



APPROCHE TENANT COMPTÉ DU TRAUMATISME

Novembre 2024

atelier offert
par Mélanie Stafford



ACCUEIL



HORAIRE* (MARDI)

Acceuil

13h00 Apprendre l'une de l'autre
Zines: Théories du trauma et principes d'une approche tenant compte des traumatismes (atct)
Arrêt d'autobus

14h30 Pause


le vilain et le shadow work
les principes d'une approche tenant compte des traumatismes

16h00 Fin de la première journée

Se sensibiliser aux traumas : habiletés à développer

eee

- Co-création d'un climat favorable à l'apprentissage
- Pratique de l'écoute et de l'introspection
- Démonstration de la curiosité et l'ouverture
- Analyse des cadres individuels et structurels pour comprendre le trauma
- Déstigmatisation et valorisation des mécanismes de survie



Des petites choses qui te font plaisir, qui te donnent le sourire?

Démontrez votre présence, votre intérêt et votre curiosité, **en remarquant se qui se passe pour toi pendant l'écoute.**

INVITATIONS

L'imperfection est accueillie et valorisée. Nous sommes à la fois ouvertes et honnêtes.

On se (re)trouve en relation: l'acte est profondément relationnelle. La souveraineté de l'autre et notre pouvoir personnel sont tous les deux affirmés.

Les vérités multiples sont les bienvenues. On y fait de la place et on cherche les liens entre les perspectives qui sont différentes des nôtres.

L'approche tenant compte des traumatismes est un travail émergent qui nécessite la créativité de chaque personne.

L'observation est une forme de participation tout autant valide que les contributions verbales. Chaque activités ne sont que des invitations et des propositions; vous êtes encouragés à les adapter.

LA VOIX DIVERGENTE



“Le contraire du traumatisme n'est pas d'être « guéri »,
c'est la vitalité.

Le contraire du traumatisme n'est pas d'être « guéri »,
c'est la connexion.

Le contraire du traumatisme n'est pas d'être « guéri »,
c'est la curiosité.

Le contraire du traumatisme n'est pas d'être « guéri »,
c'est le jeu.

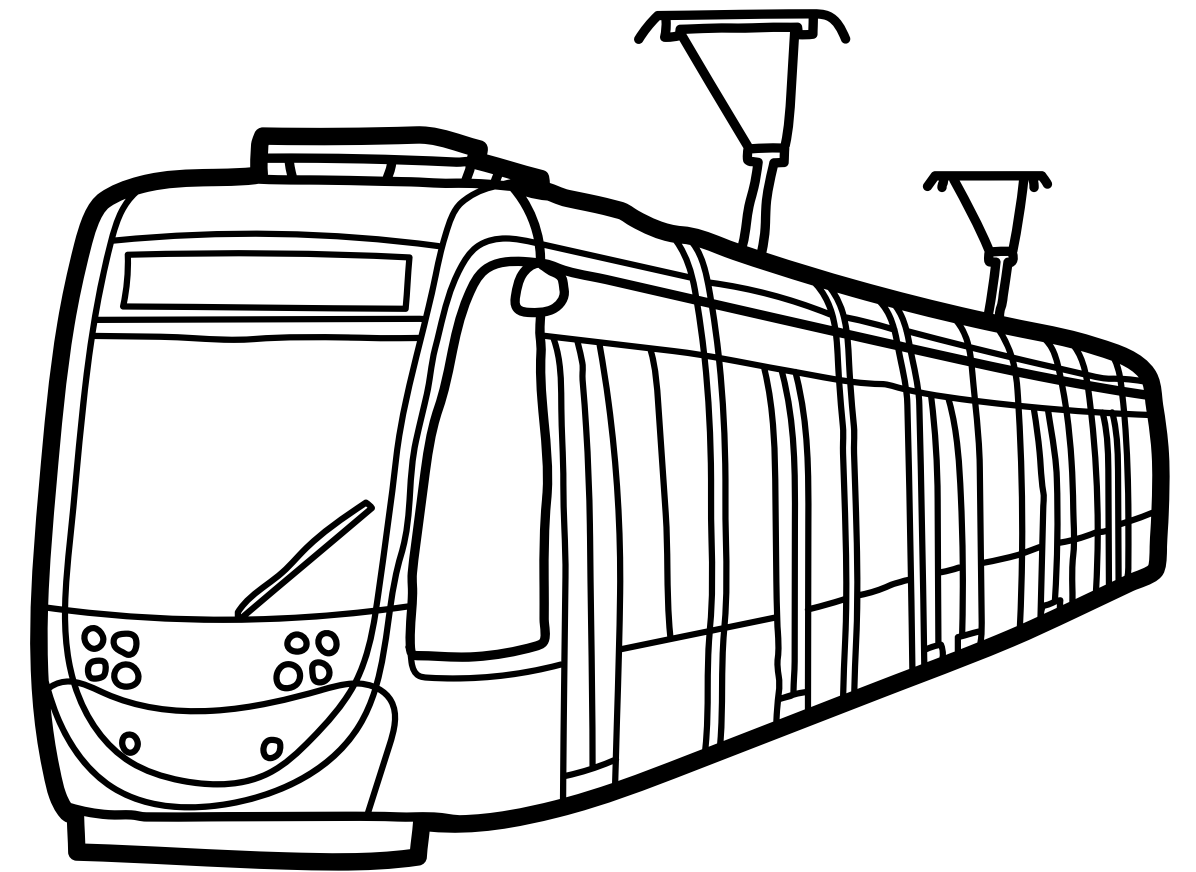
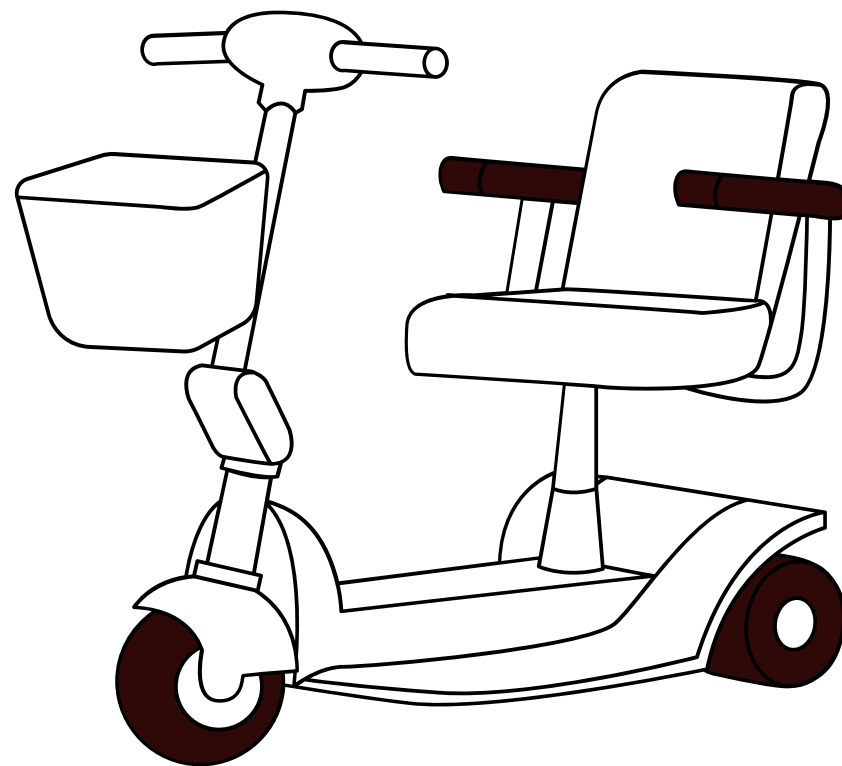
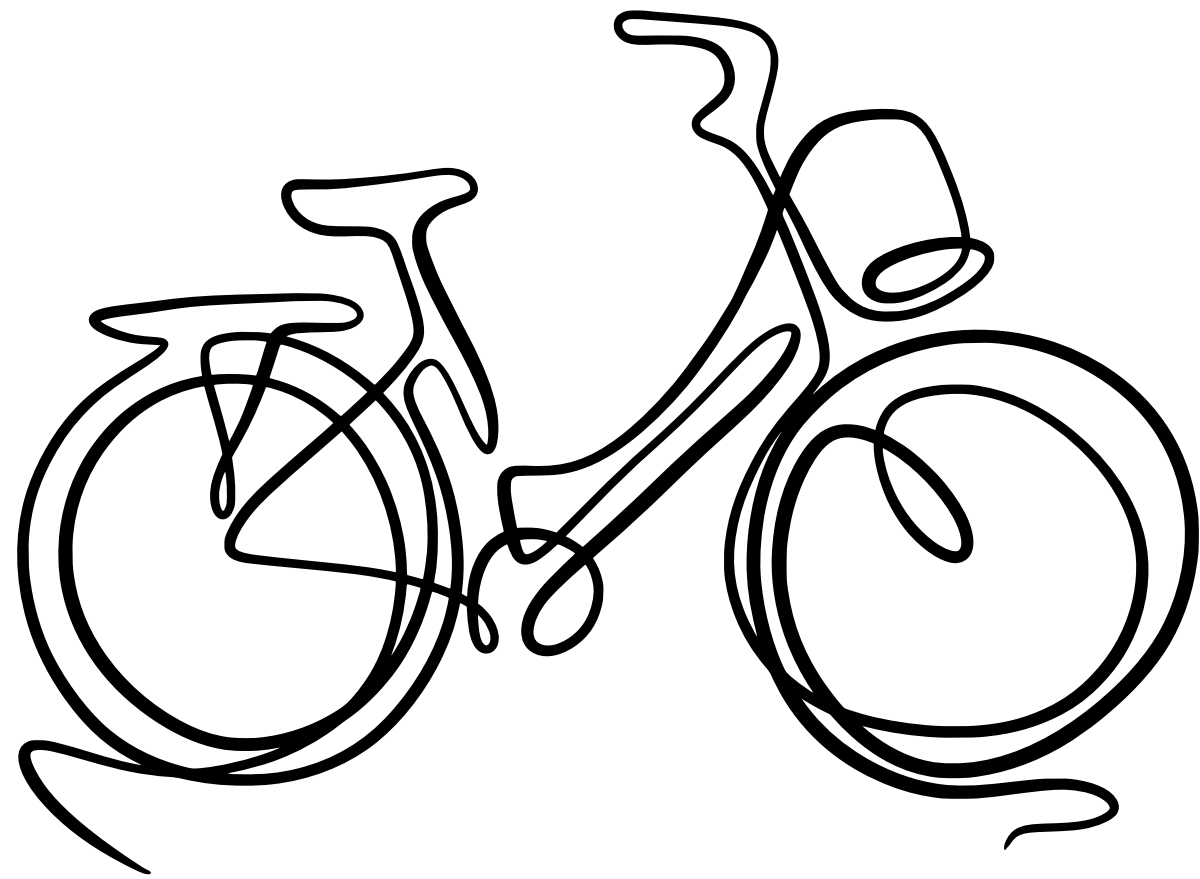
Le contraire du traumatisme n'est pas d'être « guéri »,
c'est la présence.

Le contraire du traumatisme n'est pas de trouver la perfection, de devenir des versions restreintes ou même calmes de nous-mêmes. C'est plutôt là qu'on commence à expérimenter avec ce qui ne pouvait pas exister quand tout ce que notre corps pouvait faire, c'était survivre.” (traduction libre)

-Lexy Florentina



TRANSPORTS EN COMMUNS





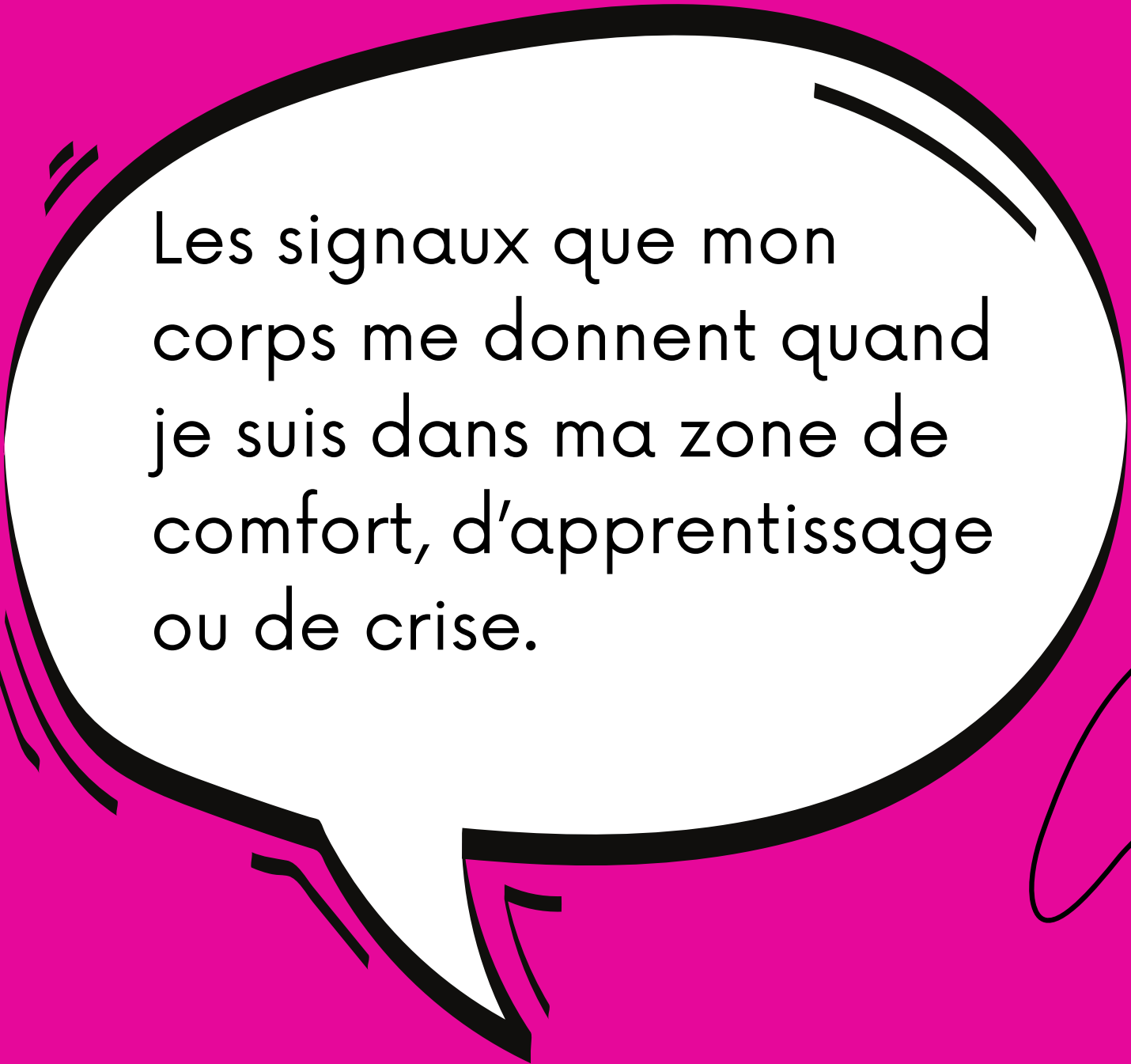
2H34

—


2H44

ZONES D'APPRENTISSAGES ET LA BOUSSOLE DE LA HONTE





Les signaux que mon corps me donnent quand je suis dans ma zone de confort, d'apprentissage ou de crise.



Démontrez votre présence, votre intérêt et votre curiosité, **avec beaucoup de validation et de rassurance**

VILAIN



Qu'est-ce qui fait de ton vilain, un vilain? C'est quoi le contexte ou les conditions qui rends ces comportements possibles, nefastes, méchants?




Qu'est-ce que gagne ton vilain par ces comportements, par ces valeurs, par ses façons d'être?



