

De nombreuses femmes et filles qui accèdent aux services du YWCA ont vécu des traumatismes dans leurs vies.

Nous devons comprendre les traumatismes pour travailler de façon à ce que leur expérience soit aussi sécuritaire, collaborative et utile que possible.

Cela ne veut pas dire que nous traitons les traumatismes, mais plutôt que nous offrons des services selon une optique qui tient compte des traumatismes, soutenant ainsi les forces et les compétences générales relatives au mieux-être et à la guérison.

NOTRE COMPRÉHENSION DES TRAUMATISMES

Définir les traumatismes

Un traumatisme est une réaction à une ou des expériences bouleversantes compromettant considérablement notre sentiment de sécurité.

Les traumatismes sont imprévus, et nous ne pouvons pas les arrêter.

Ils perturbent notre vision/compréhension du monde en tant qu'endroit sécuritaire et/ou prévisible ainsi que notre régulation et/ou fonctionnement cognitifs et émotionnels, et nous obligent à apporter des changements à la façon dont nous nous adaptons.

Par conséquent, l'événement en soi n'est pas *nécessairement* traumatique, mais plutôt son incidence sur notre sentiment de sécurité et par rapport à nous-mêmes.

Pourquoi devons-nous comprendre les traumatismes?

Il est important de comprendre les effets des traumatismes et leurs liens avec d'autres défis auxquels les femmes et les filles font face pour que nous puissions travailler d'une façon qui :

- honore ce qui s'est passé dans la vie des femmes;
- n'accroisse pas leur fardeau en les traumatisant de nouveau;
- remarque la façon dont les femmes s'adaptent, leurs forces et leur résilience;
- aide les femmes et les filles à renforcer d'autres compétences positives pour s'adapter ou guérir.

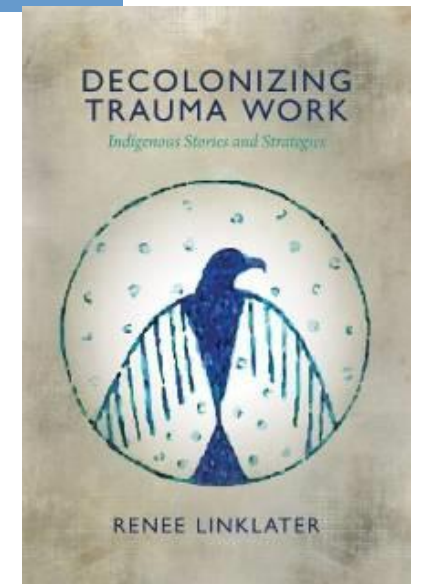
Types de traumatismes

<p>Traumatismes complexes : Effets des traumatismes qui sont survenus à plusieurs reprises, sur une certaine période (p. ex., violence continue, violence familiale, guerre).</p>	<p>Traumatisme unique : Effets d'un traumatisme, comme une catastrophe naturelle; un accident ou une perte soudaine imprévue.</p>
<p>Traumatisme développemental : Effets de l'exposition à un traumatisme durant la petite enfance, l'enfance ou la jeunesse. Comprend être témoin de violence ou d'un décès et/ou la négligence, l'abandon, la violence, la coercition ou la trahison. Il nuit à un attachement et un développement sains.</p>	<p>Traumatisme intergénérationnel : Effets pouvant être ressentis par les personnes qui vivent avec des gens qui ont survécu à des traumatismes. Les modes d'adaptation développés en réponse à des traumatismes peuvent être transmis d'une génération à l'autre.</p>

Traumatismes collectifs et historiques

Des pratiques tenant compte des traumatismes doivent comprendre la façon dont la colonisation a créé des traumatismes complexes de manière cumulative.

