

Cette présentation fait partie d'une série conçue dans le cadre d'un projet du YWCA Toronto mené en collaboration avec le Centre of Excellence for Women's Health, intitulé TIDE (Trauma Informed Development and Education). Le projet a bénéficié d'une aide financière de l'Agence de la santé publique du Canada (ASPC), mais les opinions exprimées dans le cadre de celui-ci ne sont pas nécessairement celles de l'ASPC.

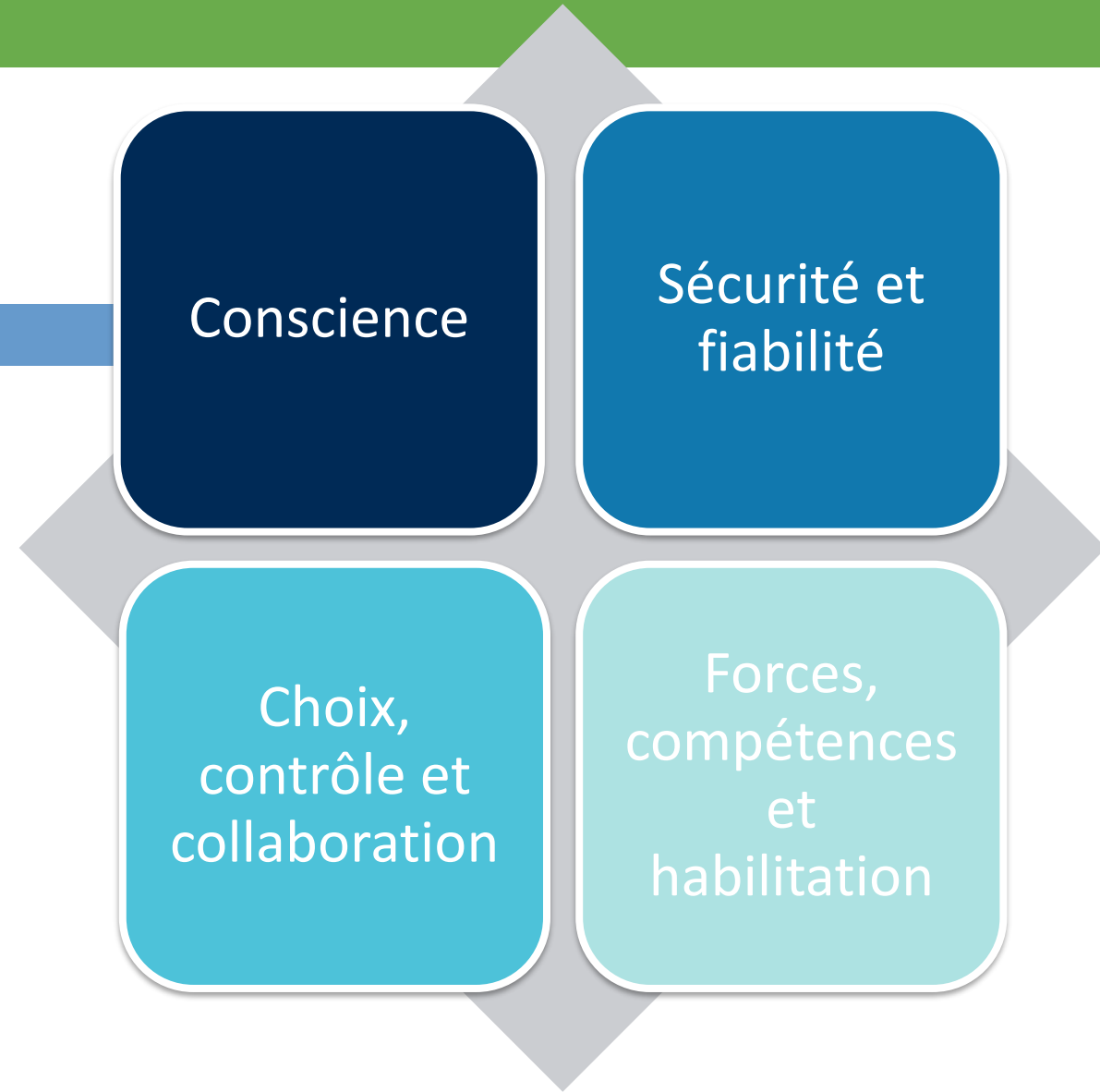
La série de présentations vise à appuyer l'intégration continue de pratiques tenant compte des traumatismes (PTCT) au sein du YWCA Toronto et d'autres YWCA au Canada.

