



Homewood  
Santé

# Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois



## Collaboration adaptée aux traumatismes

Nos expériences de vie façonnent qui nous sommes, ce que nous apprenons et comment nous réagissons à différents événements. Lorsque nous vivons des situations troublantes, accablantes ou qui menacent notre vie, leur intensité met à l'épreuve notre capacité de puiser notre force émotionnelle et psychologique dans nos mécanismes d'adaptation habituels. Au contraire, notre réaction à ces expériences provoque un stress qui continue à s'accumuler et qui nuit à notre aptitude à être heureux, en sécurité et en confiance.

Les traumatismes sont associés à des émotions fortes qui peuvent influencer de manière inattendue sur notre capacité de maintenir un certain équilibre. Les chercheurs continuent d'en apprendre sur la manière dont notre organisme peut garder les souvenirs de ces événements traumatisants, même ceux qui se sont produits très tôt dans notre enfance. Malheureusement, « peu de gens traversent les années sans se heurter à une forme de traumatisme », et ce, sans que ce soit de leur faute<sup>1</sup>.

Mais nous pouvons changer notre façon d'interagir avec les autres afin d'être mieux sensibilisés aux traumatismes. En prenant conscience de l'importance liée à la prévalence des traumatismes et en décidant d'agir en conséquence, nous pouvons avoir des interactions et des collaborations plus efficaces avec les autres.

Cet article explore certains des principes fondamentaux de la collaboration adaptée aux traumatismes comme approche respectueuse et bienveillante qui contribue à renforcer la résilience.

### Qu'est-ce qu'un traumatisme?

De nombreuses personnes « confondent une difficulté ou une détresse ordinaire avec un véritable traumatisme », ce qui peut les amener à utiliser le mot « traumatisme » lorsqu'elles pensent à divers incidents et souvenirs<sup>2</sup>. Toutes les situations difficiles ne sont pas totalement traumatisantes et tous les événements traumatisants ne sont pas invalidants. La plupart du temps, nous pouvons passer par-dessus les premiers sentiments que ces mauvaises expériences suscitent en nous. Lorsque ces expériences ne s'estompent pas facilement de la mémoire, on peut considérer qu'elles causent des dommages à long terme.

Pour qu'un événement soit qualifié de traumatique au sens psychologique de la définition, il faut que l'expérience soit :

- Indépendante de la volonté de la personne
- Soudaine et inattendue
- Nuisible et potentiellement mortelle
- Néfaste pour le sentiment de sécurité de la personne
- Responsable de l'apparition d'un sentiment de vulnérabilité écrasant<sup>3</sup>

Le traumatisme influe sur le système nerveux sympathique de l'organisme en créant un état dans lequel il perçoit qu'il est constamment en danger et qu'il doit être prêt à réagir aux menaces à tout moment. Vivre avec ce type d'hypervigilance signifie que les réactions habituelles de lutte, de fuite et de paralysie de l'organisme sont toujours activées. Les hormones de stress et l'adrénaline produites par notre corps continuent de circuler au lieu de s'éliminer de notre système comme prévu lorsqu'une crise prend fin et qu'il est possible de revenir à un état plus calme.

Des chercheurs comme le Dr Bessel van der Kolk et le Dr Gabor Maté, qui ont étudié et aidé à classer les différents types de traumatismes, ont montré qu'avec le temps, les traumatismes non résolus ou même inconscients perturbent les fonctions physiques et émotionnelles. Les traumatismes sont à l'origine de toutes sortes de problèmes, allant de la douleur aux troubles du sommeil, en passant par les maladies chroniques et les troubles émotionnels graves qui ont des répercussions sur l'identité d'une personne et ses relations avec autrui.

### Il peut être utile de se rendre compte que les traumatismes peuvent<sup>4</sup> :

- Avoir des conséquences, qu'ils renvoient à un événement unique ou à des événements répétés au fil du temps.
- Naître de relations interpersonnelles entre des personnes qui se connaissent.
- Influencer les étapes du développement et les modèles de croissance émotionnelle, sociale et psychologique.
- Être de nature politique, en menaçant la vie, les croyances, la culture et les moyens de subsistance des gens.

