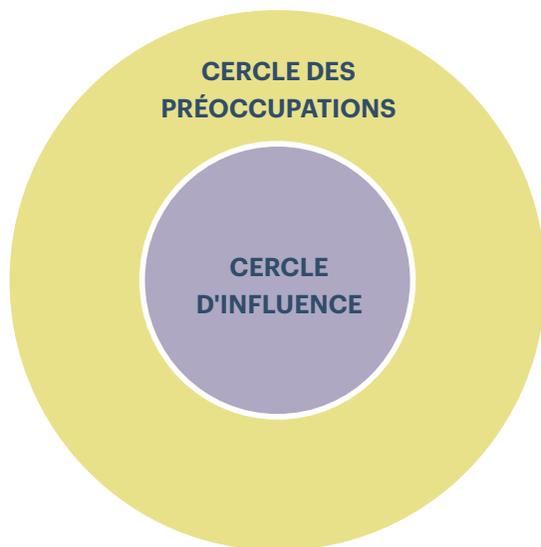
Adapté de www.getselfhelp.co.uk

4. Cercle de préoccupation/cercle d'influence

Adapté de Franklin Covey 7 Habits of Highly Effective People (Les 7 habitudes des personnes très efficaces)

Votre **CERCLE D'INFLUENCE** comprend les éléments sur lesquels vous pouvez influencer directement.

Votre **CERCLE DE PRÉOCCUPATION** comprend toutes les choses dont vous vous souciez, mais sur lesquelles vous n'avez aucun contrôle direct



APPROCHE PROACTIVE

Lorsque les gens se concentrent sur les choses qu'ils peuvent influencer, ils élargissent leurs connaissances et leur expérience, et ils renforcent leur confiance. En conséquence, leur cercle d'influence s'élargit.

ATTENTION RÉACTIVE

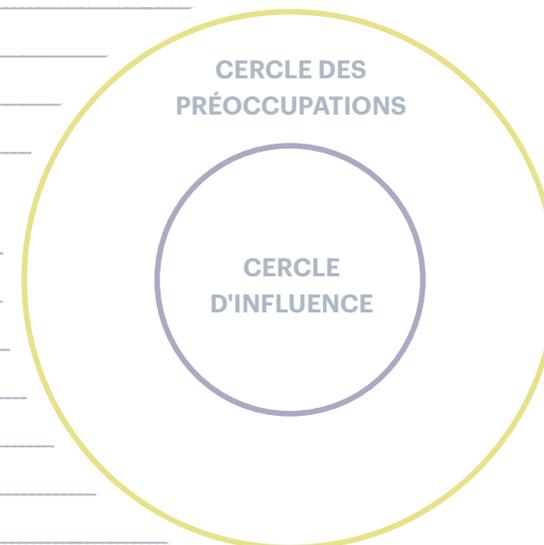
Lorsque les gens se concentrent sur les choses qu'ils ne peuvent pas contrôler, ils ont moins de temps et d'énergie à consacrer aux choses qu'ils peuvent influencer. Par conséquent, leur cercle d'influence se réduit.

ACTIVITÉ DU CERCLE D'INFLUENCE

1. Réfléchissez à l'un des défis que vous avez identifiés en ce qui concerne le travail efficace en équipe (l'un de vos post-it roses) :
2. Quelles sont les choses, liées à ce défi, qui sont dans votre cercle de préoccupation ?

CIRCLE OF CONCERN: _____

CIRCLE OF INFLUENCE: _____



3. Quelles sont les choses, liées à ce défi, qui se trouvent dans votre cercle d'influence (les choses sur lesquelles vous avez une certaine influence) ?

4. Identifiez 3 actions (qui font partie de votre cercle d'influence) que vous allez entreprendre au cours des 6 prochaines semaines pour changer ou surmonter ce défi :

5. Compétences en matière de résolution de problèmes

Le cercle de préoccupation/cercle d'influence est une activité utile pour aider à résoudre les problèmes. Souvent, lorsque nous pensons à un problème ou à un défi, trouver une solution peut être trop accablant. Ou bien, nous pensons au point final sans réfléchir aux différentes étapes qui doivent être franchies en cours de route. Ainsi, si vous, ou quelqu'un avec qui vous travaillez, êtes confronté à un défi, vous pouvez utiliser cet exercice d'échelle pour vous aider.

Au bas de l'échelle, vous indiquez quel est le problème, ou où vous vous trouvez actuellement.

Au sommet de l'échelle, vous mettez ce que peut être la solution, ou l'endroit où vous voulez arriver.

puis vous utilisez chaque étape de l'échelle pour identifier les choses qui doivent se produire pour atteindre le sommet de l'échelle.

