

Les approches sensibles aux traumas dans le contexte de l'Alternative en santé mentale

Normand Gravel

B.Sc.sociologie-psychothérapeute

Prise II



Le paradigme des approches sensibles au trauma:

Repose sur la reconnaissance et la compréhension des effets à long terme des expériences adverses ou traumatisantes sur un individu.

Évènement qui excède la capacité d'adaptation de la personne.

C'est à la fois l'évènement et la réaction à l'évènement.

Approches sensibles aux traumas

Le concept de traumatisme, en psychologie, désigne une expérience ou un événement extrêmement perturbant qui peut causer des dommages psychologiques significatifs.

Ces événements peuvent être des accidents graves, des abus, des catastrophes naturelles, des événements violents, ou d'autres situations où une personne est confrontée à une menace grave pour sa vie, son intégrité physique ou son bien-être émotionnel.

Approches sensibles aux traumas

Le traumatisme peut entraîner une série de réactions psychologiques:

- *Anxiété, dépression, difficulté relationnelle, abus de substances, etc.*

et physiologiques

- *Troubles du sommeil, digestifs, maladies auto-immune, migraines, etc.*

Les effets du traumatisme varient d'une personne à l'autre en fonction de facteurs tels que la gravité de l'événement, le soutien social disponible, le type d'attachement et les ressources personnelles de résilience.

Approches sensibles aux traumas

Le point de départ

L'étude ACE (Adverse Childhood Experiences Study) est une recherche pionnière menée dans les années 1990 par le Dr. Vincent Felitti et ses collègues, qui a examiné l'impact des expériences adverses vécues durant l'enfance sur la santé physique et mentale à long terme.

Principaux résultats

Prévalence élevée :

- L'étude a révélé qu'un nombre significatif d'adultes (environ 60 % des participants) avaient vécu au moins une expérience adverse dans leur enfance,
- et environ 15 % en avaient connu quatre ou plus.

Corrélations avec la santé

Les personnes ayant vécu des expériences adverses avaient un risque accru de développer des problèmes de santé physique, de santé mentale, des comportements à risque, et un impact intergénérationnel.



Approches sensibles aux traumas



Impact significatif

Cette étude a sensibilisé le public et les professionnels de la santé à l'importance de **prendre en compte les expériences passées** dans le traitement des problèmes de santé physique et mentale.

Définition du trauma:

Le concept de traumatisme, en psychologie, désigne une expérience, un événement ou une série d'événements perturbants (qui excède la capacité d'adaptation de la personne) qui peut causer des dommages psychologiques significatifs.

Ces événements peuvent être des accidents graves, des abus, des catastrophes naturelles, des événements violents, ou d'autres situations où une personne est confrontée à une menace grave pour sa vie, son intégrité physique ou son bien-être émotionnel.

Les effets du traumatisme varient d'une personne à l'autre en fonction de facteurs tels que la fréquence, la gravité de l'événement, le soutien social disponible, le type d'attachement et les ressources personnelles de résilience.

Trauma pouvant être vécu au sein des institutions

Ne pas être vu, ni entendu

Se sentir piégé

Violence sexuelle

Isolement

Blâme et honte

Prise de contrôle et impuissance

Non-protégé, vulnérable

Menacé

Sans intimité ni limites

Stigmatisation sociale, auto-stigmatisation



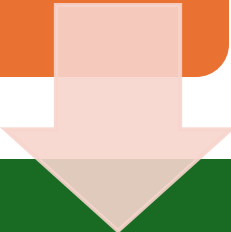
Les principes clés des approches sensibles aux traumatismes

1. Reconnaissance du trauma
2. Sécurité et confiance
3. Autonomisation et choix
4. Collaboration et transparence
5. Approche intégrée et personnalisée
6. Éviter la retraumatisation
7. Soutien social et réseaux

Les principes clés des approches sensibles aux traumas

1. Reconnaissance du trauma:

Cette approche commence par la reconnaissance que le trauma a des impacts profonds sur le bien-être psychologique, émotionnel, physique et social d'une personne.



Cela implique de reconnaître comment les expériences traumatisantes passées peuvent influencer les réactions actuelles de l'individu face à l'anxiété, y compris les déclencheurs potentiels et les mécanismes de régulation adoptés.

Les principes clés des approches sensibles aux traumas

2. Sécurité et confiance:

Un des principes fondamentaux de cette approche est d'assurer la sécurité de l'individu.