## Qu'est-ce que la collaboration adaptée aux traumatismes?

La collaboration adaptée aux traumatismes est une approche que vous pouvez adopter dans le cadre de vos interactions quotidiennes. Cela signifie que vous reconnaissez et comprenez le fait que certains commentaires, même les plus anodins en apparence, peuvent créer chez les gens des surcharges sensorielles qui constituent des réponses traumatiques, et que vous en êtes conscient·e. Lorsqu'une personne réagit de manière inattendue, il peut être difficile de comprendre pourquoi. Parfois, cette réaction peut se transformer en une situation involontairement contre-productive, allant jusqu'à nuire aux relations et même aux interactions futures. En étant sensibilisés aux traumatismes, nous pouvons influencer l'issue de nos interactions afin qu'elles soient plus cohérentes, positives et constructives pour tout le monde.

### Est-ce que c'est ce que l'on entend par déclencheur?

Un déclencheur est une association faite par une personne pouvant entraîner de manière involontaire des « interactions qui redéclenchent un traumatisme ». Cette situation l'amène à avoir une réponse intense ou « dérégulée » au stress<sup>5</sup>. La personne revit son traumatisme à cause de ce déclencheur. Il ne s'agit pas simplement d'être « mal à l'aise »,

sensible ou irrité<sup>6</sup>. Il est possible qu'une personne ne soit consciente d'un déclencheur qu'au moment où il surviendra.

En étant mieux sensibilisés aux traumatismes, c'est-à-dire en étant conscients de la portée des traumatismes, nous pouvons être plus attentifs aux signaux du langage corporel qui indiquent une réaction traumatique au stress.

### Voici ce que vous pourriez remarquer<sup>7</sup> :

- Changement de posture d'une personne qui semble plus nerveuse, mal à l'aise ou effrayée en changeant fréquemment de position, en éloignant ou même en détournant son corps d'une interaction.
- Tremblement des doigts, serrement et desserrement des poings, agitation ou utilisation d'un objet à proximité pour créer une barrière protectrice (comme un sac, un oreiller ou un livre).
- Gestes d'auto-apaisement, comme poser une main sur la tête, le cou ou les genoux.
- Expressions faciales rapides, notamment :
  - Sourcils levés, baissés ou froncés
  - Moue ou abaissement des commissures des lèvres, lèvres pincées ou morsures des lèvres
- Réticence à établir un contact visuel, regard ennuyé, de côté ou lointain.
- Bras et jambes croisés, pieds qui tapent et se balancent.
- Ton de voix plus aigu, élocution plus rapide que d'habitude ou le fait de parler lentement et calmement ou d'insister sur certains mots.

## Pourquoi la collaboration adaptée aux traumatismes est-elle importante?

Partir du principe que la plupart des gens ont vécu des événements traumatisants est une approche bienveillante qui démontre activement que vous faites preuve d'attention et de compassion dans vos liens et vos relations avec les autres dans votre vie. C'est aussi un moyen d'influencer les interactions, les expériences et les milieux pour les rendre plus sains, que ce soit à la maison, dans la collectivité ou au travail. Vous pouvez aider une personne qui a du mal à gérer ses émotions ou réduire le risque qu'elle ait des comportements difficiles.

Développer une approche adaptée aux traumatismes prend du temps. Une pratique consciente vous aidera à améliorer vos relations au fur et à mesure de votre apprentissage. De plus en plus de professionnels de la santé adoptent cette approche comme norme de soins parce qu'ils en constatent les avantages. Vous avez peut-être entendu parler de soins axés sur la personne<sup>8</sup>.

## De quelle manière la prévalence des traumatismes influe-t-elle sur l'expérience que les gens ont d'événements en apparence ordinaires?

Il peut être surprenant d'apprendre à quel point les traumatismes touchent presque tout le monde.