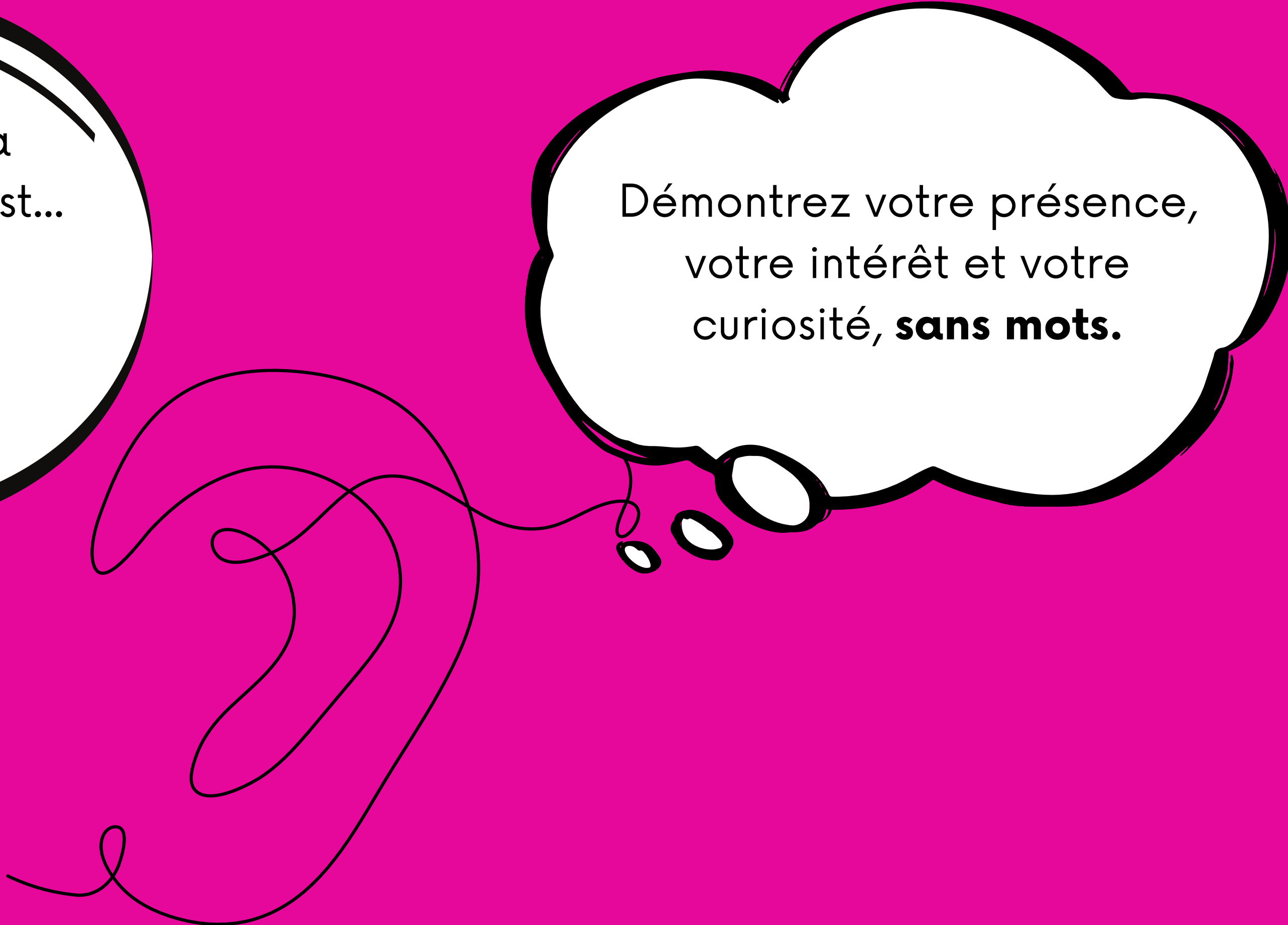
Et si on pouvait transformer ces comportements vers le bien, ça aurait d'air de quoi?





Ce qui me passe par la tête en ce moment, c'est...

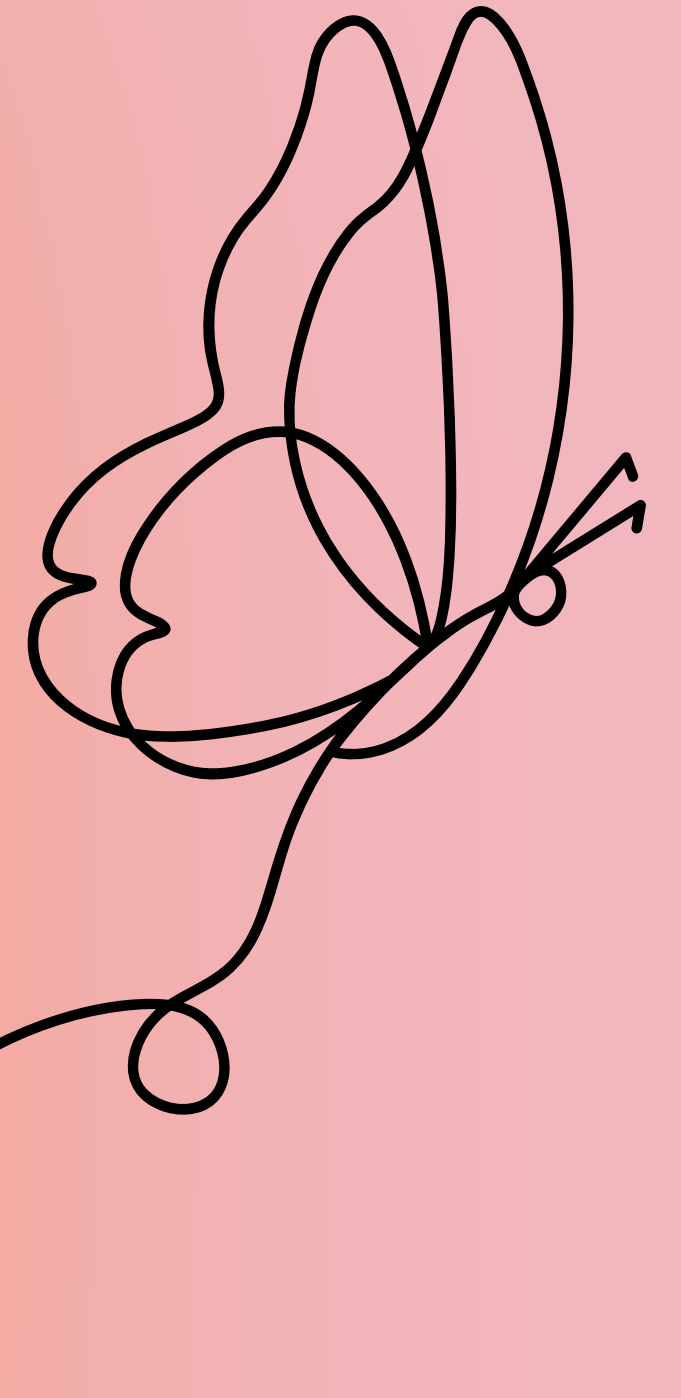
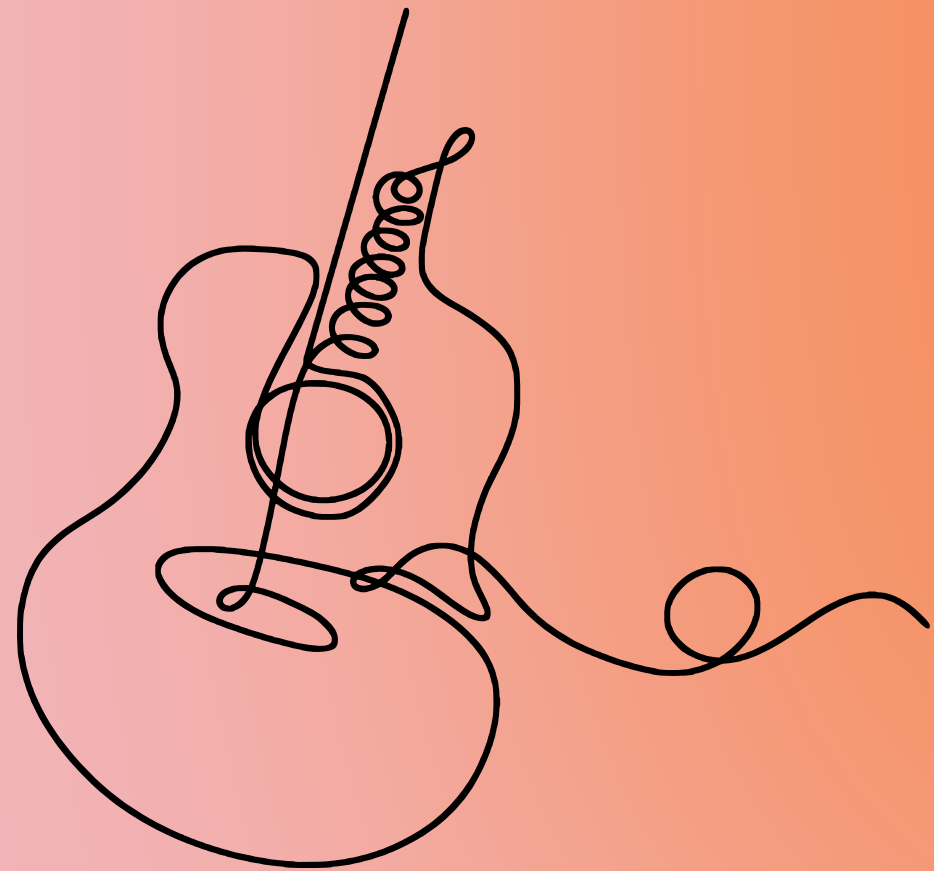
J't'en train de digérer l'idée que...



Démontrez votre présence, votre intérêt et votre curiosité, **sans mots.**

LA TRANSFORMATION (STRETCH ZONE)

- UN SENTIMENT D'APPARTENANCE
- LA DIGNITÉ
- LA SÉCURITÉ ÉMOTIVE



TRAUMA, TRAUMATISMES





What is Trauma? w/ Gabor Mate



Share



Watch on  YouTube



How Childhood Trauma Leads to Addiction - Gabor Maté



Share

THOSE ARE THE
THINGS THAT HAPPEN

IT'S WITH THAT
RECONNECTION

TRAUMA

THOSE AREN'T
THE TRAUMAS. THOSE
ARE TRAUMATIC

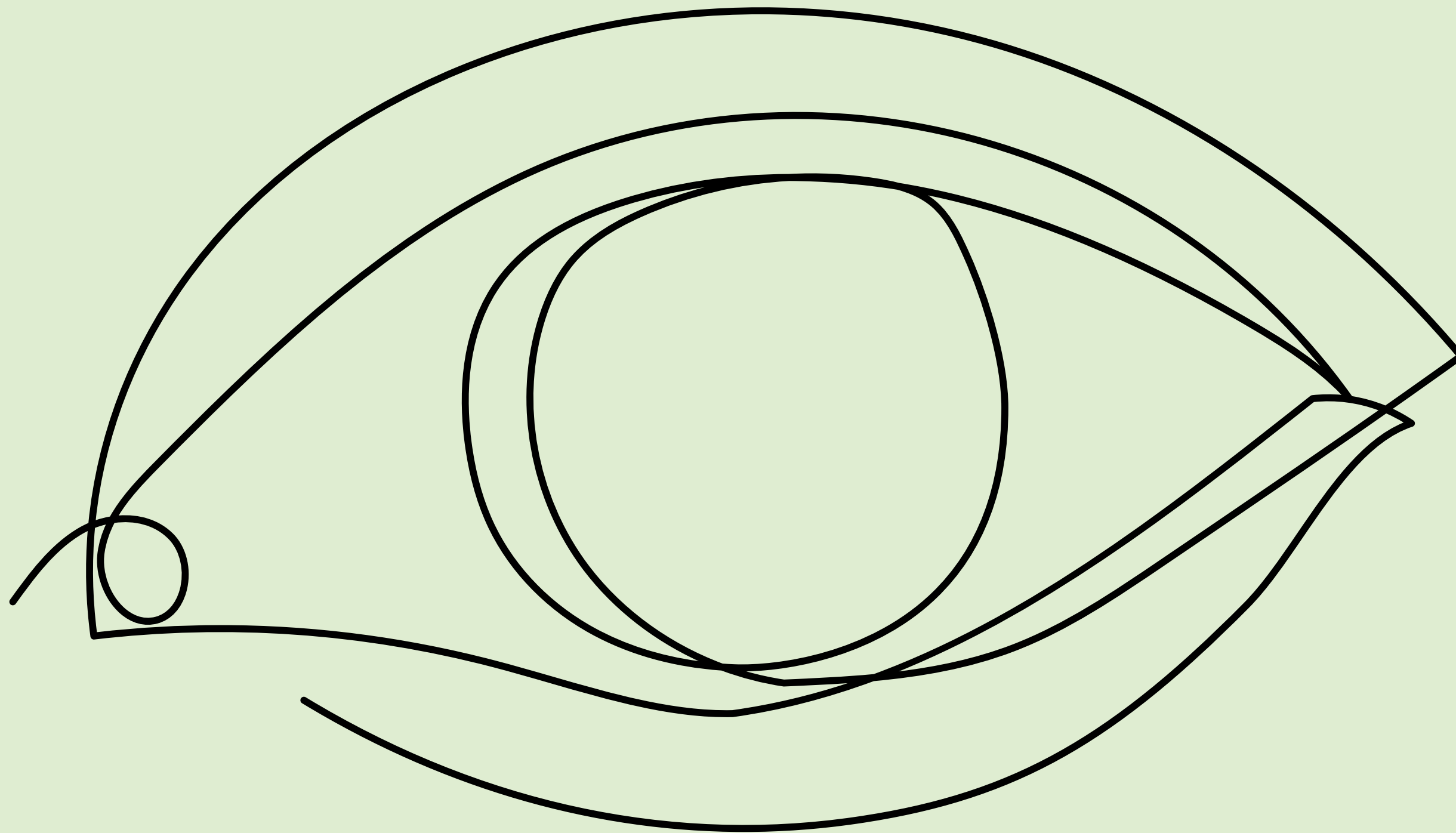
TRAUMA IS NOT
WHAT HAPPENS
TO YOU


TRAUMA
IS WHAT
HAPPENS
INSIDE




Watch on YouTube

PRATIQUE





Ce que j'ai le plus aimé
aujourd'hui...