Cela inclut la création d'un environnement thérapeutique sûr où l'individu se sent physiquement et émotionnellement en sécurité pour explorer ses expériences et ses sentiments.

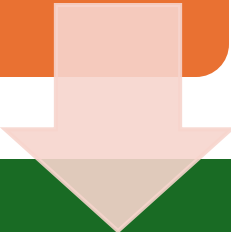


Cela inclut la création d'un espace où la personne se sent écoutée, respectée et libre de partager ses expériences sans jugement. La prévisibilité et la transparence dans la relation sont également essentielles pour renforcer cette confiance.

Les principes clés des approches sensibles aux traumas

3. **Autonomisation et choix:**

Les approches sensibles au trauma mettent un fort accent sur l'autonomisation de l'individu, valorisant son droit au choix et au contrôle sur son processus de guérison.

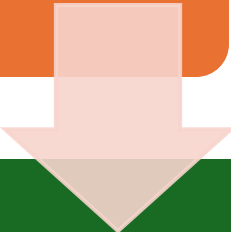


L'objectif est d'aider les individus à renforcer leur sentiment d'auto-efficacité et à prendre des décisions éclairées concernant leur démarche de traitement.

Les principes clés des approches sensibles aux traumas

4. Collaboration et transparence:

Ces approches encouragent une collaboration entre l'individu et le professionnel, où les décisions de traitement sont prises conjointement.

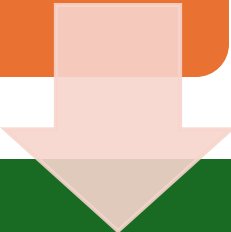


La transparence est également cruciale, car elle aide à construire la confiance et à clarifier les attentes des deux côtés.

Les principes clés des approches sensibles aux traumas

5. Approche intégrée et personnalisée:

Reconnaissant que le trauma peut affecter plusieurs aspects de la vie d'une personne, ces approches utilisent des stratégies thérapeutiques qui sont intégrées et adaptées aux besoins spécifiques de l'individu.



Cela peut inclure des thérapies par la parole, des interventions corporelles, des thérapies par l'art, et plus encore, selon ce qui est le plus bénéfique pour la personne.

Les principes clés des approches sensibles aux traumas

6. Éviter la retraumatisation:

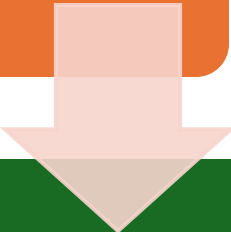
Une attention particulière est accordée à éviter les actions, paroles ou situations qui pourraient être retraumatisantes ou qui pourraient reproduire les dynamiques de pouvoir toxiques vécus antérieurement par l'individu.

Tiens compte de la culture, de l'histoire et des enjeux de genres.

Les principes clés des approches sensibles aux traumas

7. Soutien social et réseaux:

Les AST reconnaissent l'importance du soutien social et des réseaux communautaires dans le processus de guérison.



Encourager les connexions sociales et l'engagement dans des activités de groupe peut fournir un soutien supplémentaire et renforcer les compétences sociales et de résilience.



Selon le Dr Bessel van der Kolk:

une part importante des diagnostics posés en santé mentale (troubles anxieux, troubles affectifs, troubles relationnels, abus de substance, etc.) sont des tentatives de régulation psychophysiologiques adoptées par les personnes en réponse à l'activation des mémoires d'évènements aversifs ou traumatiques vécus.

Impacts des approches sensibles aux traumas:



Reconnecte les gens à leur histoire de vie;



Ouvre le dialogue, donne de la place à la compréhension;



Plutôt que de voir des symptômes, on voit une adaptation à des événements traumatiques



Usage du vocabulaire de l'expérience plutôt que du diagnostic.

Comment Prise II a intégré les principes des AST dans son fonctionnement et dans ses activités:

Importance de l'accueil:

sécurité, respect, confiance, qualité de présence, les lieux chaleureux et apaisants

Vie associative et activités de groupe:

le contact aux autres, activation du système d'engagement sociale;

Place aux activités artistiques:

principalement les arts visuels, l'écriture, le chant et à l'occasion le théâtre;

Les approches sensori-motrices:

yoga, Tai chi, Qi Gong, danse, marche en groupe, accès à la nature, approches somatiques, pratique énergétique, clinique d'acupuncture sociale, Tapping EFT