Renee Linklater

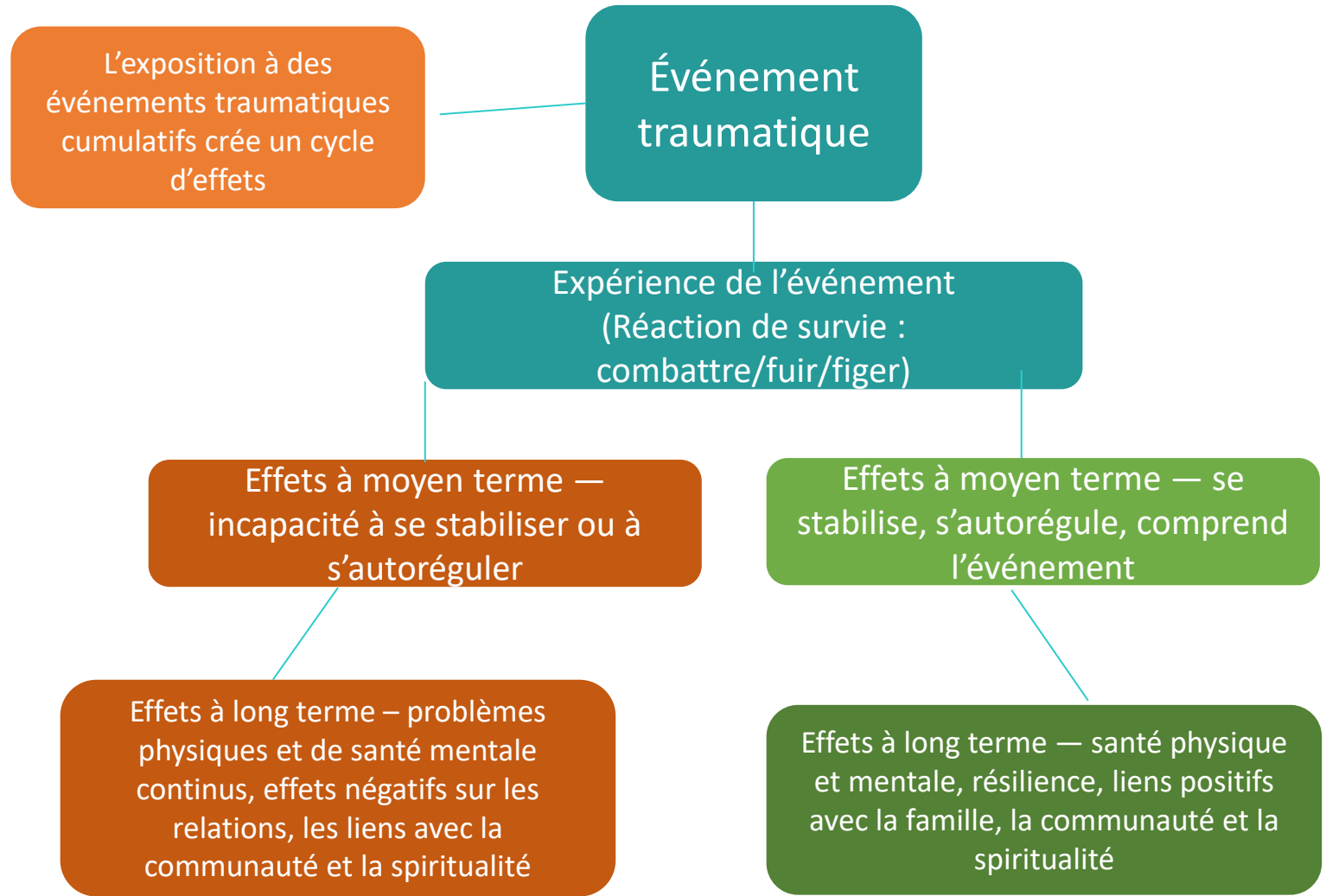


Comprendre les traumatismes

Les traumatismes ont été décrits par des experts américains comme comportant trois « E » :

- Événement(s)
- Expérience de l'événement/des événements
- Effet(s) ressentis avec le temps

Un système d'intervention tenant compte des traumatismes peut permettre d'éviter les effets négatifs à long terme.



Les effets à long terme peuvent être considérables ou faibles, s'atténuer ou empirer avec le temps, et varieront chez différentes personnes.

Traumatismes et trouble de stress post-traumatique

« Les traumatismes ne se limitent pas à souffrir de violence; ils comprennent le fait d'être témoin de violence ainsi que la stigmatisation en raison du genre, de la race, de la pauvreté, de l'incarcération ou de l'orientation sexuelle.

Les termes violence, traumatisme, abus et trouble de stress post-traumatique (TSPT) sont souvent utilisés de manière interchangeable.

- Pour clarifier ces termes, pensez aux traumatismes comme une réaction à la violence ou à une autre expérience très négative (p. ex., abus).*
- Le TSPT est un type de trouble qui résulte d'un traumatisme. »*

Stephanie Covington, Ph. D.