Démontrez votre présence,
votre intérêt et votre
curiosité, **avec beaucoup
de validation et de
rassurance**

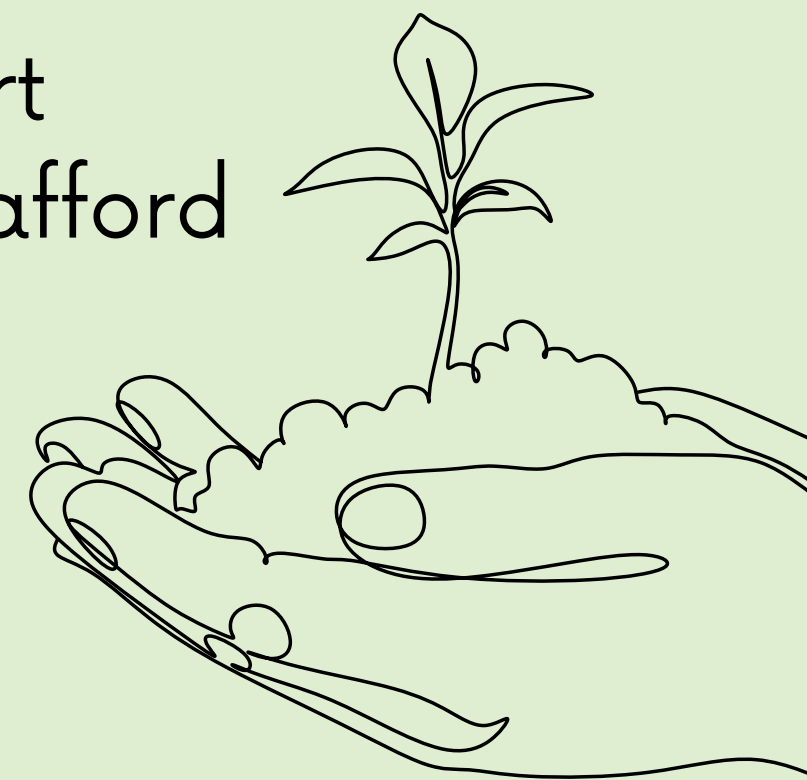
MERCREDI



APPROCHE TENANT COMPTÉ DU TRAUMATISME

Novembre 2024

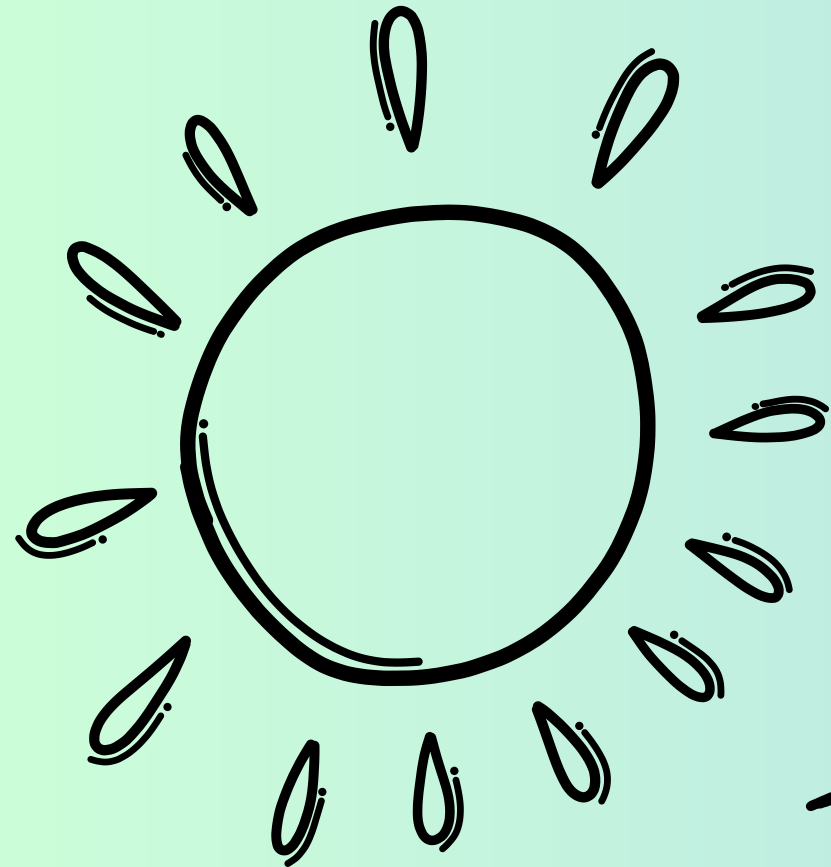
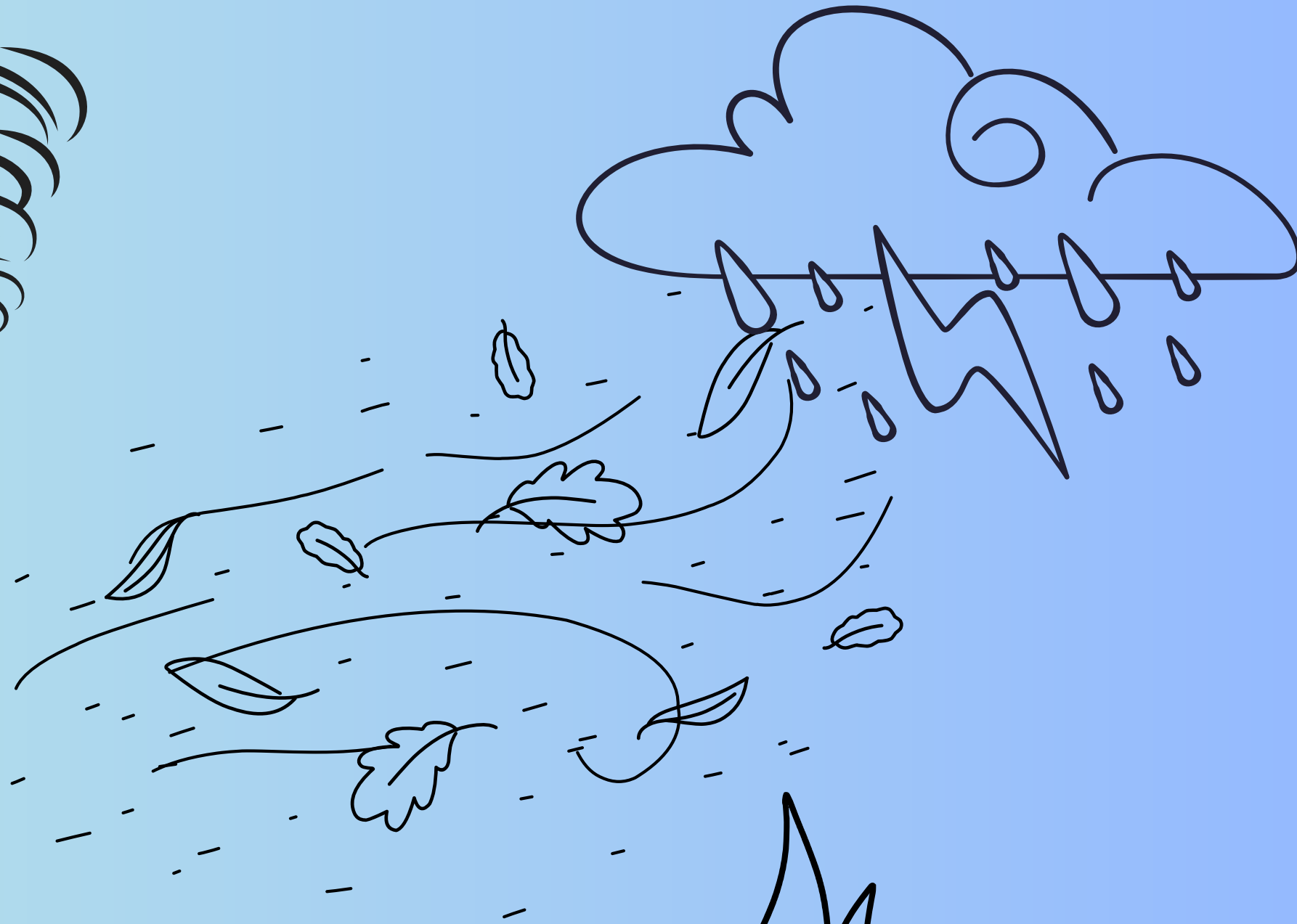
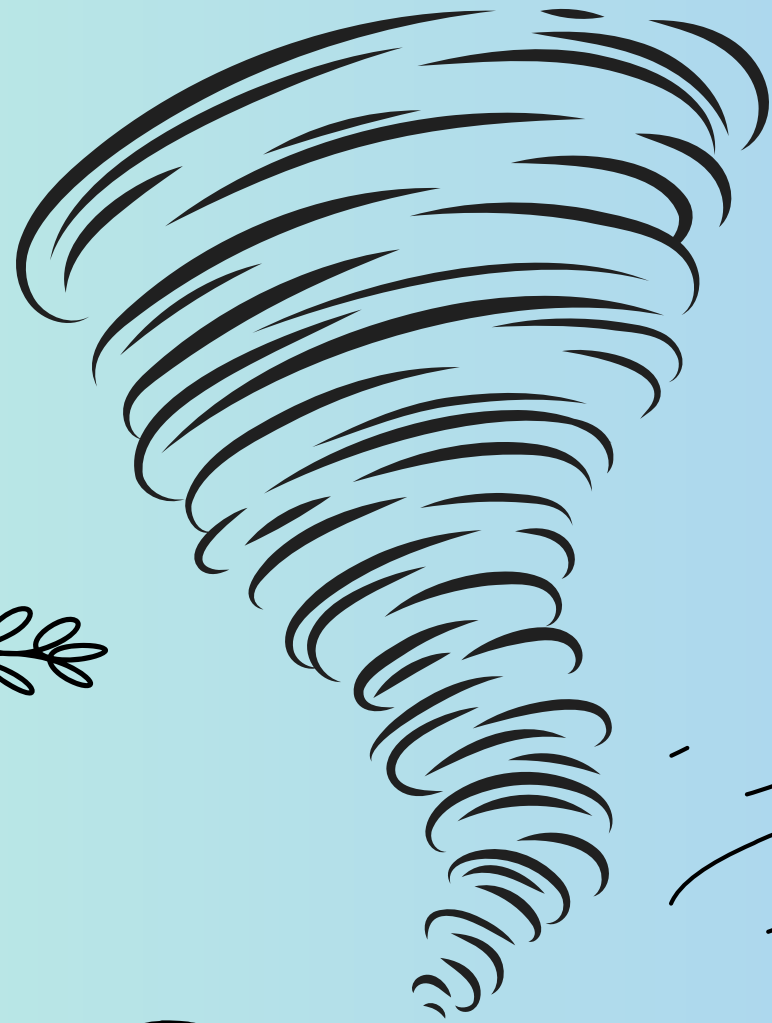
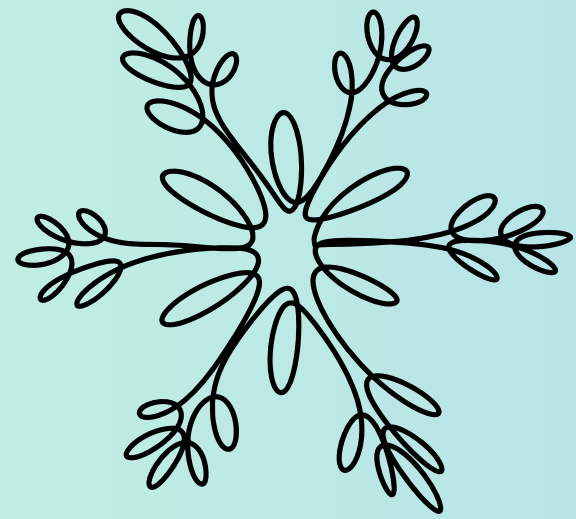
atelier offert
par Mélanie Stafford



ACCUEIL



TEMPÉRATURE INTERNE





Les résultats se matin...



Démontrez votre présence,
**avec beaucoup de
validation.**

CONDITIONS



ARTISTES



MM

JEAN-MICHEL BASQUIAT

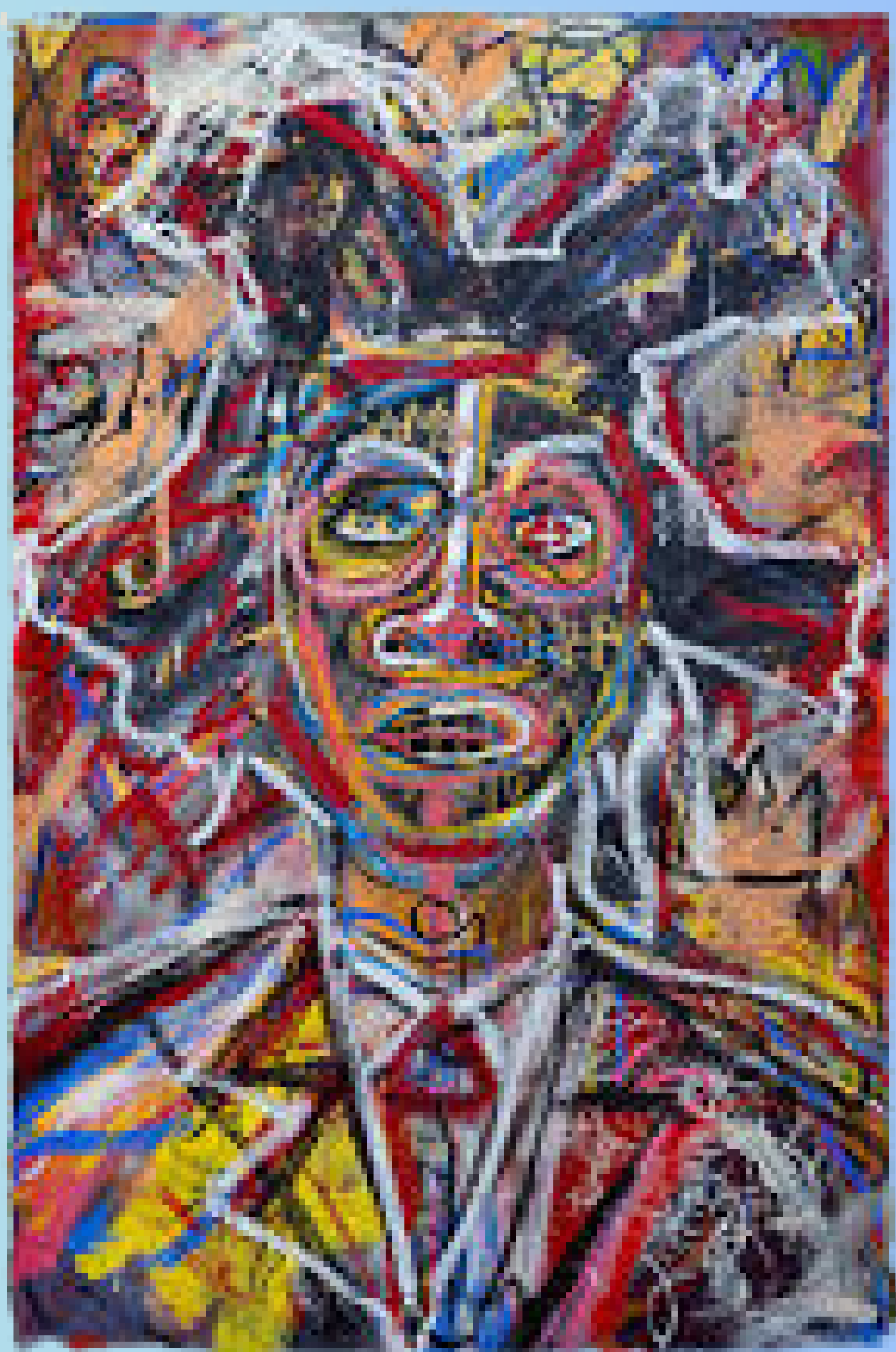
ARTISTES

Muse partage: Les qualités et façons d'être que j'apporte à mon travail sont...
(artiste ajoute les réponses au portrait)

muse partage: Les expériences de vies qui font que je suis essentiel et irremplaçable dans le mouvement contre la VBG ... (artiste ajoute les réponses au portrait)

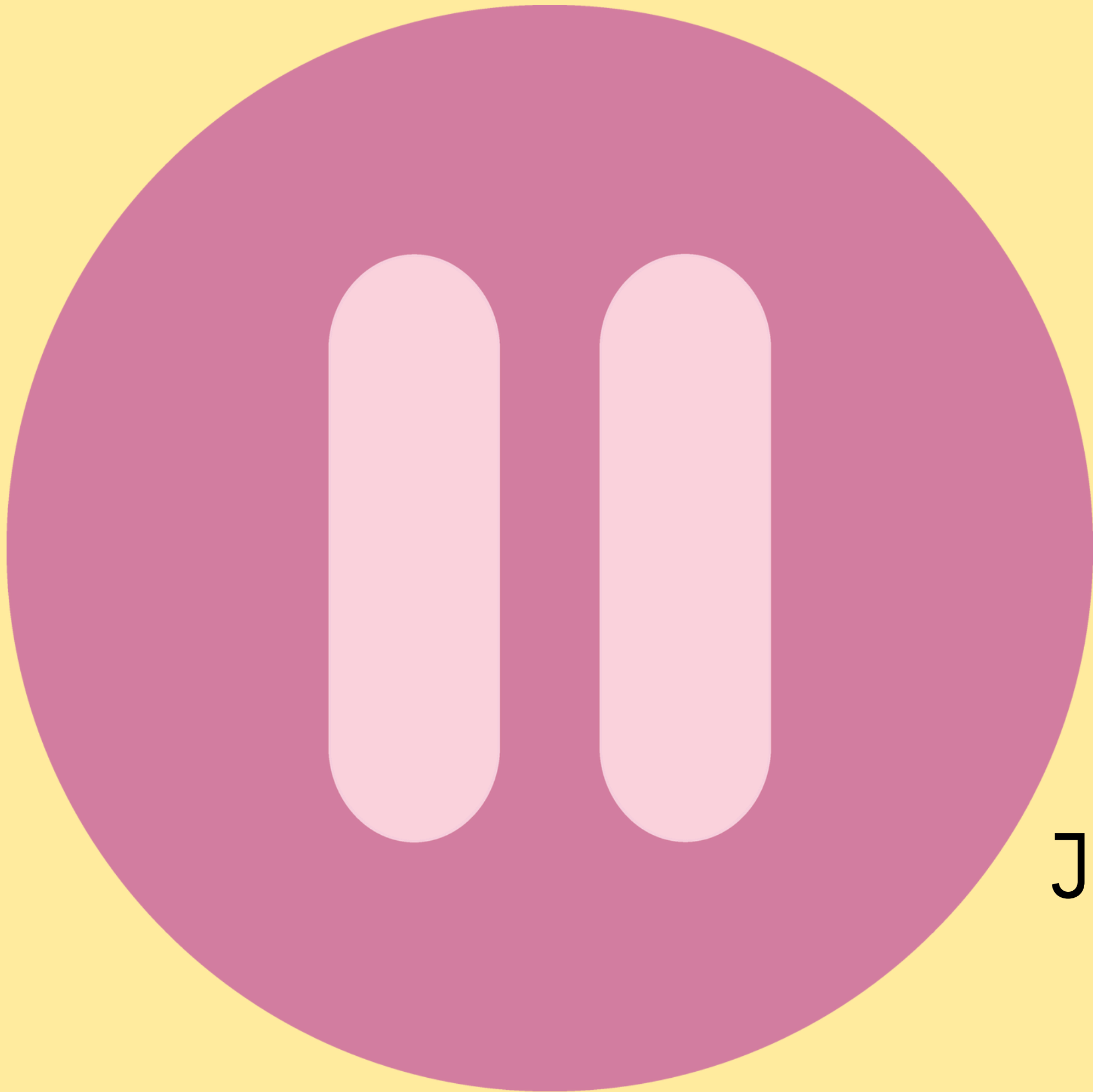
Artiste partage au sujet de la muse: Les qualités que je reconnais et que j'apprécie en toi sont... (court)

le groupe: J'aime ça quand tu....