3.4 Compétences en matière de communication

1. Psychoéducation

Lorsqu'on travaille avec des traumatismes, l'un des plus grands défis est le manque de compréhension de l'impact que cela peut avoir sur les pensées, les sentiments et les comportements d'une personne. Cela peut s'appliquer à vous et aux personnes avec lesquelles vous travaillez. Tout au long du guide, les impacts ont été montrés. En montrant cela, vous pouvez maintenant mieux comprendre. Si vous avez subi un traumatisme, le fait de connaître certains de ses effets peut vous aider à comprendre les changements que vous avez subis. Il est donc extrêmement utile d'expliquer ces réactions aux autres et de les aider à les comprendre également. C'est ce que nous appelons la psychoéducation, qui consiste à éduquer les autres sur leur psychologie et sur les raisons pour lesquelles ils peuvent vivre ce qu'ils vivent. Cela permet également de normaliser les réponses, car de nombreuses personnes peuvent avoir l'impression que quelque chose ne va pas chez elles en raison des changements qu'elles ont subis.

2. Créer un espace sûr

Le cadre d'une discussion en famille

ÉTAPE 1 : Invitez les membres de la famille qui le souhaitent à partager leur point de vue sur l'événement traumatique. Vous pouvez utiliser les différents outils pour les aider à le découvrir.

ÉTAPE 2 : Fixez une heure et un lieu de rencontre. La maison familiale peut convenir

ÉTAPE 3 : Sur le lieu de la réunion, installez tout le monde confortablement en cercle.

ÉTAPE 4 : L'animateur remercie la famille de sa présence et lance la conversation en invitant les membres à s'exprimer et à partager.

L'animateur doit veiller à ne pas proposer de diagnostics, à ne pas imposer un sujet ou à ne pas forcer les membres à s'engager. Le rôle de l'animateur est de soutenir et d'encourager la participation en créant un espace sûr et sans jugement.

Une simple discussion en famille peut être très efficace pour dissoudre les barrières de communication au sein du foyer. Souvent, les membres de la famille peuvent se sentir isolés dans leur expérience, aussi les réunir et les aider à partager peut également les aider à se reconnecter.

Les travailleurs de l'aide psychosociale qui utilisent cette technique basée sur la famille sont encouragés à appartenir à un réseau d'autres professionnels de l'aide psychosociale et à orienter les clients vers une aide supplémentaire si nécessaire.

3. Apprendre la langue

Le langage de l'expérience (ou communication tenant compte du traumatisme)

Afin d'aider efficacement les familles traumatisées, il est utile de leur apprendre le langage de leur expérience. C'est différent du langage quotidien, ordinaire. La langue du traumatisme présente les avantages suivants :

- Elle permet aux personnes de décrire verbalement leurs expériences, y compris leurs pensées, leurs sentiments et leurs émotions
- Elle donne aux personnes les outils pour observer et réfléchir à la façon dont elles pensent à leur expérience traumatique
- Elle permet aux gens d'être plus conscients de la manière dont ils se rapportent au monde qui les entoure

- Ils apprennent à reconnaître que leurs réponses au traumatisme sont des réponses normales à des circonstances anormales
- Les familles apprennent à communiquer plus efficacement et plus ouvertement
- Les enfants et les jeunes membres de la famille ont une façon de se faire entendre
- Les personnes ayant des difficultés à exprimer leurs émotions apprendront à les reconnaître et à les nommer

Principes de l'enseignement de la langue du traumatisme

Aborder le processus avec compassion, patience et sans jugement

Lorsqu'il apprend un nouveau mode de communication, l'étudiant peut se sentir dépassé par le processus. Cela est d'autant plus difficile lorsque l'élève en question est une personne qui tente de se remettre d'un traumatisme.

La présence d'un traumatisme, connu pour être un obstacle à l'apprentissage, exige que l'ensemble du processus soit traité avec douceur, patience et compassion. Il est également utile de permettre au survivant du traumatisme, qui est aussi l'étudiant, de diriger le processus en déterminant le rythme de l'apprentissage. Apprendre à parler et à comprendre le langage du traumatisme est une compétence de vie qui contribuera à un rétablissement sain en vue d'éventuels défis futurs.

Retrouvez les mots dans leur contexte culturel.

Les cultures et les langues ont des expressions différentes pour des sentiments ou des expériences différents. Certains termes du langage du traumatisme peuvent ne pas avoir d'équivalent traduisible dans la langue du survivant du traumatisme. Laissez le survivant diriger le processus d'identification du mot qui correspond le mieux à la description nécessaire.

Commencez par la forme la plus simple du mot

Tout nouveau mode de communication nécessite un temps d'apprentissage. Il est utile que le processus d'apprentissage commence par le plus simple pour aller vers le plus complexe.

3.5 Effectuer des orientations

Six semaines sont généralement considérées comme le temps critique nécessaire à la

récupération d'un traumatisme. Une orientation est nécessaire s'il semble qu'après cette période :

- Les symptômes liés au traumatisme de la personne s'aggravent ou se renforcent, au lieu de diminuer.
- La personne ressent une tension permanente, un désarroi, une confusion, une tension, un vide et un épuisement.
- Le traumatisme a un impact sur les autres besoins sociaux/de base de la personne, tels que sa capacité à travailler, à accéder aux soins de santé et à l'éducation, à se nourrir et à se loger, ainsi qu'aux personnes à sa charge, etc.