- 70 % des adultes aux États-Unis ont vécu un événement traumatisant au moins une fois dans leur vie<sup>9</sup>
- 75 % des Canadiens vivront au moins un événement traumatisant au cours de leur vie<sup>10</sup>
- Au Canada, 1 personne sur 10 a reçu un diagnostic de trouble de stress post-traumatique (TSPT)<sup>11</sup>

Souvent, les personnes présentent des symptômes de traumatisme dans leurs interactions avec les autres. Ces symptômes peuvent se présenter sous les formes suivantes<sup>12</sup> :

- **Changements physiques**
  - Maux de tête, accélération du rythme cardiaque, transpiration
  - Épuisement, perte d'appétit, perte de libido
  - Sensibilité accrue aux maladies
  - Constipation ou diarrhée
  - Hypersensibilité ou hyperconscience (aux sons et [ou] au toucher)
  - Plaisirs néfastes (alcool, drogues, nourriture)
- **Changements émotionnels**
  - Peur, dépression, anxiété, panique
  - Sautes d'humeur extrêmes, rage, colère
  - Repli sur soi ou isolement
  - Culpabilité, rejet de la faute sur soi, honte
  - Perte d'intérêt pour les activités habituelles
  - Flashbacks ou cauchemars (TSPT)
    - Tous ces changements émotionnels peuvent résulter d'un diagnostic de TSPT, mais un certain nombre de personnes développent ensuite ce qui est considéré comme un TSPT<sup>13</sup>.

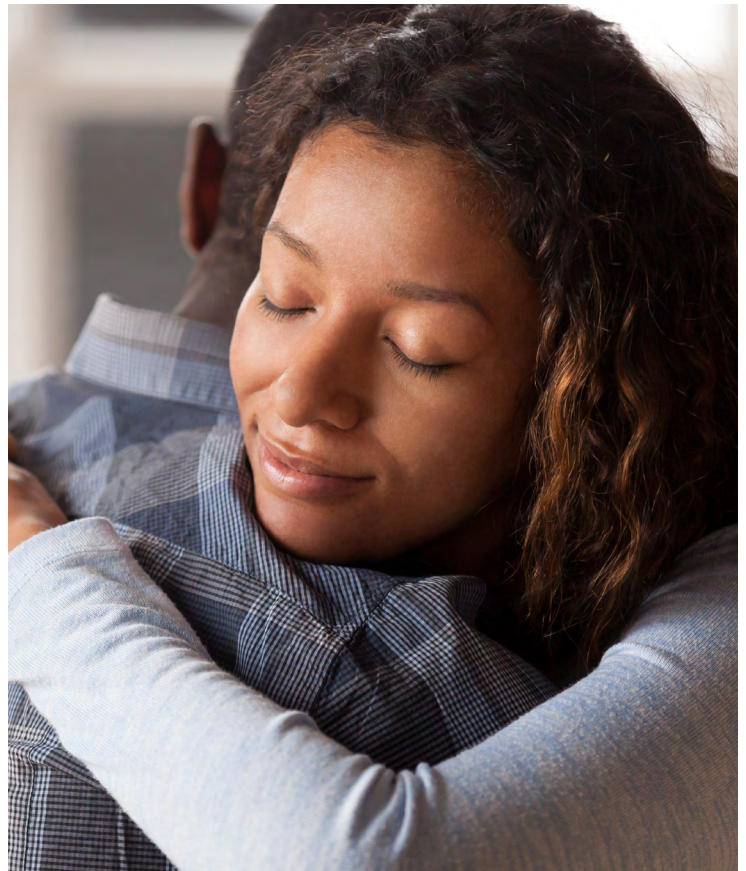
## Pourquoi est-il essentiel d'adopter une approche collaborative adaptée aux traumatismes?

Cette approche contribue à notre capacité de réagir de manière saine aux situations stressantes. Il peut être utile d'y réfléchir en utilisant ces cinq mots<sup>14</sup> :

- **Réaliser** que le stress et les traumatismes concernent tout le monde.
- **Reconnaître** que nos réactions sont des tentatives pour nous sentir à nouveau en sécurité.
- **Réagir** avec compréhension, compassion et patience en tout temps.
- **Résister** au redéclenchement d'un traumatisme pour renforcer la sécurité émotionnelle et éviter les événements déclencheurs de manière proactive.
- La **résilience** permet de se concentrer sur les forces des personnes.