# APPLIQUER LES PRINCIPES TENANT COMPTE DES TRAUMATISMES

# Principes des PTCT

Ces quatre principes nous aident à appliquer des approches tenant compte des traumatismes :

1. Connaître la prévalence et les effets des traumatismes, ainsi que les adaptations que les femmes font;
2. Créer de la sécurité et favoriser la confiance;
3. Offrir un choix et du contrôle, et faciliter la collaboration;
4. Appuyer l'acquisition de certaines compétences, ainsi que les forces et l'habilitation.



# CONSCIENTISATION

Nous pouvons intégrer la conscientisation à notre travail :

- aux effets des traumatismes : le large éventail de réactions que les survivantes ont;
- à l'incidence sur l'accès aux services (p. ex., les survivantes peuvent refuser l'aide ou exprimer de la rage, de la méfiance ou de la peur);
- au fait que les PTCT sont appliquées de manière universelle : elles ne sont pas basées sur la divulgation. Nous ne cherchons pas des cas et pouvons plutôt dire que nous cherchons (et accroissons) la résilience;
- aux implications pour les prestataires de services aussi (traumatismes vicariants).

## WHAT ARE THE EFFECTS OF TRAUMA?



Trauma affects everyone differently.  
People can and do heal from trauma.

Download the BC Trauma-Informed Practice Guide from [www.bccowh.bc.ca](http://www.bccowh.bc.ca).



*Building on our strengths*



Une affiche sur les effets des traumatismes ou des cartes postales peuvent indiquer que votre organisme tient compte des traumatismes

# SÉCURITÉ ET FIABILITÉ

Les éléments suivants sont essentiels aux approches tenant compte des traumatismes :

- Créer de la sécurité pour discuter des défis que les filles, les femmes et les communautés relèvent.
- Cette sécurité doit être physique, émotionnelle, spirituelle et culturelle.
- Considérer la façon de passer d'approches directives et de confrontation à celles qui permettent d'établir des relations et une confiance.

June 2018

## DOORWAYS TO CONVERSATION Brief Intervention on Substance Use with Girls and Women



Centre of Excellence  
for Women's Health

[www.bccewh.bc.ca](http://www.bccewh.bc.ca)

Ces documents offrent des idées sur la création de la sécurité dans des conversations et notre langage.

[https://bccewh.bc.ca/wp-content/uploads/2018/07/Doorways\\_French\\_online\\_Jul-18-2018.pdf](https://bccewh.bc.ca/wp-content/uploads/2018/07/Doorways_French_online_Jul-18-2018.pdf)

### Language to Reduce Stigma and Promote Healing

Language reflects the culture of an organization. Language can play an important role in whether people choose to access services and whether they will connect with and continue to engage with service providers.

- Use language that conveys optimism, supports recovery, and provides hope for healing. What clients and patients hear or read can positively impact their health and well-being.
- For individuals who have experienced trauma and violence, language can normalize and re-frame their responses to the trauma. Rather than talking about "disorders" and "problem behaviors," you can discuss "coping," "adaptations," "survival skills" and "resilience."
- Substance use remains highly stigmatized and prevents people from accessing care. Use "person-first" language that refers to the person before their condition or behaviour, e.g., person with an opioid use disorder. This recognizes that a person's condition, illness, or behaviour is only one aspect of who they are and not a defining characteristic.
- Be careful with labelling certain behaviors and conditions as these labels can be highly stigmatizing and can "follow" people around in their lives. This is particularly true when working with pregnant women and new mothers who use substances. Avoid using terms like "addicted babies" or "born addicted to heroin." Try "exposed to substances in utero" or "experiencing withdrawal."
- Use language that respects an individual's autonomy and reflects collaboration between patients/clients and service providers.