MM

JEAN-MICHEL BASQUIAT



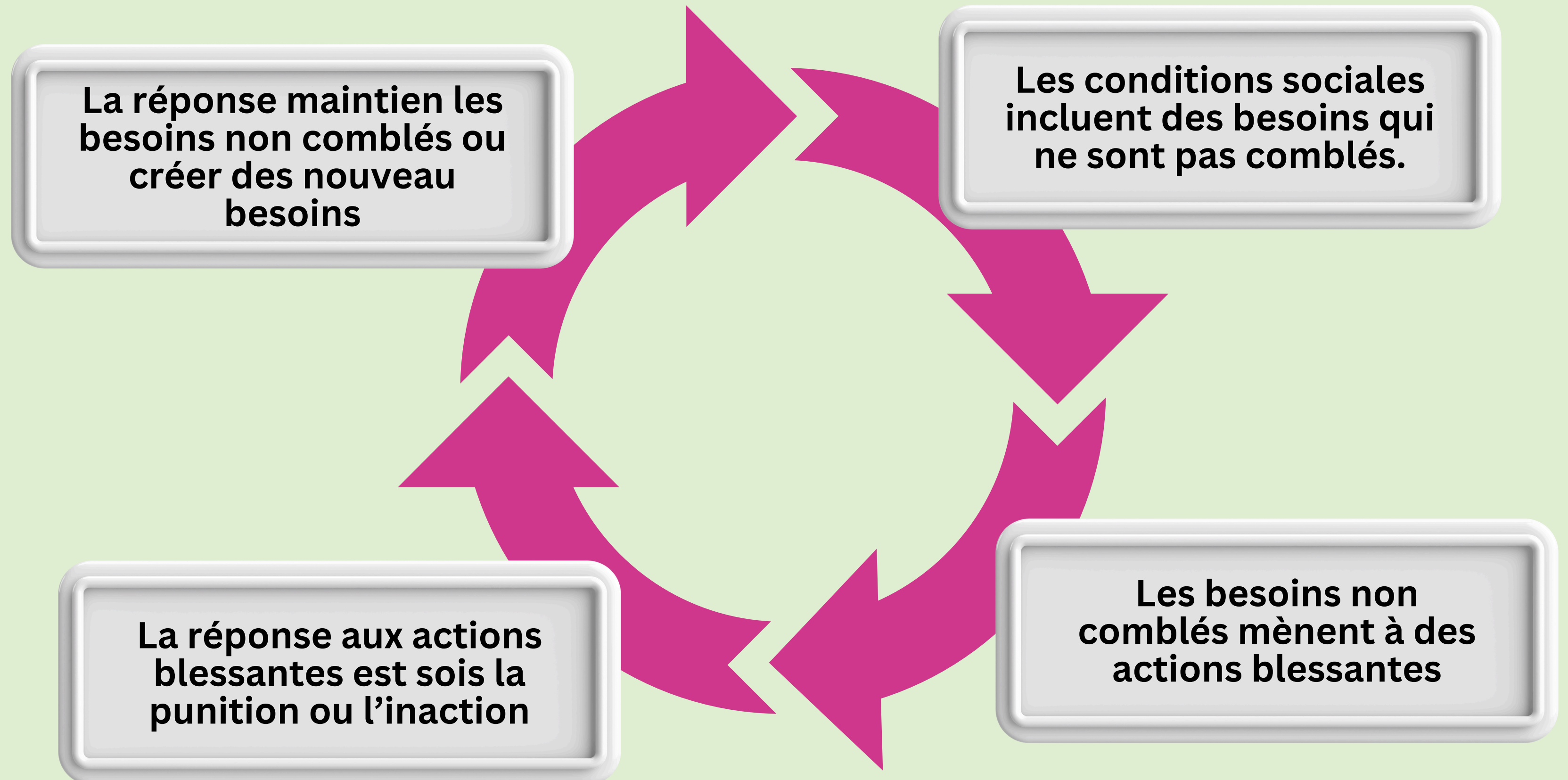
12H

—

13H00

J'AIME ÇA QUAND TU...

CYCLE DE L'INJUSTICE



Expressions du pouvoir

Pouvoir sur

Domination ou contrôle exercé par une personne, un groupe ou une institution, incluant l'utilisation de la force, la punition et la coercition.

Pouvoir avec

Collaboration, connexion, habileté d'agir ensemble, action collective.

Pouvoir d'agir

Habilité d'agir, résistance, révolution, représente le potentiel de chaque personne à créer des changements sans recourir à la domination.

Pouvoir interne

Courage, compassion, réalisation de soi, sentiment de valeur individuelle ou collective, amour et reconnaissance de soi.

À LA RECHERCHE DES MANIÈRES DONT LES
COMPORTEMENTS (PARFOIS DES RÉPONSES
AUTOMATIQUES AU STRESS) ONT DU SENS.



LES PRINCIPES D'UNE APPROCHE TENANT COMPTE DES TRAUMATISMES

Relationalité

Le principe de relationalité souligne l'importance des connexions et des relations dans les travaux de décolonisation et de justice sociale. Il reconnaît que les individus et les communautés sont interdépendants, et que la guérison et la justice sont mieux atteintes par la collaboration et le soutien mutuel. En favorisant des dialogues inclusifs et des expériences partagées, la relationalité observe et remet en question les dynamiques de pouvoir et promeut l'autonomisation collective. Ce principe nous aide à construire des alliances essentielles pour un changement significatif et une réconciliation. En fin de compte, il souligne que la justice sociale est un parcours partagé, ancré dans la compassion et la solidarité.

Sécurité, stabilité et prévisibilité

Le principe de sécurité, stabilité et prévisibilité est fondamental dans une approche tenant compte des traumatismes. Il vise à créer un environnement où les individus se sentent en sécurité physiquement et émotionnellement. À chaque occasion possible, des informations sont fournies à l'avance pour améliorer la prévisibilité et réduire les surprises. Étant donné que les traumatismes peuvent être volatils et imprévisibles, ce principe aide à diminuer l'anxiété et favorise un sentiment de contrôle et de consistance. De plus, la prévisibilité soutient la souveraineté des individus et des communautés, leur offrant le temps nécessaire pour faire des choix éclairés.

LES PRINCIPES D'UNE APPROCHE TENANT COMPTE DES TRAUMATISMES

Un regard positif inconditionnel

Le principe de regard positif inconditionnel, parfois résumé par l'idée de "pas de mauvaises parties," implique de reconnaître la valeur de chaque individu, même et surtout ceux que l'on considère comme "difficiles." En observant le comportement (chez soi comme chez l'autre), nous adoptons une perspective de curiosité, cherchant à mieux comprendre. En restant curieux, nous nous rappelons que des comportements parfois difficiles, comme la méfiance ou la frustration, sont souvent des tentatives de protection pour la personne que nous soutenons. Un regard positif inconditionnel aide à désamorcer les tensions, car les individus sont plus susceptibles de s'engager de manière constructive lorsqu'ils se sentent acceptés.

Confiance

Le principe de confiance repose sur la transparence dans la prise de décisions, ce qui est essentiel pour construire et maintenir des relations solides. En intégrant la psychoéducation autour du trauma, on renforce cette confiance en aidant chacun à comprendre son propre chemin. La confiance que chacun est sur sa propre voie est fondamentale, car la souveraineté et l'autodétermination nécessitent une foi mutuelle dans les capacités de l'autre. Ce principe crée un environnement propice à l'épanouissement et au bien être personnel et collectif.

LES PRINCIPES D'UNE APPROCHE TENANT COMPTE DES TRAUMATISMES

Humilité culturelle

Le principe de l'humilité culturelle implique un engagement continu à la réflexion personnelle. Il souligne l'importance de reconnaître et d'aborder les déséquilibres de pouvoir dans les relations, et de comprendre que la compétence culturelle est un parcours de vie plutôt qu'une destination. En abordant les interactions avec ouverture et curiosité, les personnes qui pratiquent l'humilité culturelle reconnaissent leurs propres préjugés et limitations, favorisant des connexions plus profondes et un respect pour les expériences diverses. Le self-care est également considéré comme une forme d'activisme et de justice sociale.

Choix et collaboration

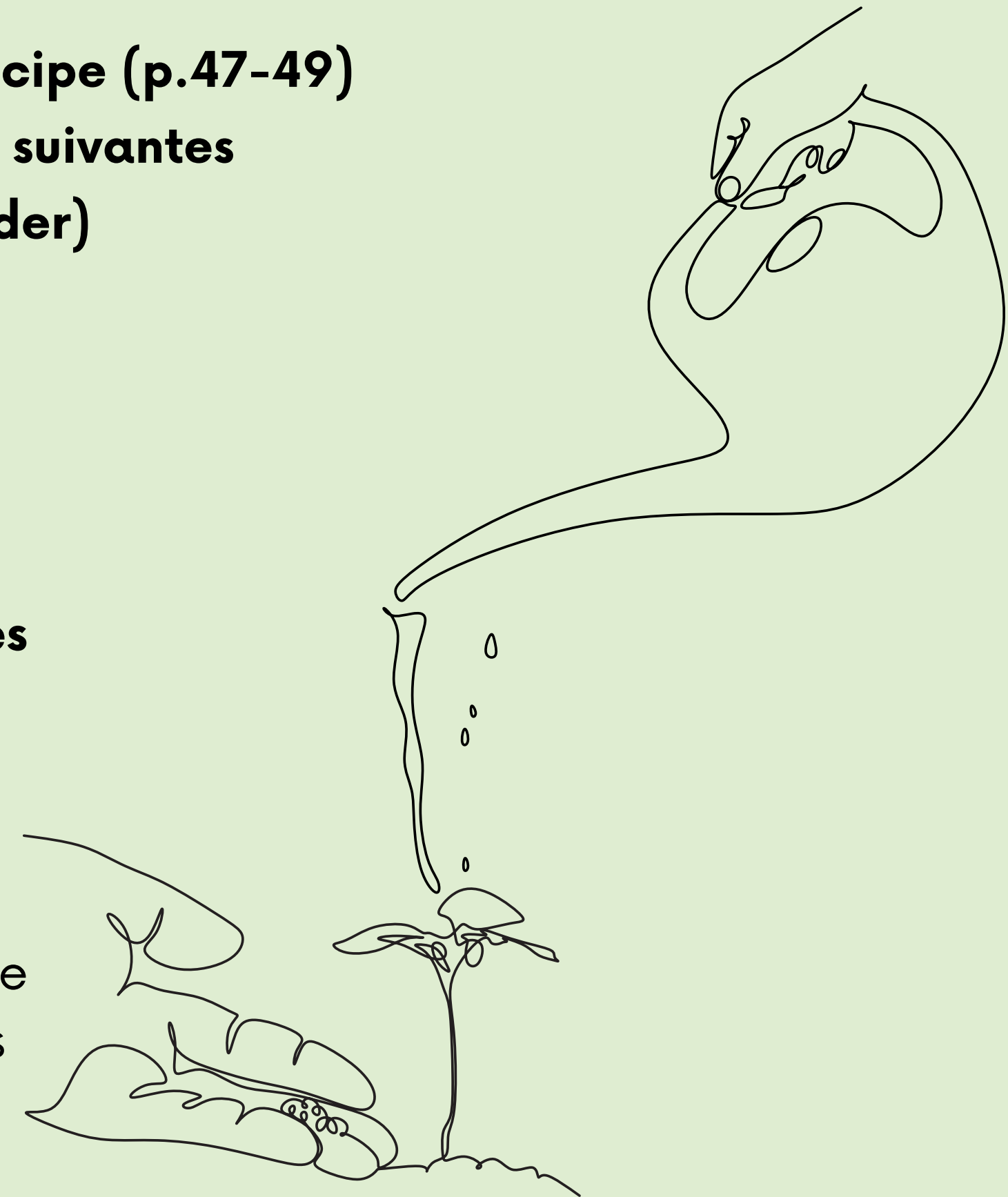
À l'opposé d'un sentiment d'impuissance ou d'expériences où les limites n'ont pas été respectées, le choix permet de reprendre le pouvoir d'agir et soutient l'autodétermination. Offrir des options aide à retrouver un sentiment de contrôle et d'autonomie, ce qui est essentiel pour ceux qui ont vécu des traumatismes, car cela aide à reconstruire la confiance. Un sentiment de collaboration mène à un meilleur engagement ou on se sent écoutés et valorisés.