Quand faire référence

Si chaque organisation souhaite pouvoir répondre à tous les besoins des individus et des communautés, la réalité est que la plupart ne le peuvent pas. En outre, au lendemain de la violence et dans le processus de guérison des traumatismes, les besoins des individus et des communautés peuvent varier. Par conséquent, en adoptant une approche holistique, nous devons prendre en compte tous les besoins des personnes avec lesquelles nous travaillons, qu'il s'agisse d'un soutien en matière de santé mentale, de besoins médicaux, de moyens de subsistance ou d'aide alimentaire. Nous faisons donc référence/orientation lorsque nous pouvons identifier qu'il s'agit du besoin d'un individu, mais que nous ne pouvons pas fournir le service en tant qu'organisation. En outre, nous faisons également référence dans ces situations très importantes :

QUAND RÉFÉRER/ORIENTER..

- La personne est : incapable de contrôler ses sentiments de colère et/ou de dépression ; présente un comportement destructeur envers les autres et/ou elle-même ; continue à être repliée sur elle-même et apathique ; ou devient suicidaire.
- La personne se comporte de manière sexuellement inappropriée - on peut s'attendre à une diminution de l'intérêt pour l'activité sexuelle immédiatement après un traumatisme.
- Tout symptôme psychotique apparaît - comme entendre des voix, voir des choses, avoir peur de choses irréelles.
- La personne continue à se plaindre de douleurs corporelles et de blessures qui ne semblent pas s'améliorer.

- Depuis l'événement, la personne fume, boit ou prend des drogues en excès.
- Les performances professionnelles de la personne se détériorent, ou elle est incapable de faire face aux exigences ordinaires de la vie quotidienne.
- Les relations de la personne souffrent gravement, ou des problèmes sexuels apparaissent.
- Il y a une réapparition de problèmes psychiatriques ou psychologiques antérieurs.

Comment référer/orienter

La première étape du processus d'orientation consiste à établir une cartographie de l'orientation dans la communauté dans laquelle vous travaillez. Vous pouvez commencer par consulter l'internet, mais souvent, les informations les plus récentes ne sont pas disponibles. Vous devrez donc peut-être utiliser vos réseaux professionnels existants pour vous renseigner sur d'autres organisations. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande l'utilisation de l'approche des 4 questions pour la cartographie de la SMSPS. Il s'agit de savoir **qui** est le prestataire de services **Où** sont-ils situés/localisés ? **Quand** peut-on y avoir accès ? **Que** proposent-ils ?

Ensuite, il est préférable d'essayer d'organiser une réunion avec l'organisation. Les processus d'orientation sont souvent plus efficaces si l'autre organisation vous connaît et si vous avez une relation de travail qui lui permet de vous orienter également vers vous. Les coordonnées du site de référence et du personnel de contact clé au sein de ce site doivent être saisies dans votre cartographie de référence afin que chacun dans l'organisation ait accès aux informations nécessaires.

L'orientation peut se faire de manière informelle, en informant simplement le client de l'endroit où il doit s'adresser, tandis que d'autres organisations peuvent exiger des voies d'orientation plus formelles, comme l'envoi d'une lettre d'orientation à la personne

concernée. Obtenez la permission du participant. Il/elle doit être informé(e) de la demande et de ce que l'on espère obtenir grâce à cette demande. Les informations relatives à l'orientation doivent inclure :

- Nom du client
- Adresse
- Numéros de téléphone des contacts
- Âge/date de naissance
- Date de l'entretien avec vous
- Une description très brève de la nature des problèmes du client. La quantité d'informations que vous incluez dépend de l'objet de la recommandation et de la personne à qui vous la destinez. Vérifiez toujours avec le client quelles informations il est prêt à inclure dans la lettre de recommandation
- Nom et numéro de contact du travailleur de terrain/conseiller/soutien psychosocial, etc.

Le processus d'orientation est un processus professionnel, conçu pour aider davantage le client. La confidentialité ne doit jamais être rompue en transmettant plus d'informations que ce qui est strictement nécessaire.

Références :

LIVRES



International Coalition of
SITES of CONSCIENCE

www.sitesofconscience.org

 [Facebook.com/SitesofConscience](https://www.facebook.com/SitesofConscience)

 [@SitesConscience](https://twitter.com/SitesConscience)

 [SitesofConscience](https://www.instagram.com/SitesofConscience)



GIJTR

Global Initiative for Justice
Truth & Reconciliation

www.gijtr.org

 [@GIJTR](https://twitter.com/GIJTR)

 [@GIJTR](https://www.instagram.com/GIJTR)



CSV

Centre for the Study of
Violence and Reconciliation

www.csvr.org.za

 [Facebook.com/TheCSV](https://www.facebook.com/TheCSV)

 [@_CSV](https://twitter.com/_CSV)

 [@thecsv](https://www.instagram.com/thecsv)