From

To

Unmotivated, non-compliant, resistant	Opted not to, choosing not to, prefers not to, seems unsure about
Manipulative	Resourceful, seeking support, trying to get help
Refused	Declined, repeatedly said no
Borderline	Doing the best they can given their early experiences
Suffering from, victim of	Has a history of, working to recover from, living with, experiences
Dirty or clean test results	Positive or negative test results
Born addicted, addicted babies	Experiencing withdrawal symptoms, exposed to substances in utero
Drug abuser, substance abuser, addict, junkie	Person who uses opioids, person experiencing problems with substance use

# CHOIX, COLLABORATION ET LIENS RELATIONNELS

- Les PTCT sont des pratiques relationnelles.
- Elles réparent les expériences bouleversantes et qui ont fait subir une autorité excessive.
- Elles appuient les femmes qui ont la capacité d'agir et de s'autodéterminer, qui se sentent habilitées.

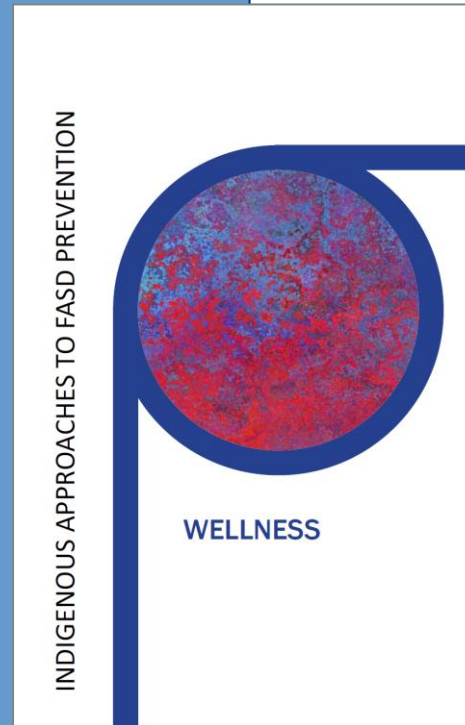


Cette étude montre la façon dont un organisme peut valoriser la relation et le lien entre les mères et les enfants, entre les mères et le personnel et entre les membres du personnel d'organismes partenaires et dont cela améliore les résultats pour les femmes et les enfants.

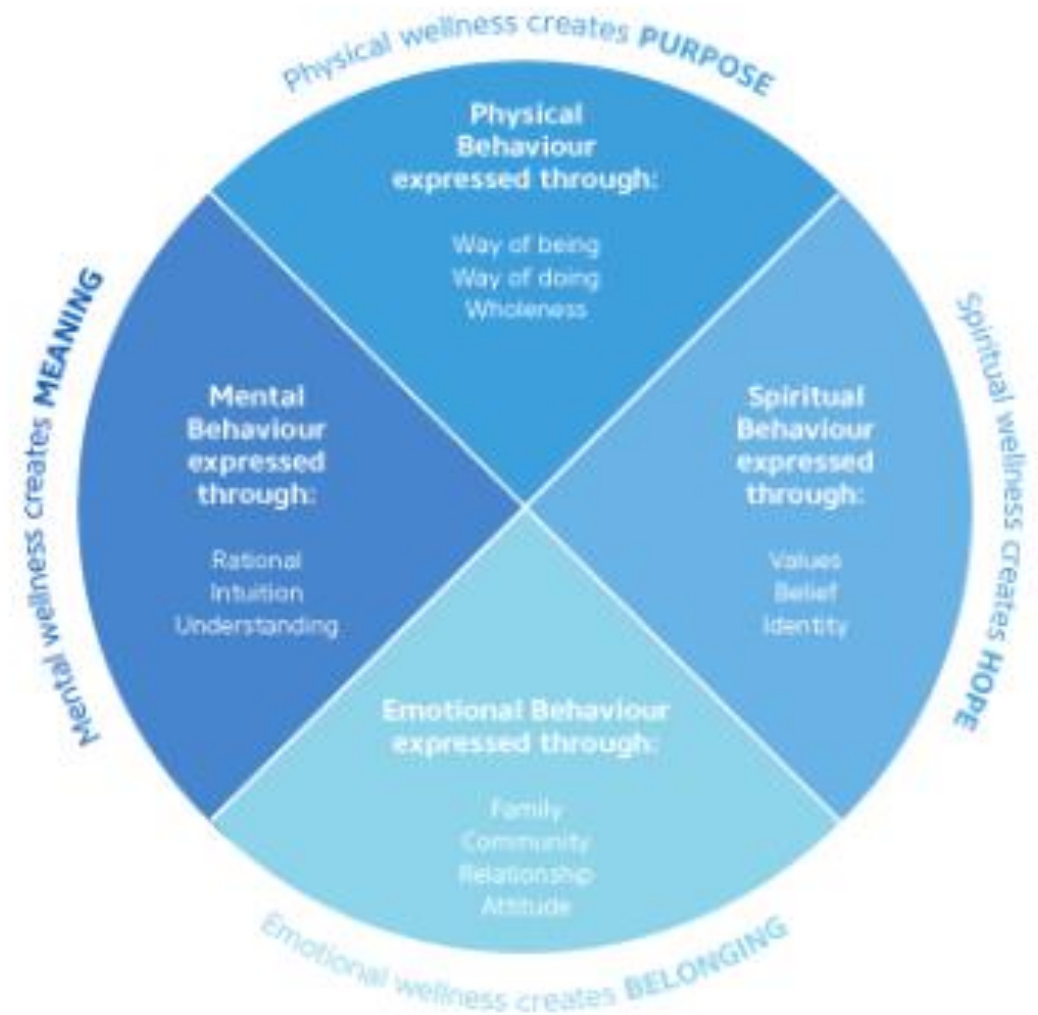
<http://www.mothercraft.ca/index.php?q=publications>