- on lis la page 45,
- ensuite on va s'informer sur notre principe (p.47-49)
- on réponds ensuite aux questions suivantes
- (les p. 50 et 70 peuvent aider)

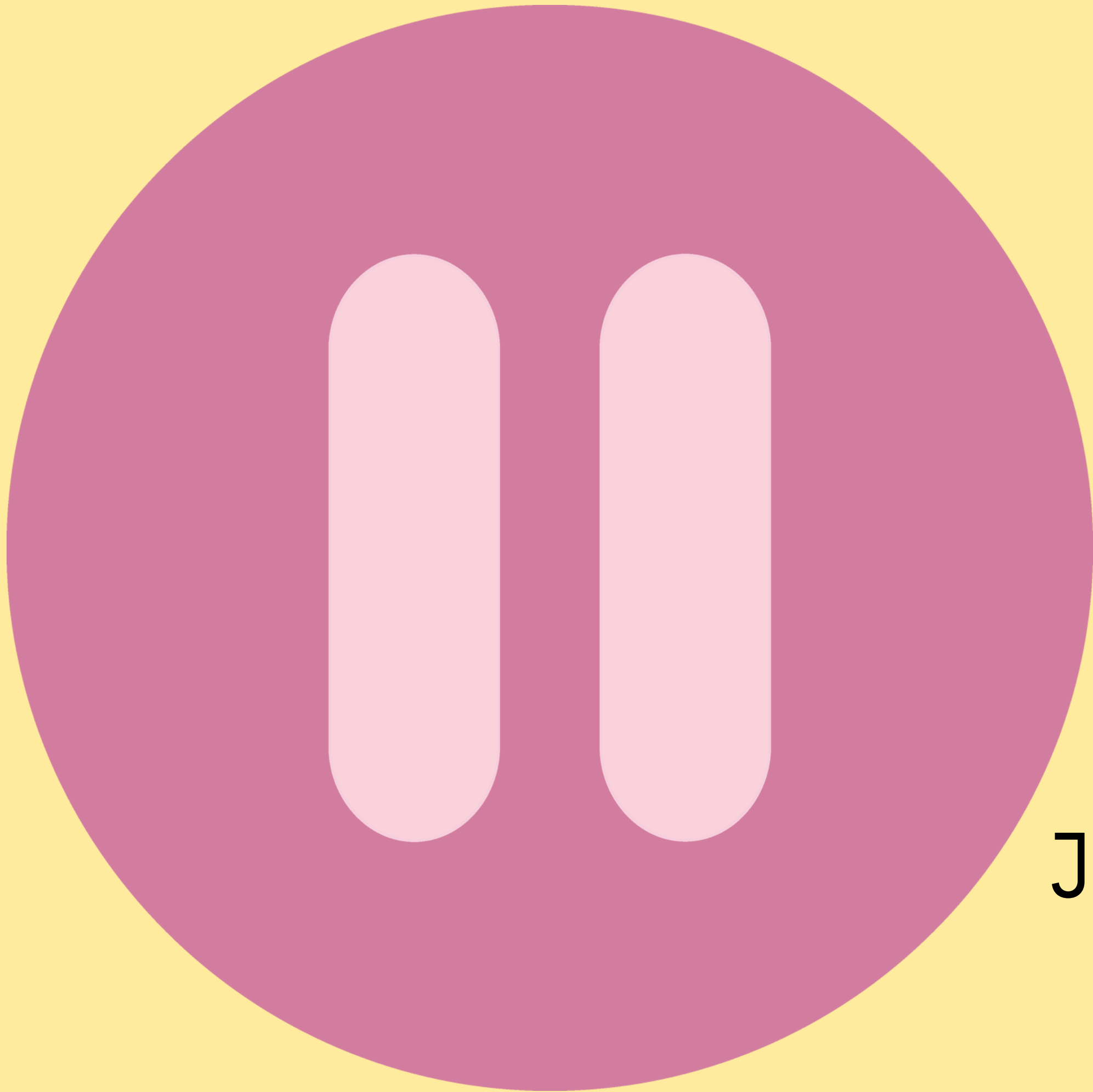
1. Quelles sont les applications possible de ce principe à ton/notre travail? (donne des exemples) Quelles sont tes/nos forces qui t'/nous aideraient à mettre en pratique cette approche?

2. **Comment décrirais-tu ce principe en tes propres mots. Quelles sont les similarités entre les principes d'une ATCT et une approche féministe intersectionnel? De quelles manières est-ce que ce principe est un outil pour la justice sociale?**

3. De quelle manières est-ce que ce principe amplifie ou soutiens le travail décolonisation nécessaire du secteur VBG? Quels pratiques devons-nous bien intégrer/incarner pour faire /merger le futur dont nous avons besoins?

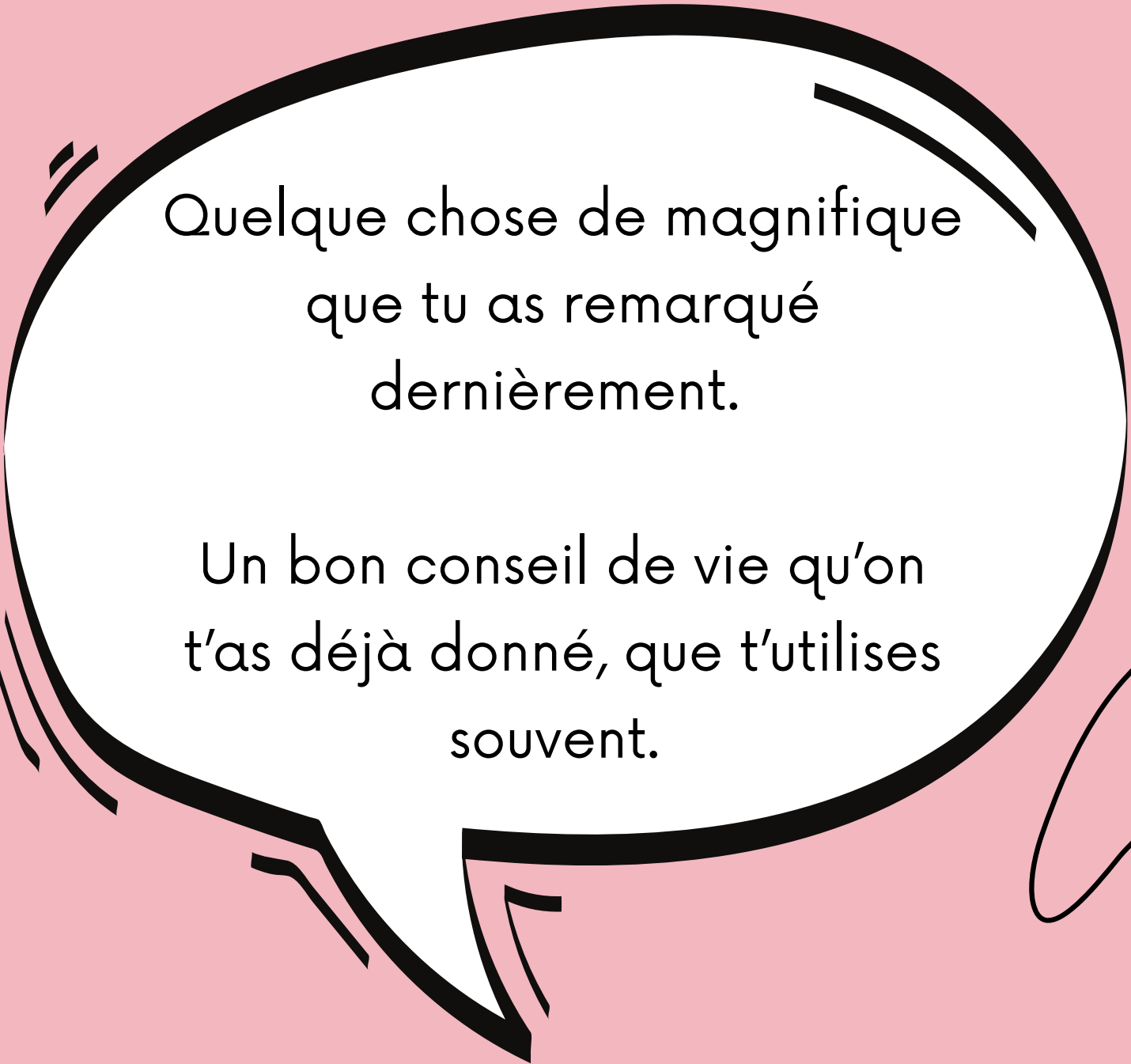


INTÉGRATIONS




14H25—
14H47

J'AIME ÇA QUAND TU...



Quelque chose de magnifique
que tu as remarqué
dernièrement.

Un bon conseil de vie qu'on
t'as déjà donné, que t'utilises
souvent.

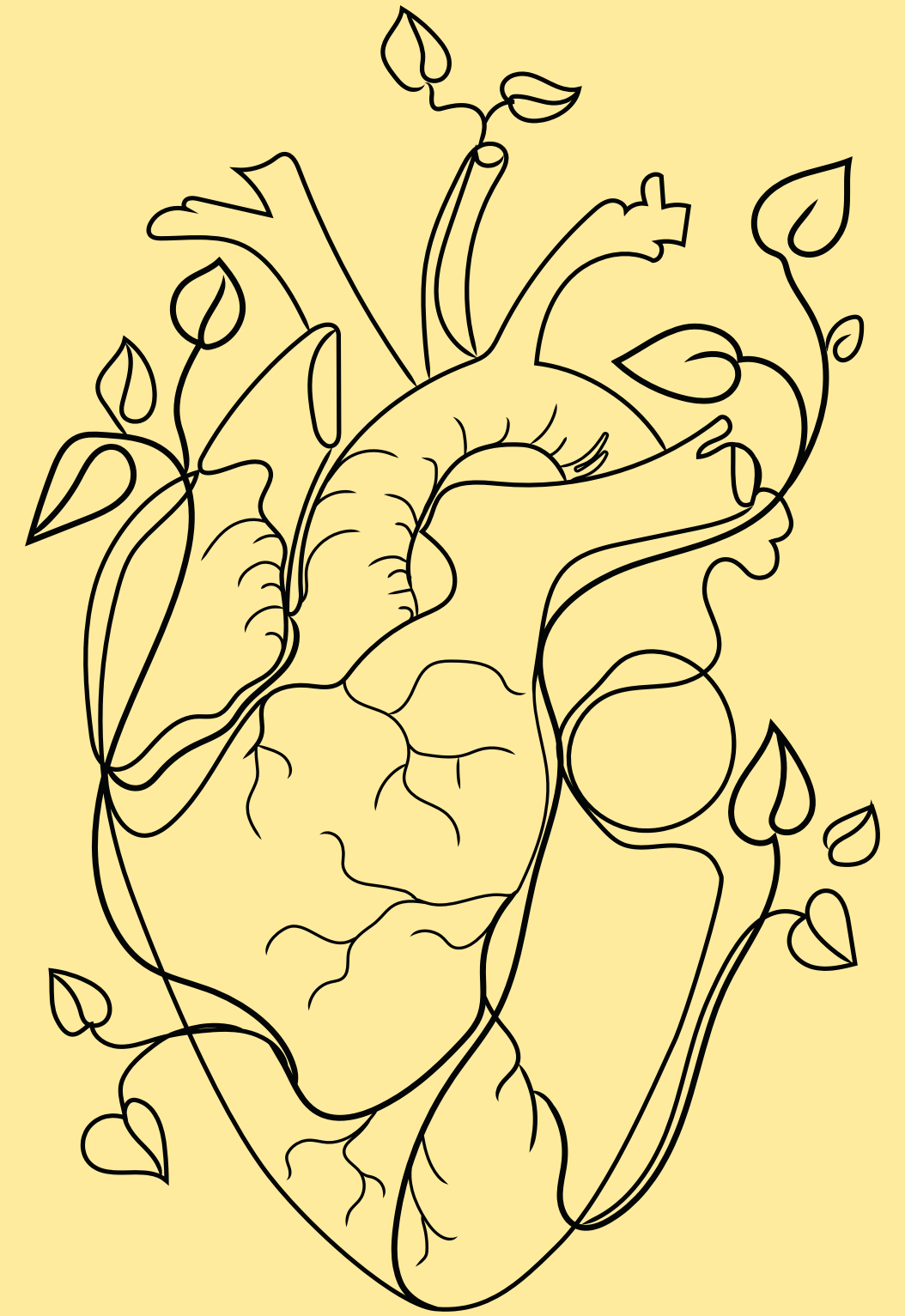


Démontre ton intérêt en
**posant des questions qui
soutient, qui offre de la
compassion et si possible,
qui approfondissent le
sujet.**

LA SAGESSE DES DÉCLENCHEURS

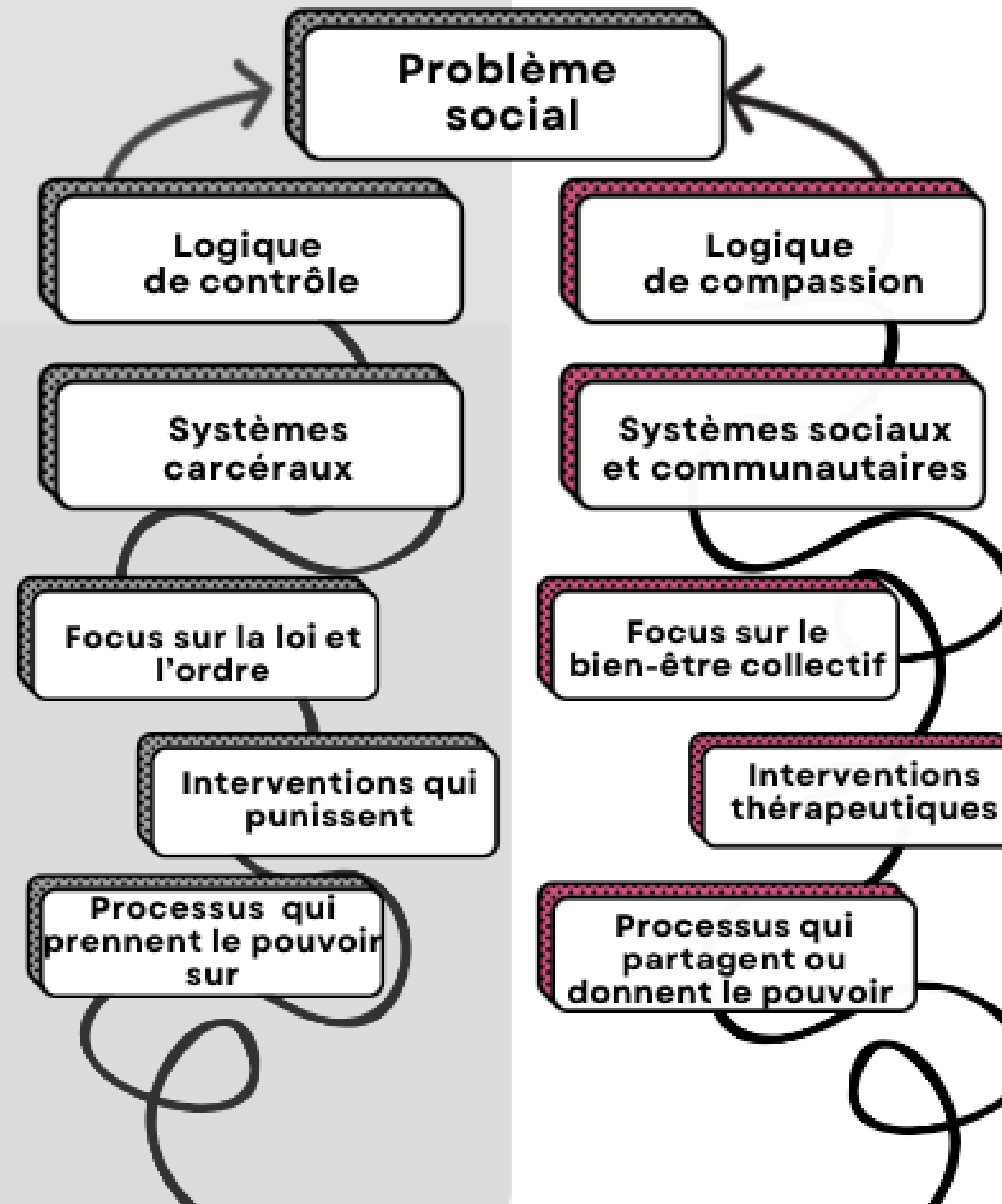
Quand je pense que... je sais que je suis activé
Quand je m'entends dire... je sais que je suis activé
Quand je sens... je sais que je suis activé
Quand je veux.... Je sais que je suis activé...

Quand je vois...
Quand j'entends...
Quand je sens... je soupçonne que la personne est
activé



Logiques de résolution de problèmes sociaux

par Kai Cheng Thom (traduction libre)



SE DÉFAIRE DU TRAUMA SYSTÉMIQUE

justice
transformative

Vise à changer les conditions sociales qui ont mené à la blessure.

Sépare la guérison de la redevabilité.

Plus enclin à adopter une position abolitionniste sur le système de justice pénale.

Réfléchit sur le rôle de la communauté dans la facilitation et la prévention des blessures.

La participation de la personne survivante et de la personne qui a blessé est possible, mais pas requise. Une ou les deux personnes peuvent refuser.

Le focus est non punitif.

S'oriente vers le changement personnel, collectif, social et systémique.

Tient compte du contexte plus large des personnes impliquées.

Examine les liens et les relations.