Réactions aux traumatismes

Réactions biologiques

- Libération de l'hormone du stress, le cortisol
- Au moment présent, les réactions biologiques peuvent être des pleurs, des tensions musculaires, une respiration superficielle, un cœur qui bat fort, un engourdissement, une agitation, etc. . .
- La longue activation du système nerveux peut mener à de mauvais résultats pour la santé.

Réactions psychologiques

- Lorsque le système limbique (centre émotionnel du cerveau) est atteint, le « cerveau rationnel » est moins accessible, menant à des difficultés d'apprentissage, de mémoire et de raisonnement.
- Les effets peuvent comprendre des souvenirs intrusifs, des cauchemars, des flashbacks.

Réactions sociales

- Difficulté à entretenir des relations avec d'autres
- Isolement et évitement de gens, de conversations, de situations, d'endroits, d'objets, de sentiments, de pensées et de sensations corporelles
- Réactivité, réactions émotionnelles accentuées

Réactions spirituelles

- Conscience de soi compromise — faible estime de soi
- Perte du sens de la vie, désespoir
- Perte du rapport avec soi-même et les autres
- Perte de la foi/croyances; changements aux valeurs principales;
- Culpabilité, colère et/ou peur persistantes

sleep problems
 chronic pain
chest pain asthma
 autoimmune disorders heart palpitations
 jumpiness
BODY
 breathing problems pelvic pain
 tension headaches
 digestive problems
 chronic fatigue

numb feeling
depression disconnected
 alcohol and drug use **hopelessness**
shame loss of interest in life
guilt **HEART** lack of
 loss of sadness fear **trust**
 faith loss of meaning
self-hate irritability
isolation
 self-blame
 grief

nightmares
dissociation anger
 flashbacks avoiding certain places,
 hypervigilance people, situations
 overwhelmed **MIND** difficulty
 feeling out of control concentrating
 difficulty enjoying time memory problems
 with family and friends **nervous**
mood swings **suicidal thoughts**
 feeling distracted **anxiety**
 loss of time

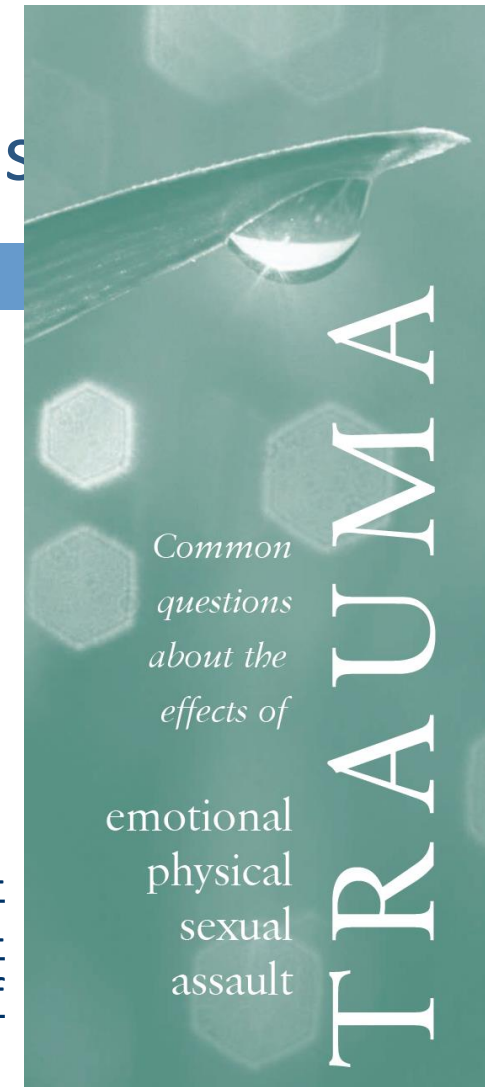
Vous pouvez télécharger une affiche de cette représentation visuelle des effets des traumatismes, à <https://bccewh.bc.ca/2018/05/trauma-informed-practice-and-the-opioid-crisis-a-discussion-guide-for-health-care-and-social-service-providers/>.