# APPROCHE FONDÉE SUR LES FORCES

- Les PTCT correspondent bien à ce que des experts autochtones ont déterminé comme étant important, à savoir commencer à partir des forces et non des déficits.
- Elles consistent à reconnaître la résilience et à améliorer les stratégies d'adaptation et de guérison.



## Indigenous Wellness Framework and Outcomes



# RENFORCEMENT DES COMPÉTENCES

Les prestataires de services doivent être prêts à modéliser et à enseigner des compétences d'autorégulation.

## Grounding Activities and Trauma-Informed Practice



Marlene Harris says that in trauma-informed services, "trust and safety, rather than being assumed from the beginning, must be earned and demonstrated over time." Grounding activities can be important for staff and clients in trauma-informed organizations and systems.

For clients, they can help to manage a trauma response, increase feelings of safety, and support the development of the skills needed to begin healing. Grounding activities can increase awareness of trauma responses, help build therapeutic relationships, be included in safety plans and offer validation. For staff, grounding activities can help you remain present when working with clients and be included in your own self-care practices.

- 1. Butterfly Hug:** Try a butterfly hug by crossing your arms (as if giving yourself a hug) and alternately tapping your left and right upper arms. Breathe and gently tap for a minute or two.
- 2. Listen to your voice:** Say the words to an inspiring or comforting poem. Try "Still I Rise" by Maya Angelou: "Tall like mountains and like seas, With the certainty of tides, Just like hopes springing high, Still I'll rise." Feel the vibration in your throat and listen to the sound in the air around your face.
- 3. Ocean Waves:** Try breathing in and out like ocean waves. As you breathe out through your mouth, make a sound like the waves reaching land. Feel the rhythm of your breathing, like ocean waves moving in and out.
- 4. Be Kind to Yourself (Self-soothing):** Whisper gentle reminders to yourself: "I am safe here and now. I can get through this. I am strong. I am loved. I am a good person. I am kind."
- 5. Say Your Name:** Remind yourself of who you are now. Say your name. Say your age. Where are you now? What have you done today? What will you do next?

**6. Comfort Object:** Carry a grounding object such as a stone or photo in your pocket. Touch it for comfort when you need it.

**7. Beach Escape:** Imagine you are lying on a beach. Feel the sun on your face. Dig your feet in the sand. Notice the wind blowing your hair; the sound of the ocean and kids playing; and the smell of the salt air.

**8. Tree Roots:** Dig your feet into the ground. Pretend you are a tree, strong yet flexible. Feel rooted and connected to the earth.

**9. Ten Breaths:** Take ten breaths. Focus your attention on each breath on the way in and on the way out. Say the number of each breath to yourself as you exhale. Gradually, allow your breath to expand and fill every corner of your body.