Vise à restaurer les relations entre les parties concernées et la communauté.

Facilite les conversations entre victimes et la personne qui a blessé pour examiner les besoins, les préjudices et les obligations.

Crée des opportunités d'engagement dans le processus de justice, ainsi que des possibilités de restitution entre la victime et les personnes accusées.

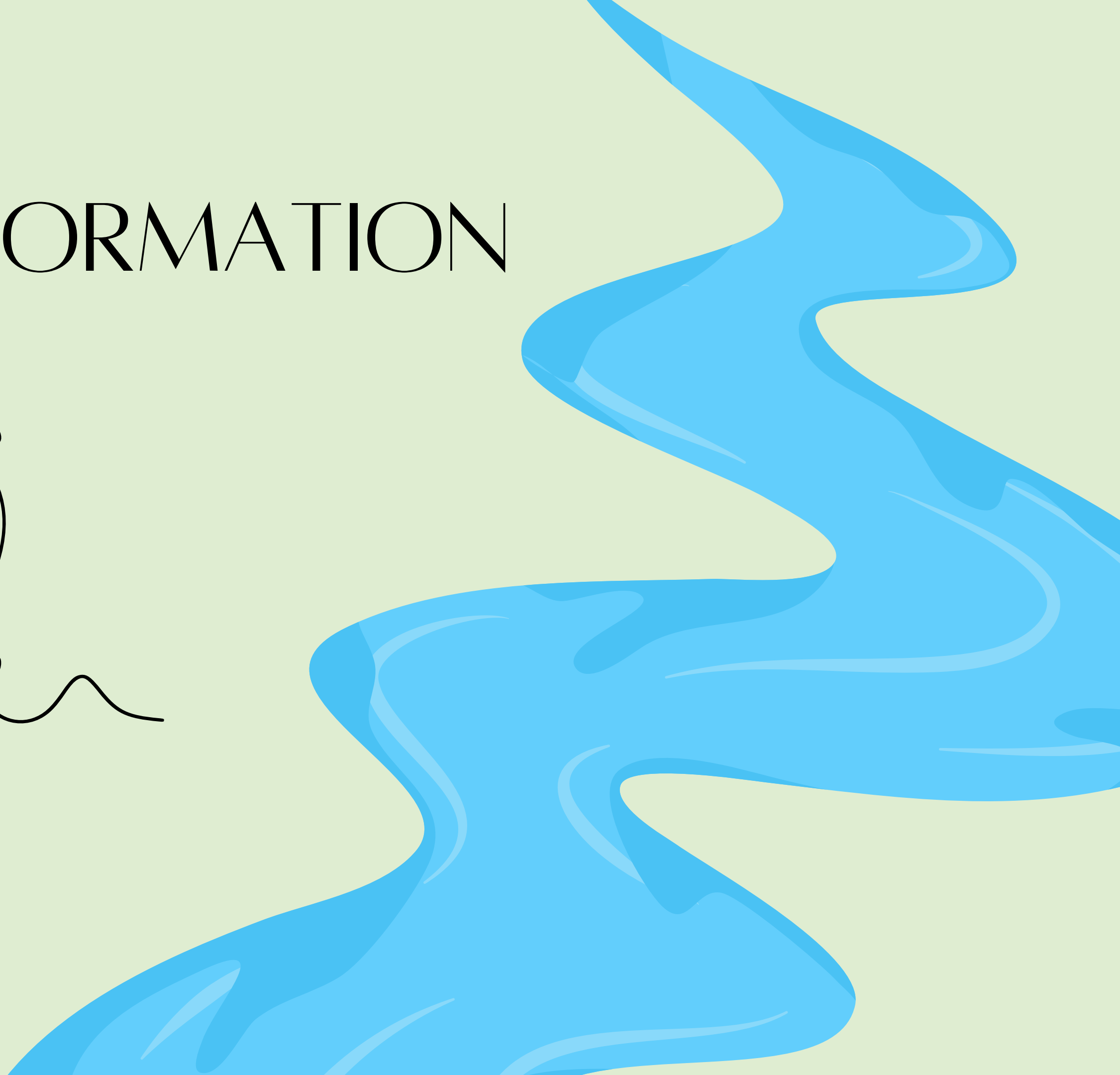
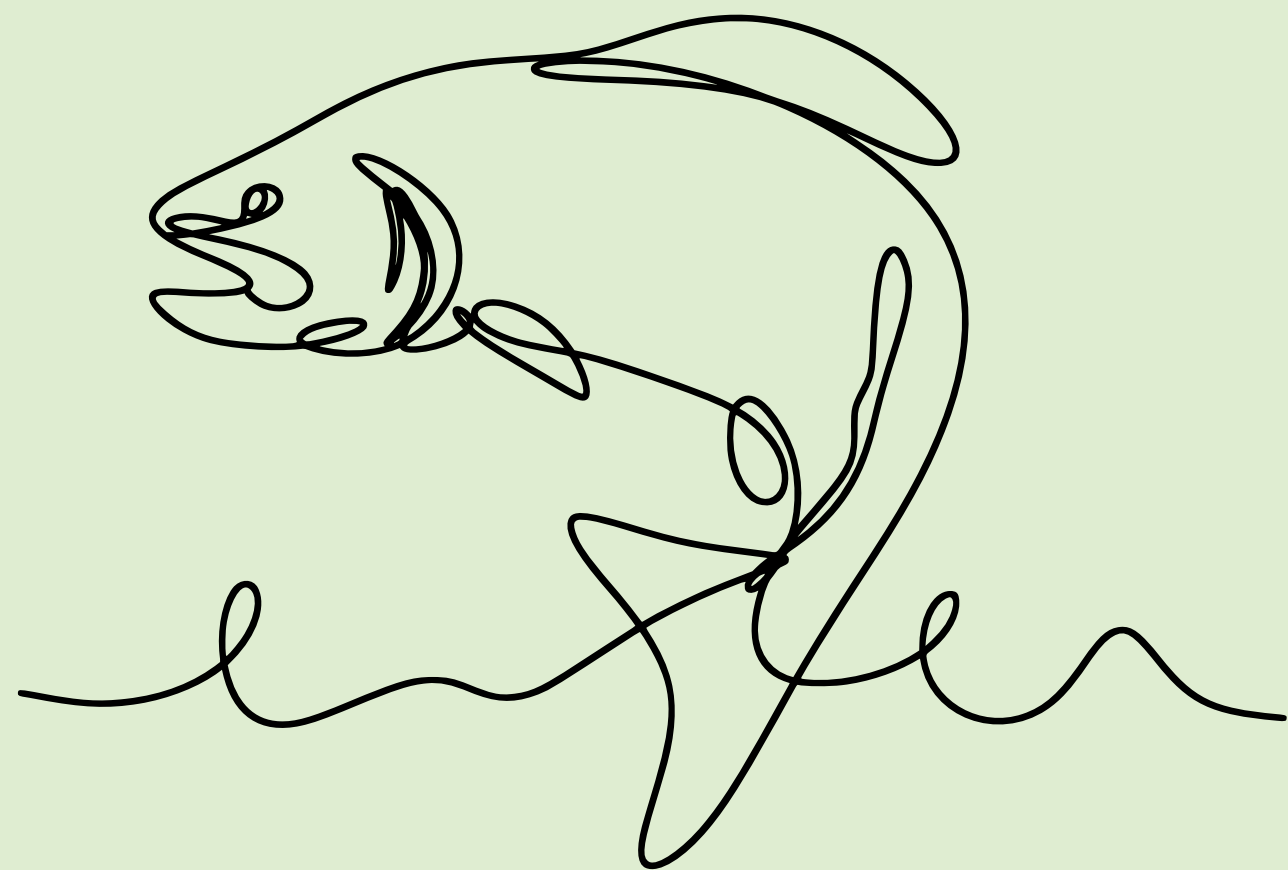
Plus susceptible d'être intégrée dans le système de justice pénale.

justice
restorative

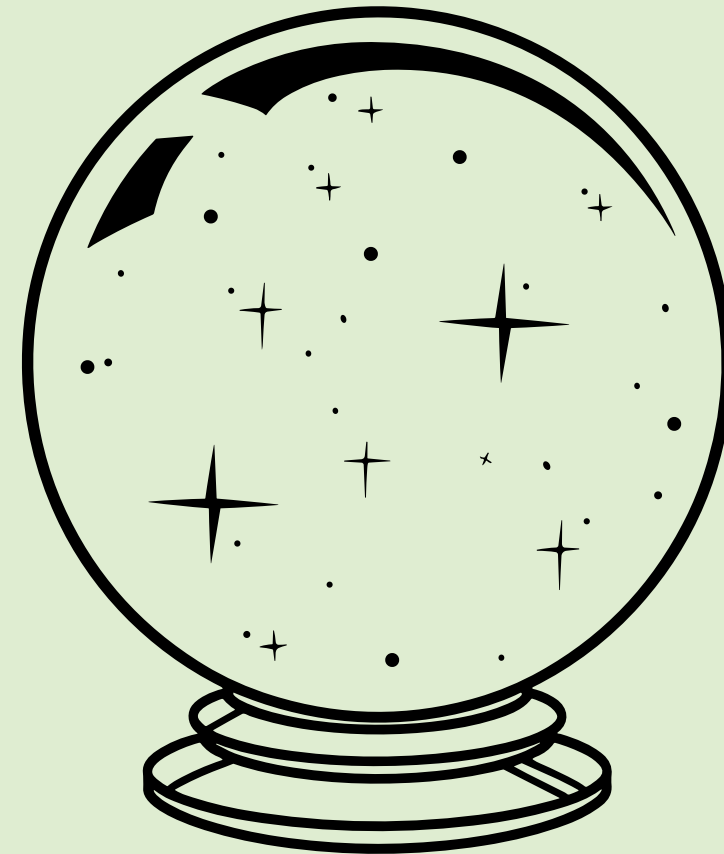
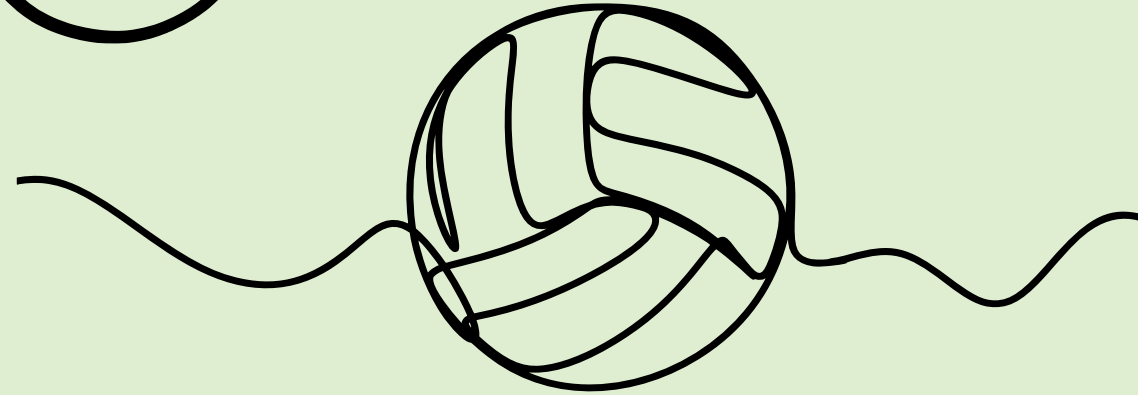
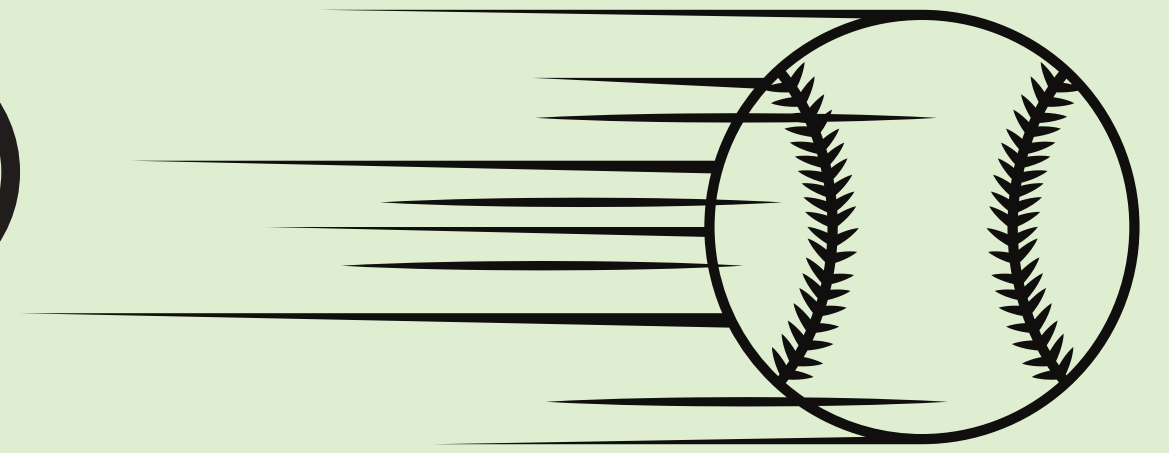
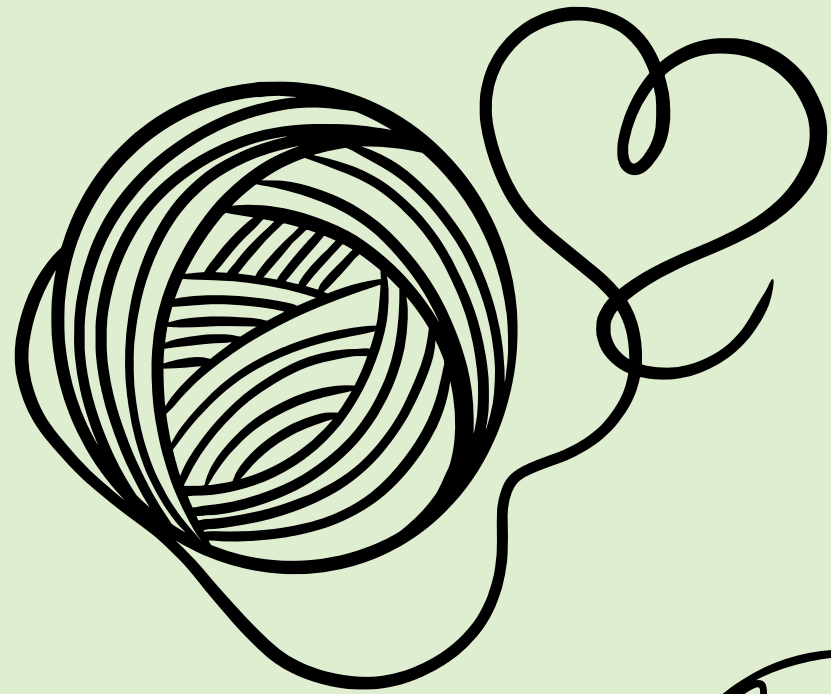
Les tensions qui me chicotent quand à une ATCT sont... Les paradoxes... J'ai peur de trahir les survivant.es si... Ce qui m'est le plus utile de cette approche est...

Sois présente pour l'autre,
et accueille son processus
avec dignité, avec un
sentiment d'appartenance,
avec sécurité émotionnelle.