Questions courantes sur les effets des traumatismes

Une description en langage clair se trouve sur le site Web du Centre de toxicomanie et de santé mentale. Elle indique, par exemple, que les traumatismes :

- peuvent affecter la façon dont vous vous sentez (trop d'émotions ou absence d'émotions);
- peuvent affecter votre capacité à entretenir des relations satisfaisantes avec les autres;
- peuvent affecter votre corps;
- peuvent affecter la façon dont vous pensez;
- peuvent affecter la façon dont vous vous comportez.

<https://www.camh.ca/-/media/files/guides-and-publications/trauma.pdf>



Incidences des traumatismes

L'incidence dépend de :

- La gravité du traumatisme;
- La fréquence du traumatisme;
- La durée du traumatisme;
- S'il s'agit d'un traumatisme personnel (intentionnel) ou externe (environnemental);
- La réceptivité des autres.



Incidence sur l'accès aux services



Les traumatismes ont une incidence sur l'accès aux services et la participation à ceux-ci :

- Confiance et relations difficiles
- Réticence à participer et abandon rapide
- Hypervigilance et suspicion

Nouveau traumatisme (retraumatisation)

Situation, attitude, interaction ou milieu qui reproduit les événements ou la dynamique du traumatisme original et qui déclenche les réactions et les sentiments accablants qui leur sont associés.

- Peut être évident ou pas vraiment
- Est habituellement involontaire
- Est toujours néfaste; exacerbe souvent les symptômes pour lesquels cette personne recherche de l'aide

Qu'est-ce qui peut causer un nouveau traumatisme?

- Ne pas savoir comment les antécédents de traumatisme d'une personne peuvent affecter sa vie
- Utiliser des pratiques qui isolent plutôt que d'écouter et de renforcer le lien
- Utiliser une approche de confrontation dans les interactions
- Être trop autoritaire, ne donnant pas la possibilité de choisir les plans ou d'y collaborer
- Remettre en question ou ignorer des comptes rendus de violence ou d'autres événements traumatiques
- Permettre que le comportement abusif d'une cliente à l'égard d'une autre se poursuive sans intervenir

Pour en savoir plus

Fiche Reconnaître les réactions directes à un traumatisme

Reconnaître les RÉACTIONS INSTANTANÉES AUX TRAUMATISMES et agir en conséquence

« Combattre ou fuir » ou « figer »

Notre cerveau et notre corps réagissent souvent en « combattant ou en fuyant », ou en « figeant » lorsque nous nous sentons menacées. Cela comprend nous sentir prises au piège ou bloquées; être blessées (physiquement, émotionnellement, psychologiquement, spirituellement), ignorées ou ne pas être prises au sérieux, traitées injustement; ou se faire rappeler une blessure antérieure.



Si nous réagissons en combattant/fuyant, nous pouvons :

- Nous sentir anxieuses ou engourdis
- Nous sentir en colère et vouloir crier ou nous battre
- Avoir des pensées obsessionnelles que nous ne pouvons arrêter
- Avoir de la difficulté à nous concentrer
- Avoir de la difficulté à trouver les bons mots
- Surréagir à ce qui se passe autour de nous

Si nous réagissons en figeant, nous pouvons :

- Nous sentir absentes ou insensibles
- Ne pas nous sentir motivées
- Avoir de la difficulté à nous souvenir de certaines choses
- Avoir l'air indifférentes
- Nous sentir déconnectées de nous-mêmes
- Nous dissocier

Qu'est-ce qui nous permet de revenir à notre fenêtre de tolérance?

Combattre/Fuir

- Pour nous calmer, nous pouvons :
- Bouger pour évacuer notre surplus d'énergie
 - Aller marcher/courir
 - Faire des pompes contre un mur
 - Danser/Nous « secouer les puces »
 - Presser une balle antistress
 - Prendre de grandes respirations, en nous concentrant sur une longue expiration
 - Nommer nos peurs, préoccupations et frustrations
 - Nous retirer de la situation

Figer

- Pour nous calmer, nous pouvons :
- Presser nos mains l'une contre l'autre ou contre nos bras ou jambes
 - Compter jusqu'à 20, puis de façon décroissante
 - Décrire les choses autour de nous : Quelles couleurs pouvons-nous voir? Quelles formes? Qu'est-ce qui semble doux autour de nous? Dur?
 - Boire un verre d'eau froide
 - Prendre de grandes respirations, en nous concentrant sur une longue expiration
 - Colorier/Peindre une image
 - Sentir des odeurs agréables (huiles essentielles ou des épices, comme la cannelle)