**10. Clap Your Hands Together:** Clap strongly and feel the slight sting as your hands meet. Now clap softly and feel the movement of air between your hands. Put your full attention on this one simple act and see how many things you can notice about what your hands feel. Now rub your hands together vigorously until they generate some heat. Feel the heat in your palms and then bring your hands to rest over your eyes and take a few slow deep breaths.



For practice tips, see *Trauma-Informed Practice Guide* available for download from [www.bccwewh.bc.ca](http://www.bccwewh.bc.ca)



Count to 10



Hum, sing



Wash your hands



Walk slowly



Make a sandwich



Safe place

Des fiches d'information ou des cartes qui indiquent comment prendre simplement conscience de l'ici-maintenant peuvent être utiles pour des personnes de tout âge. Des applications de méditation, comme calm.com, peuvent être transmises.

# Questions de discussion

- Informons-nous/Comment informons-nous les clientes sur les traumatismes?
- Que faisons-nous déjà pour créer de la sécurité? Que pouvons-nous faire d'autre par rapport à l'environnement physique ainsi qu'à la façon dont nous procédons à l'admission et discutons des problèmes avec les clientes?
- Comment intégrons-nous l'enseignement des compétences d'adaptation?



# Scénario

Vous rencontrez une participante pour lui faire part de nouvelles qui la bouleverseront probablement (p. ex., la fin du programme pour elle).

- Quelles sont certaines des choses que vous pourriez faire avant, durant et après la rencontre pour favoriser la sécurité et la confiance?
- Si, lorsque vous parlez de ces nouvelles à la participante, elle se met en colère, vous crie après et vous accuse de ne pas faire votre travail et de n'aider personne, comment pourriez-vous réagir à cette réaction d'une façon tenant compte des traumatismes?

# Scénario

Une des participantes vous demande si elle peut vous parler. Elle explique qu'elle a fait un test de grossesse et qu'elle vient de découvrir qu'elle est enceinte. Elle a peur et est nerveuse et ne sait pas quoi faire.

- Comment agiriez-vous en gardant le principe de choix, de contrôle et de collaboration à l'esprit?

# Scénarios

- L'une des participantes consomme des substances dans le refuge/des espaces publics et vous devez régler cette situation. Comment pourriez-vous aborder cette conversation en tenant compte des traumatismes?
- Ce matin, une des participantes hurlait et sacrait après vous (personnel) et après d'autres participantes, puis est sortie du bâtiment en trombe. Elle vient juste de revenir et vous devez avoir une discussion avec elle sur son comportement. Historiquement, lorsque vous avez essayé de lui parler à ce sujet, elle avait évité la conversation. Comment pourriez-vous aborder cette situation?

# Pour en savoir plus

## Fiche Mise en œuvre de pratiques tenant compte des traumatismes

### Fiches sur les principes

YWCA TORONTO | A TURNING POINT FOR WOMEN | United Way Toronto & York Region | TIDE Trauma Informed Development Education

Ébauche — 3 décembre 2018

**Mise en œuvre de pratiques tenant**

1 Les pratiques tenant compte des traumatismes ne nécessitent pas la divulgation des traumatismes.

- Nous ne savons peut-être pas si une personne a vécu un traumatisme, mais nous n'avons pas besoin de le savoir pour travailler en utilisant une approche tenant compte des traumatismes.
- Nous savons qu'il est très probable que les personnes que nous aidons aient vécu des traumatismes et continuons à expérimenter un éventail de répercussions découlant de ces expériences traumatiques.
- Les pratiques tenant compte des traumatismes créent de la sécurité pour tout le monde. Nous pouvons aider efficacement les survivantes de traumatismes, et aucun mal ne sera fait à ceux qui n'en ont pas vécus.

2 La sécurité avant tout, toujours

- Assurer la sécurité physique et psychologique (émotionnelle/spirituelle/culturelle) est notre principale priorité.
- Nous favorisons la sécurité de manière proactive en faisant preuve de fiabilité dans notre approche, en étant ouverts, transparents et honnêtes par rapport à nos rôles, à nos services et à nos politiques de confidentialité.
- Nous nous occupons de la dysrégulation émotionnelle<sup>1</sup> par la prise de conscience de l'ici-maintenant et par la méditation pour soutenir la sécurité psychologique et émotionnelle.
- Nous maintenons des limites saines et bienveillantes appropriées pour notre rôle professionnel.
- Nous ne faisons jamais pression pour la divulgation du traumatisme.