Les pratiques d'auto-régulation:

relaxation musculaire, pratiques respiratoires et cohérence cardiaque, la pleine conscience, l'auto-compassion (esprit de compassion)

Les pratiques mises de l'avant à Prise II:

Psycho-pédagogie:

- Approches sensibles aux traumatismes
- Fonctionnement du système nerveux autonome (SNA)
- Concept de neuro-plasticité
- Fenêtre de tolérance
- Échelle polyvagale

Gestion autonome de la médication (GAM)

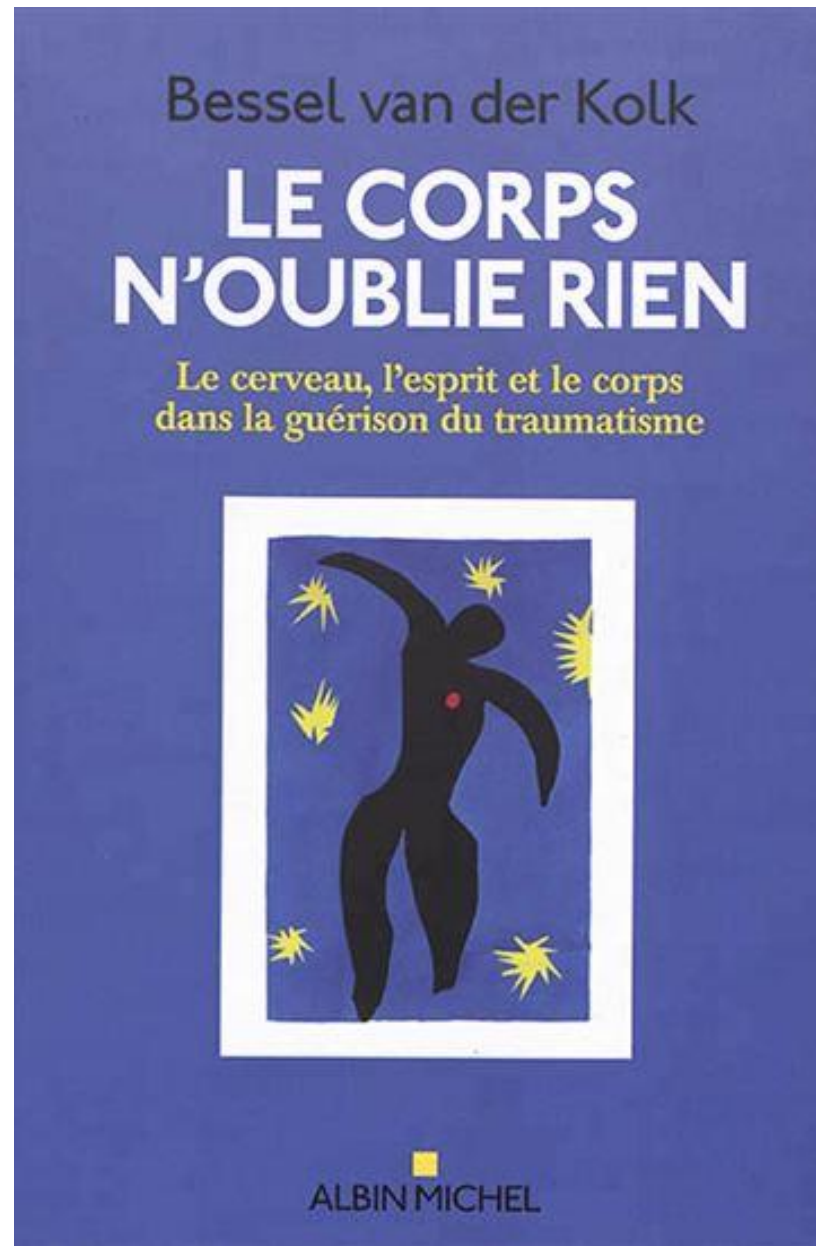
L'entraide:

- Soutien Intentionnel Par les Pair.es (SIPP ou IPS en anglais);
- Mouvement des entendeurs de voix;
- Wellness Recovery Action Plan (WRAP)

Approches psychothérapeutiques ayant fait ses preuves dans le traitement des traumatismes:

- EMDR
- Internal Family System (IFS)
- Open dialogue

Suggestion de lecture



Contact



Prise II

www.prise2sm.org

info@prise2sm.ca

communication@prise2sm.ca

514-858-0111

10794 rue Lajeunesse, bureau 204, Montréal