En adoptant des principes fondés sur la sécurité, la responsabilisation, la confiance, la transparence, la collaboration, le soutien et l'attention aux enjeux historiques et culturels, vous aurez davantage confiance en vous et en vos interlocuteurs. Réfléchissez à la manière dont cette approche pourrait être profitable aux groupes ayant droit à un traitement équitable tels que la communauté 2SLGBTQ+. Déployez activement des efforts pour lutter contre la misogynie, le racisme et la marginalisation.

La collaboration adaptée aux traumatismes vous aide à établir des limites saines et appropriées. Elle vous permet de prendre les devants, de manière consciente, en faisant preuve d'empathie dans toutes vos interactions. Il s'agit d'un outil puissant qui peut atténuer ou éliminer la discrimination, promouvoir la compréhension et favoriser l'harmonie malgré nos différences dans le fait de vivre ensemble.



**Références :**

1. Psychology Today Staff (s. d.). Trauma. Psychology Today. Consulté le 19 mai 2023 à <https://www.psychologytoday.com/ca/basics/trauma>.
2. Ibid.
3. Ibid.
4. Programme de formation en ligne Homewood Health : La collaboration adaptée aux traumatismes. (s. d.). Formation élaborée et donnée par les responsables cliniques des Services de gestion de crise.
5. Dubé, Kate, travailleuse sociale clinicienne autorisée. (22 juillet 2021). Trauma Informed Care: What is it and Why is it Important? FOOHOLD Technology: Mental Health. Consulté le 19 mai 2023 à <https://fooholdtechnology.com/news/trauma-informed-care/#:~:text=Examples%20of%20Trauma%2DInformed%20Care&text=Or%20actively%20avoiding%20retraumatizing%20interactions,%2C%20and%20strengths%2Dbased%20care>.
6. Cuncic, Arlin. (Mis à jour le 10 mars 2022). What Does It Mean to Be 'Triggered' – Types of Triggering Events and Coping Strategies. Very Well Mind.com. Consulté le 19 mai 2023 à <https://www.verywellmind.com/what-does-it-mean-to-be-triggered-4175432>.
7. Good Therapy. (Mis à jour le 1er novembre 2019). What Is Your Client's Body Language Telling You? Good Therapy.org. Consulté le 19 mai 2023 à <https://www.goodtherapy.org/for-professionals/marketing/customer-experience/article/what-is-your-clients-body-language-telling-you>.
8. Programme de formation en ligne Homewood Health : La collaboration adaptée aux traumatismes. (s. d.). Formation élaborée et donnée par les responsables cliniques des Services de gestion de crise.
9. The National Council for Behavioral Health (s. d.). How to Manage Trauma. The National Council.org. Consulté le 19 mai 2023 à <https://www.thenationalcouncil.org/wp-content/uploads/2022/08/Trauma-infographic.pdf>.
10. Programme de formation en ligne Homewood Health : La collaboration adaptée aux traumatismes. (s. d.). Formation élaborée et donnée par les responsables cliniques des Services de gestion de crise.
11. Ibid.
12. The National Council for Behavioral Health (s. d.). How to Manage Trauma. The National Council.org. Consulté le 19 mai 2023 à <https://www.thenationalcouncil.org/wp-content/uploads/2022/08/Trauma-infographic.pdf>.
13. Programme de formation en ligne Homewood Health : La collaboration adaptée aux traumatismes. (s. d.). Formation élaborée et donnée par les responsables cliniques des Services de gestion de crise.
14. Ibid.






Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : [lignesdevie@homewoodsante.com](mailto:lignesdevie@homewoodsante.com)

Pour obtenir plus d'information, veuillez vous adresser à nos représentants des Services aux clients, à votre disposition 24 heures sur 24, sept jours par semaine, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1 866 565-4903

1 866 433-3305 (ATS)

514 875-0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

Suivez-nous sur :   

[Monhomeweb.ca](http://Monhomeweb.ca)

© Homewood Santé<sup>MC</sup> 2023 | \* Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.