RIVIERE DE LA FORMATION



RÉFLEXION FIN DE L'ATELIER



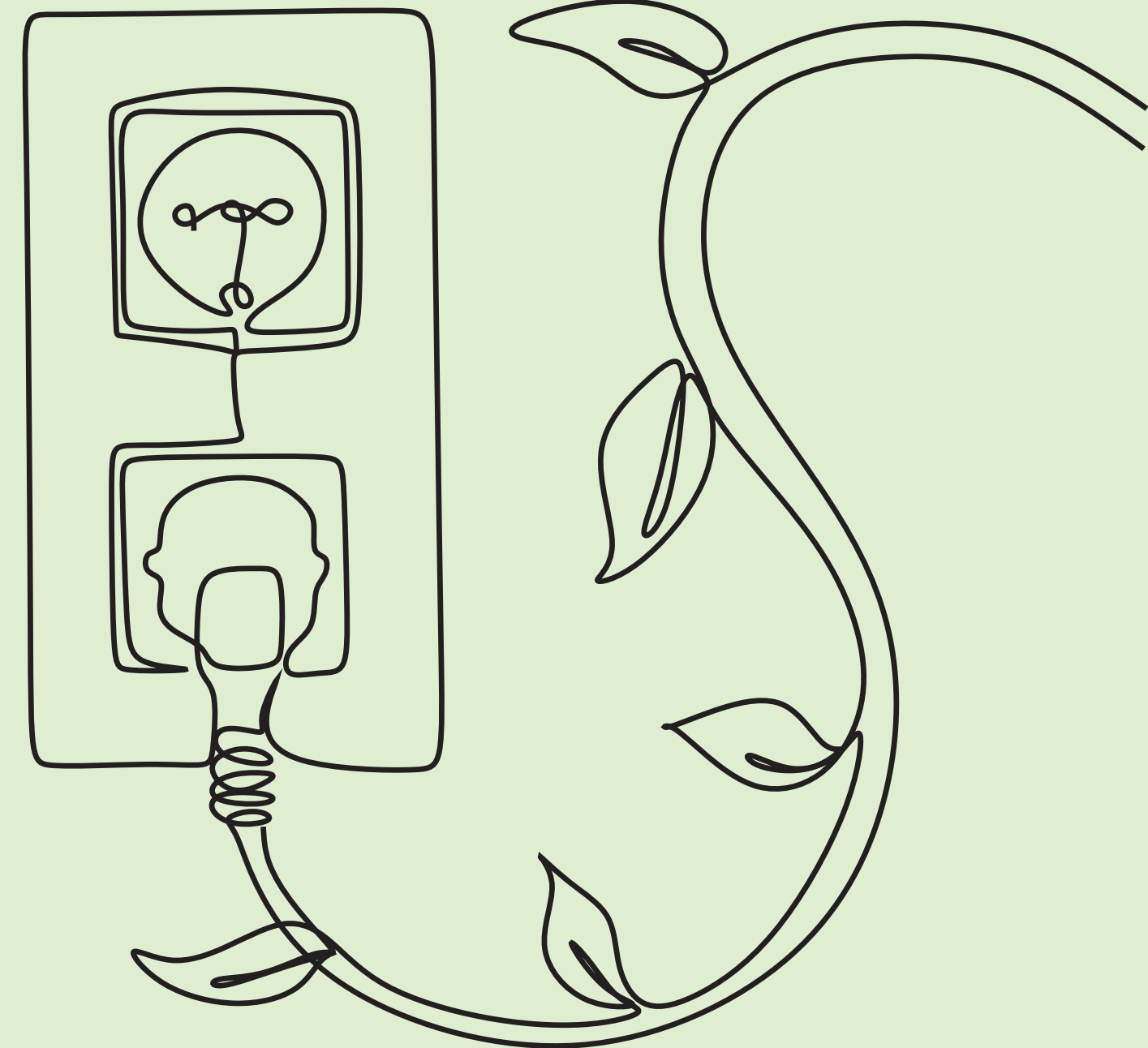


MERCI!!!!

613.255.4004

Mélaniejstafford@gmail.com

RÉFLEXION FIN DE L'ATELIER



Penser à trois questions que vous aimeriez poser
à vos personnes
(3 questions chaque, 6 questions totales)

Parler de la relation que vous avez avec ces
personnes, qui vous permet de poser ces
questions.

Quels conditions aimeriez-vous changer dans le
secteur VBG pour mieux les soutenir?

INVITER LES DÉCLENCHEURS

Chaque rencontre d'équipe commence par un tour de table. Chaque personne a environ 1-2 minutes pour partager "Comment ça va?". Divers membres de l'équipe de gestion (Hoa et Marie-Josée) rappellent continuellement que s'est permis d'être transparente et de dire lorsque ça ne va pas bien. Pendant le tour de table, l'adjointe administrative (Amina) exprime qu'elle est mal à l'aise vis-à-vis d'une nouvelle utilisatrice des services (Sophie). Elle explique que celle-ci est venue dans son bureau sans permission ce qui a interrompu son travail et elle avait du mal à la faire sortir. Elle a la voix tremblante en racontant son vécu. L'intervenante (Mai) qui accompagne Sophie lui explique que parfois les gens ont de la difficulté à cerner les limites et lui suggère de fermer sa porte si elle ne veut pas être dérangée. Amina n'est pas à l'aise. Elle aime voir et entendre ce qui se passe. Soudainement, plusieurs personnes ont des solutions à proposer et l'équipe perd le fil du temps et du comment ça va. Marie-Josée ajoute qu'elle va "parler avec Sophie, parce qu'il y a plusieurs problèmes avec elle dernièrement". La directrice Hoa intervient pour ramener l'équipe à l'ordre du jour et elle invite la prochaine personne à prendre son tour.

1. Qu'est-ce que chaque personne dans le scénario mérite?

2. Qu'est-ce qui serait possible si on imaginait vivre dans un monde sans punition. Qu'est-ce qui change?



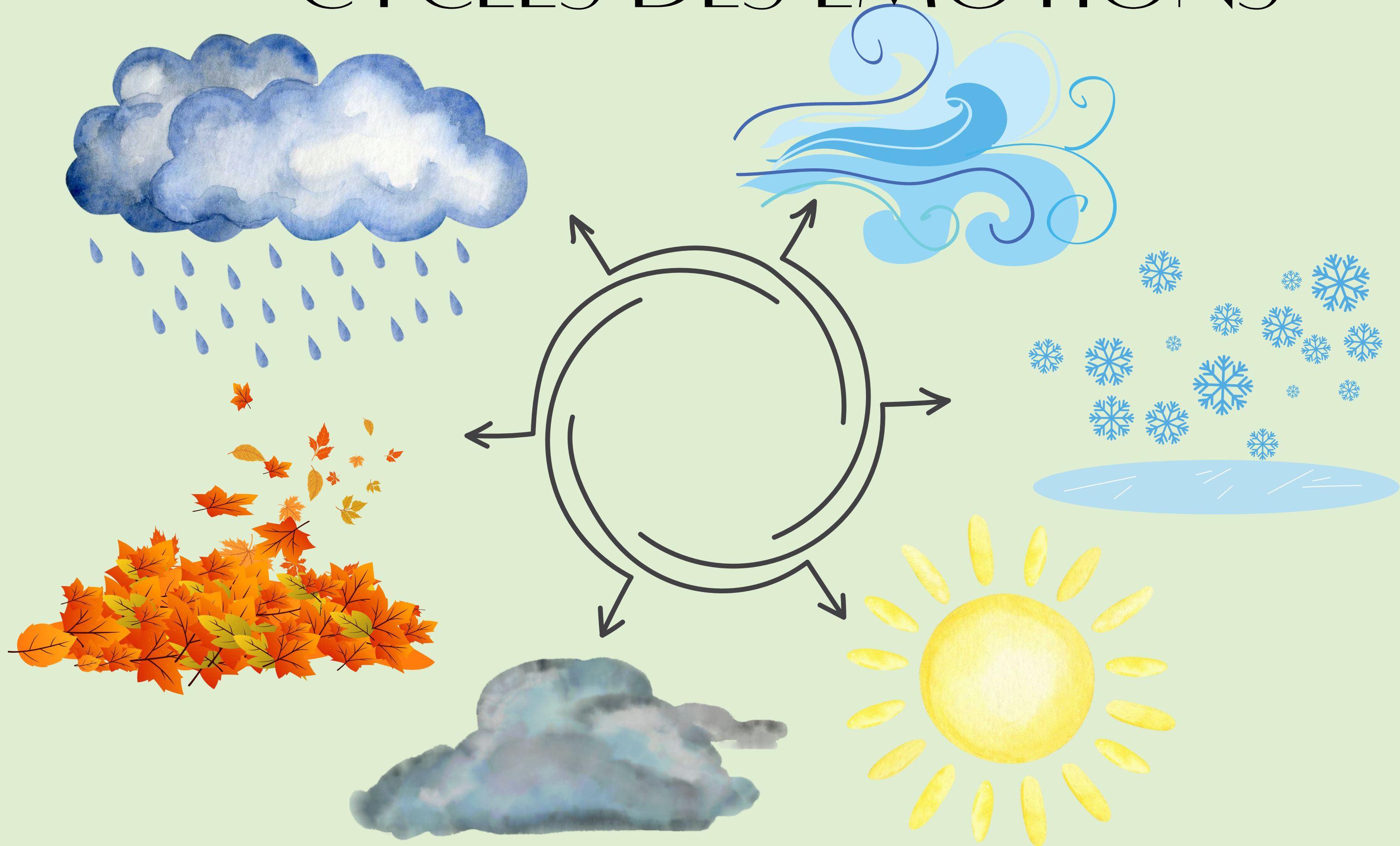
VILAIN QUI DÉVOILE

“il est isolé”

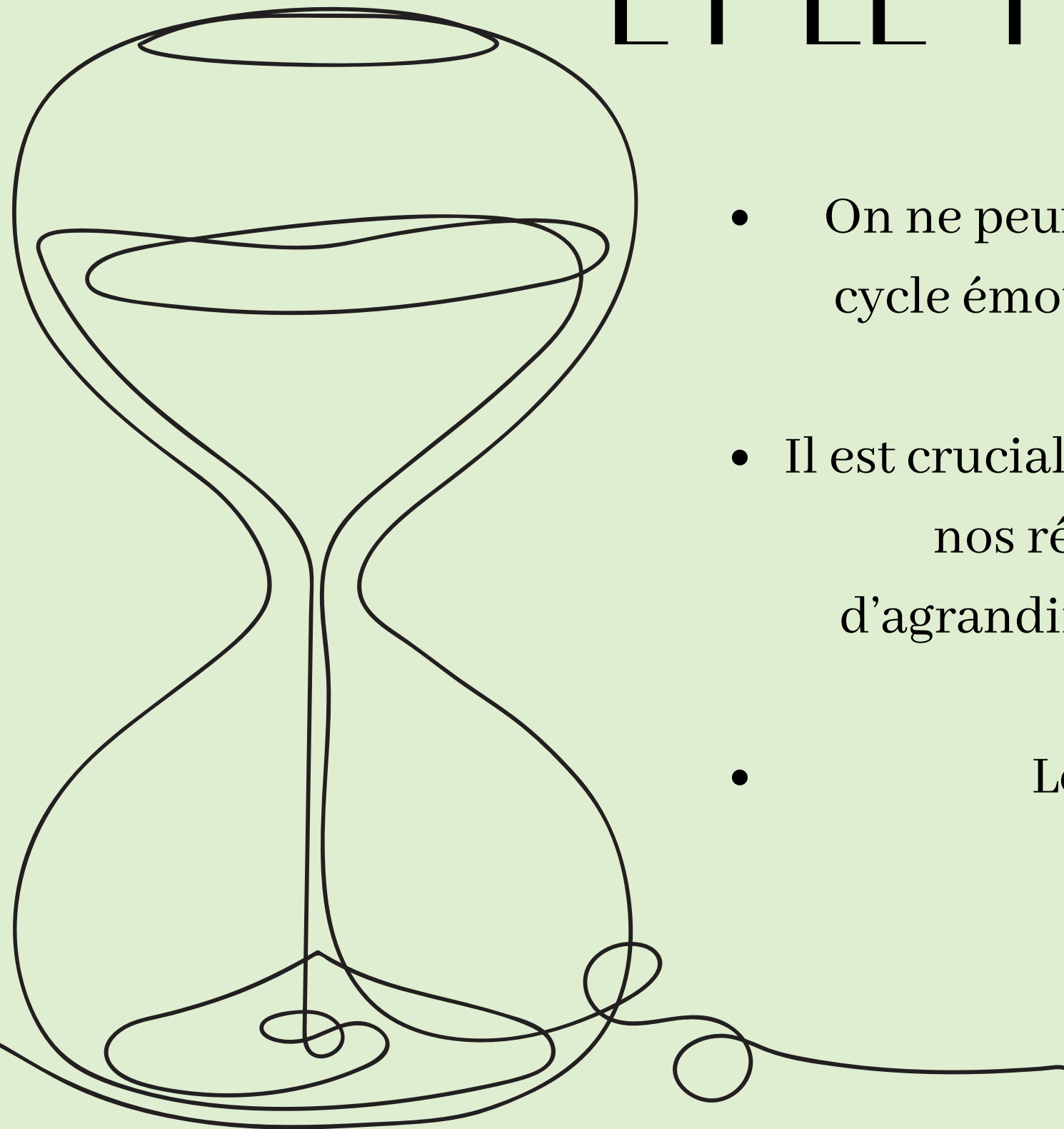


LA CRITIQUE
CONSTRUCTIVE EST
PHYSIQUEMENT
IMPOSSIBLE

CYCLES DES ÉMOTIONS



LE CYCLE DES ÉMOTIONS ET LE TEMPS

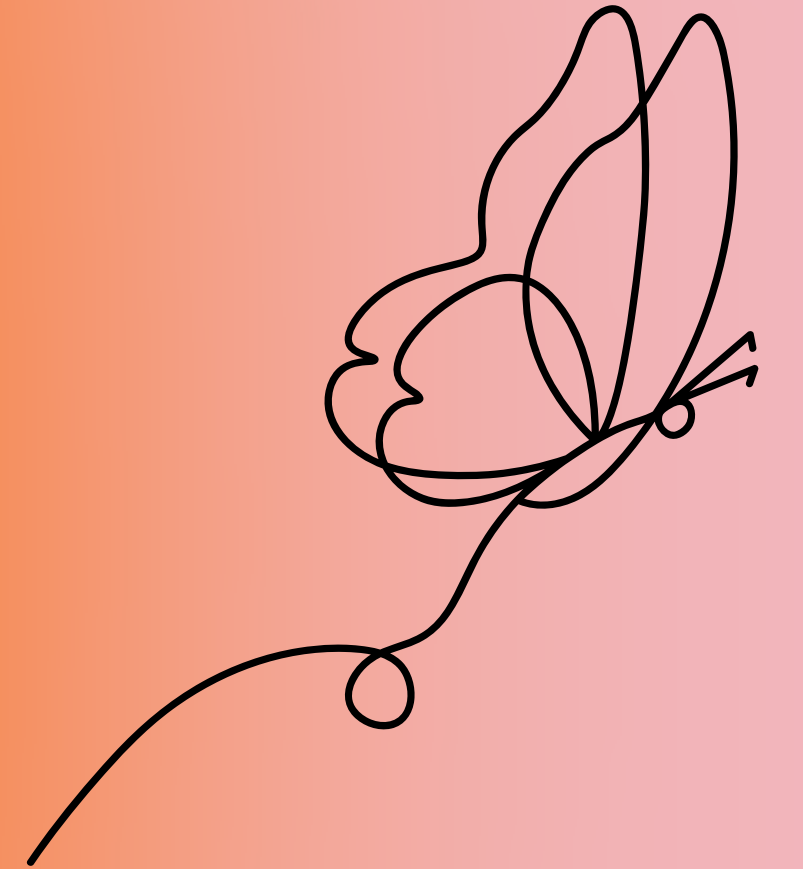


- On ne peut pas vraiment savoir où se trouve l'autre dans son cycle émotif, mais ses réactions peuvent nous guider et nous donner de l'information pertinente.
- Il est crucial de donner de la place et de la dignité pour TOUT nos réponses émotives- c'est ce qui nous permet ensuite d'agrandir notre capacité d'accueillir et d'offrir de la dignité pour les réponses émotives des autres.
- Le lien de confiance offre des possibilités pour une réparation ou une différente direction.