3 Nous travaillons en collaboration avec les participantes, favorisant leur habilitation

- Nous reconnaissons que chaque personne est l'experte de sa propre vie, lui permettant de choisir et de contrôler les services et les approches qui lui conviennent le mieux.
- Nous encourageons les participantes à participer à l'élaboration et à la mise en œuvre des programmes et services.
- Nous partageons l'autorité plutôt que de l'imposer.

4 À l'aide d'approches fondées sur les forces, nous renforçons les compétences et la croissance

- Nous offrons d'enseigner l'autorégulation et des compétences de soins personnels pour favoriser la croissance et la guérison.
- Nous nous concentrons sur les forces et les compétences d'une cliente pour répondre à ses préoccupations.
- Nous reformulons les « comportements problématiques » comme exprimant des besoins non satisfaits et de possibles réactions à des traumatismes.
- Nous croyons que chaque personne peut atteindre ses objectifs en matière de santé et de bien-être. Notre travail ensemble consiste à déterminer la voie pour les réaliser d'une façon qui correspond aux désirs, aux priorités et aux forces des personnes.

5 Nous prenons soin de nous pour prendre soin des autres

- Notre priorité est d'abord et de toujours prendre soin de nous, pour donner le meilleur de nous-mêmes au travail.
- Nous reconnaissons nos propres signes de fatigue, d'épuisement et de traumatisme vicariant et avons trouvé des stratégies pour y remédier.
- Nous nous assurons d'être supervisés régulièrement pour faire face aux difficultés que nous rencontrons dans notre travail.
- Nous collaborons avec nos collègues pour leur transmettre nos compétences et ressources.

<sup>1</sup> Vivre des réactions émotionnelles qui vont au-delà de la gamme d'émotions normalement acceptées, comme les accès de colère.

Ce projet a été rendu possible grâce à une aide financière de l'Agence de la santé publique du Canada (ASPC). Les opinions

## Trauma-Informed Practice Principle: SAFETY



What does this principle look like "in action"? What are we already doing to create a culture of physical, emotional and cultural safety for clients and staff? What else can we be doing?

### Discussion Questions to Get Started

1. What are your clients' first point of contact with your program, e.g., phone message, outreach worker, receptionist? What strategies for creating a welcoming and safe environment already exist? What else can you be doing?
2. Physical, cultural, and emotional safety for both clients and staff should be considered together. For example, what are your program's policies about lights and locks? What might be comfortable and safe for one person might feel restrictive or triggering for another.
3. Take a walk through the waiting areas, the reception area, group spaces, and interview rooms at your organization. Do they increase feelings of safety for both clients and staff? What are your clients' perspectives on your organization's physical space?



Download the BC Trauma-Informed Practice Guide from [www.bccewh.bc.ca](http://www.bccewh.bc.ca)

Funding for this Trauma Informed Practice resource is provided in part, by the Government of Canada through British Columbia's Drug Treatment Funding Program – Strengthening Substance Use Systems Initiative. The views expressed herein do not necessarily represent the views of the Government of Canada.

<http://bccewh.bc.ca/wp-content/uploads/2017/05/TIP-principles-Reflective-questions-2017.pdf>  
Centre of Excellence for Women's Health



# Feuille de travail sur les principe

Utilisez la feuille de travail en équipe pour discuter de la façon dont vous appliquez les principes des pratiques tenant compte des traumatismes actuellement et de ce qui est à venir. . .

## Trauma-Informed Approaches to our Practice

Consider to what extent your program or service is already applying trauma-informed principles and practice, and note them in the 1<sup>st</sup> column. The 2<sup>nd</sup> column is for ideas that might be the focus of further action.

Principles	We are already...	Commitments for going forward...
Increasing trauma awareness		
Providing safety-physical emotional social and moral		
Offering opportunities for choice, collaboration and connection		
Offering opportunities for skill building- self regulation, grounding		