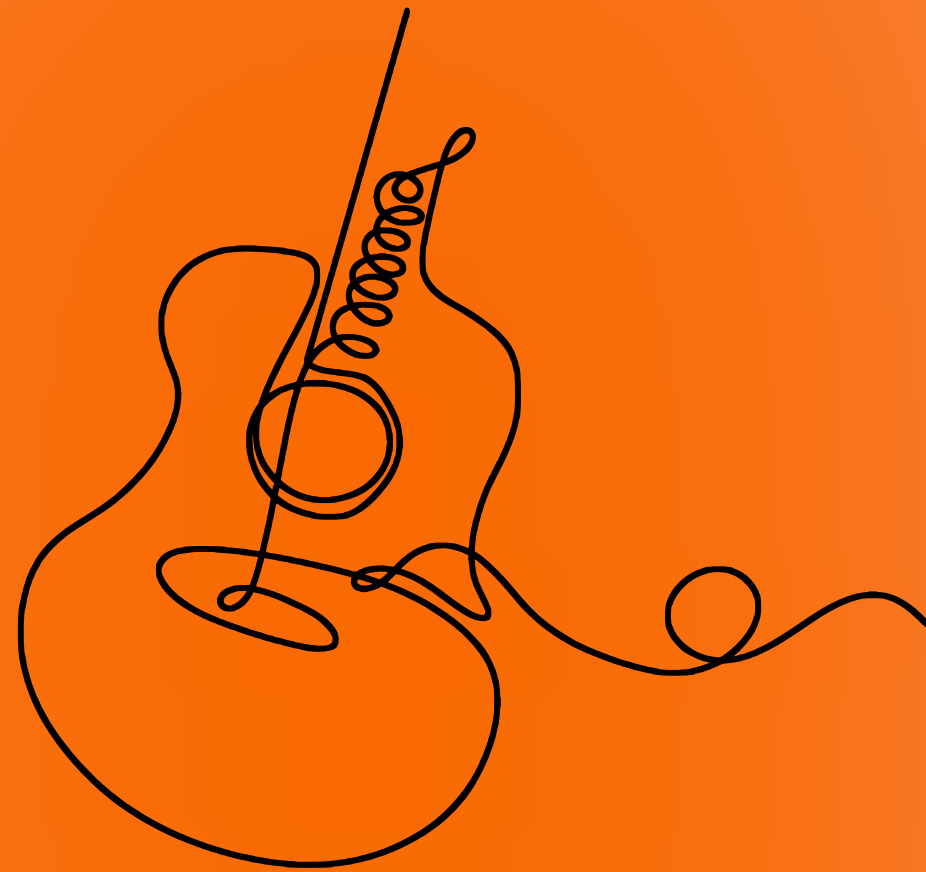
PRÉVENTION



RÉPARATION



INTERVENTION
SOIGNÉE



HORAIRE* (MERCREDI)

- 9:00** **Accueil et déjeuner**
Retour sur la dernière rencontre
Chaises de microaggressions
Ingrédients d'une excuse sincère
- 12:00** **Lunch**
Cultures et normes changeantes
Débriefage et intégrations
- 15:25** Rivière de la formation
- 16:00** **Fin de la deuxième journée**

Se sensibiliser aux traumas : habiletés à développer

eee

- Faire moins
- Décoloniser nos esprits
- Instaurer une culture de débriefage
- Renforcer nos forces individuelles
organisationnelles

TRAUMATISMES

DÉTERMINANTS SOCIAUX de la SANTÉ



LES RÉPONSES
TRAUMATIQUES

ATTACHEMENT

ÉVÉNEMENTS NÉGATIFS
DE L'ENFANCE (ENE)

STADES DE
DÉVELOPPEMENTS

NEUROPLASTICITÉ

Les Impacts Physiques du Trauma

Architecture du cerveau

Rétrécissement du cortex préfrontal, du corps calleux et de l'hippocampe. Amygdale élargie et plus réactive. **Pistes : relations saines, stables et enrichissantes, marche en nature, toucher, exercice**



Connexions nerveuses

Besoin de « recâbler » notre cerveau pour délaisser de vieilles habitudes ou schémas de pensées, conscientes ou inconscientes. **Pistes : « neurofeedback », méditation, pleine conscience, dialogue intérieur positif**



Hormones

Taux élevé d'hormones (cortisol et ghréline) sur une période prolongée crée une plus grande susceptibilité de réagir au stress. Dommage à long terme aux cellules, structures corporelles, et autres glandes hormonales. **Pistes : ocytocine (« l'hormone de l'amour »)**



Élimination des toxines

Diminution de la capacité des intestins et des reins à éliminer les toxines (métabolisme lent ou flore intestinale déséquilibrée). **Pistes : bains de sel, sauna**



Système nerveux

Surcharge du système nerveux sympathique ou contre-réaction parasympathique, c'est-à-dire le corps a du mal à retrouver l'équilibre. **Pistes : yoga, exercice de respiration, ou tout autre régulation physique/émotionnelle**



Système immunitaire

Résistance au cortisol ou bas taux de cortisol qui crée une inflammation. Cause de plusieurs maladies : asthme, arthrite, etc. **Pistes : méditation, pleine conscience, marche en nature, alimentation, repos**



Ondes cérébrales

Prédominance de mauvaises ondes cérébrales dans les mauvaises parties du cerveau, ce qui crée de l'anxiété, de la difficulté à se concentrer, et des convulsions. **Pistes : « neurofeedback », c'est-à-dire une thérapie basée sur le contrôle des ondes cérébrales**



Neurotransmetteurs

Vulnérabilité à la dépendance parce que les transmetteurs/receveurs de dopamine ne sont pas développés ou sont endommagés. Réduit la motivation et la concentration, engendre de la fatigue. Un taux bas de sérotonine cause la dépression.



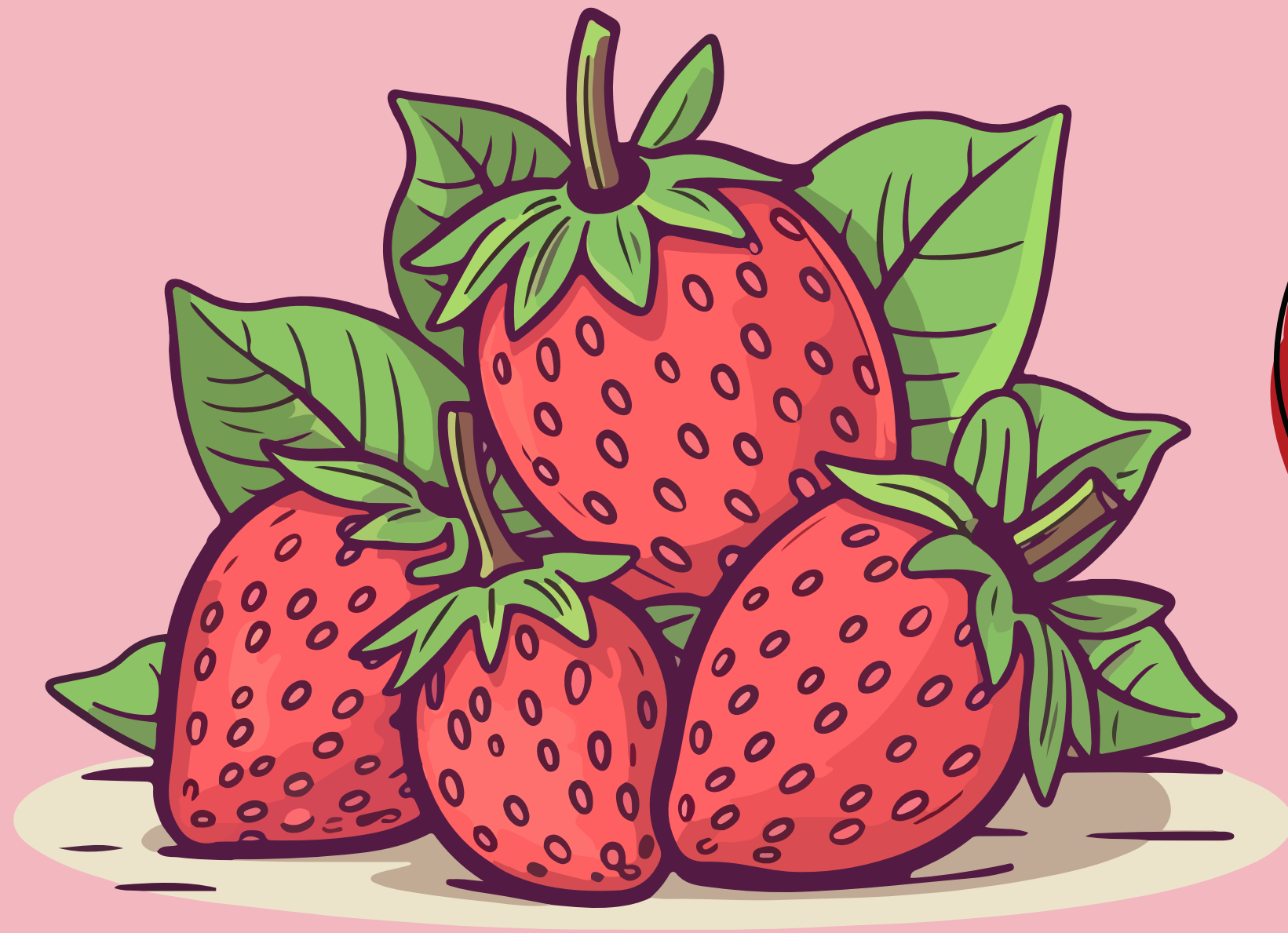
Changements Cellulaires

Télomères (extrémité d'un chromosome) raccourcis qui créent un vieillissement prématuré, réduisent la reproduction de cellules et peuvent causer le cancer. **Pistes : support social gènes activés ou désactivés par l'épigénétique pour s'adapter à un environnement dangereux.**

Les effets peuvent durer plusieurs générations. **Pistes: (perception d'un) environnement plus sécuritaire**



TERRES ALGONQUINES





MERCI!!!!

613.255.4004

Mélaniejstafford@gmail.com

INTÉGRATIONS

Quelles sont les applications possible d'une ATCT à ton/notre travail? Quelles sont tes/nos forces qui t'/nous aideraient à mettre en pratique cette approche?

Comment décrirais-tu en tes propres mots une ATCT? Quelles sont les similarités entre les principes d'une ATCT et une approche féministe intersectionnel? De quelles manières est-ce que l'ATCT est un outil pour la justice sociale?

Comment une ATCT est-elle utile pour faire avancer le travail de notre organisme en ce moment? De quelle manières est-ce que l'ATCT amplifie ou soutiens le travail décolonisation?



INVITER LES DÉCLENCHEURS

Cassi a 28 ans, et cet emploi est son premier véritable travail de bureau, où tous ses collègues semblent trouver normal de passer huit heures par jour devant un ordinateur. Après une longue période de probation de six mois, elle a pu se payer son propre appartement pour la première fois de sa vie. Cassi n'avait pas connu de logement stable depuis le décès de sa mère, lorsqu'elle avait 14 ans. Pendant longtemps, elle a eu recours à des services de soutien pour les travailleuses du sexe vivant dans la rue.

Lorna est adorée par de nombreuses personnes dans le secteur. Elle a dirigé deux grands projets nationaux sur l'accès aux services juridiques pour les survivantes immigrantes et sans statut. Elle milite depuis longtemps contre le racisme au sein du mouvement féministe et exprime ouvertement ses frustrations face à l'appropriation de l'intersectionnalité. Elle est survivante de guerre, au Canada depuis l'âge de 20ans.

Linda a été directrice générale lors du débat sur le projet de loi C-36 et a milité pour la criminalisation de la prostitution, intervenant souvent dans les médias pour défendre le modèle du « mettons fin à la demande ». Un des événements marquants de sa vie a été en 2009, lorsqu'elle a dû soutenir son équipe après qu'une de leurs résidentes, mère de deux enfants, a été tuée par un client aux portes de la maison d'hébergement. La mère de la victime et Marlène ont ensuite effectué une tournée à travers le Canada pour revendiquer contre la prostitution.

La modératrice n'a eu qu'une heure de préavis avant de prendre ce rôle, remplaçant sa collègue qui était tombée malade.

La première journée du forum a eu lieu le 21 mars

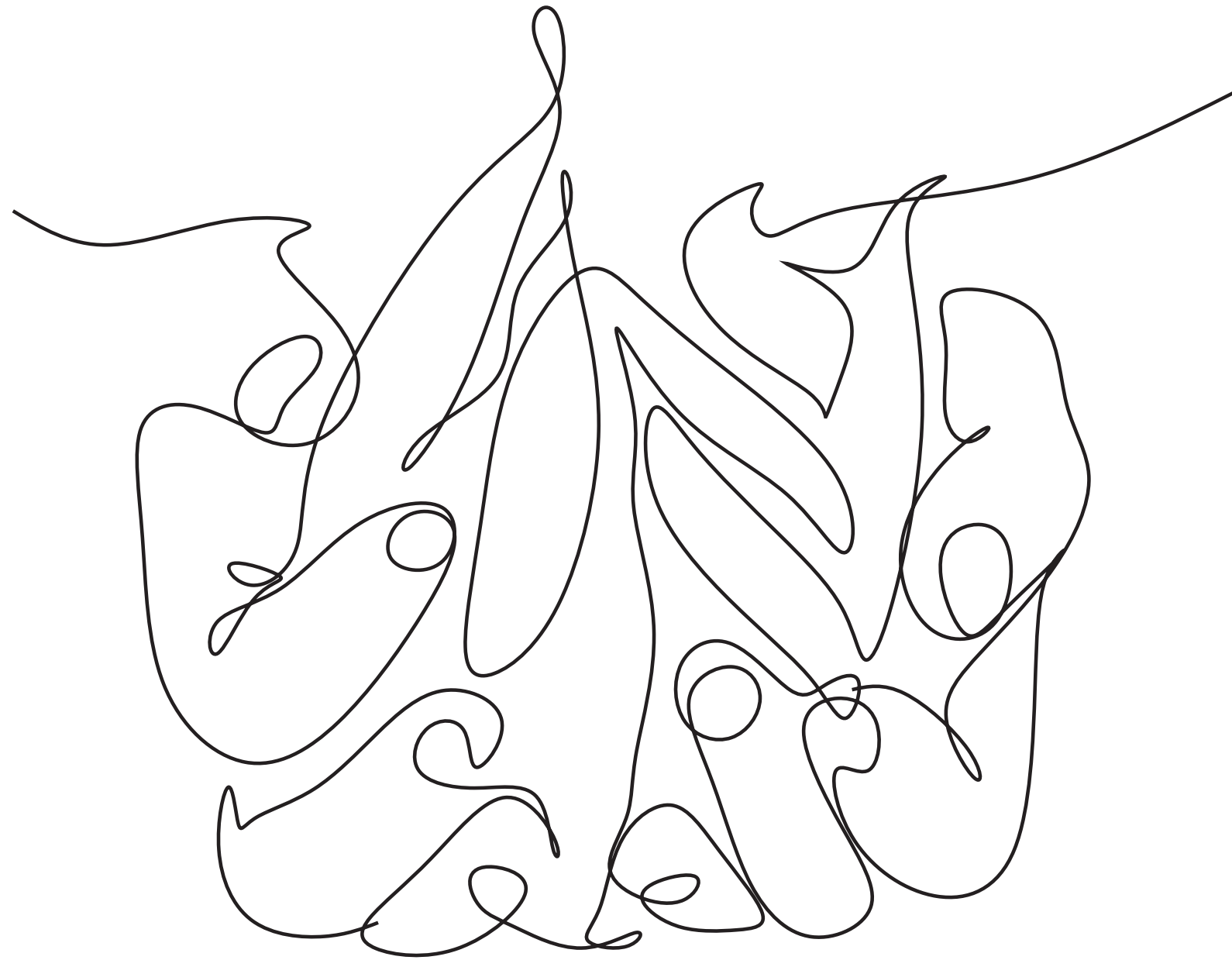
INVITER LES DÉCLENCHEURS

Lors du premier panel d'un forum national de trois jours réunissant une trentaine d'organismes communautaires, la grande salle accueille 400 personnes qui discutent des enjeux actuels liés à la violence entre partenaires intimes. Le panel comprend quatre personnes racisés et expertes dans le secteur.

Pendant le Q&A, Cassi, une femme blanche et nouvelle dans son rôle de gestionnaire de projet depuis huit mois, prend le micro pour poser une question aux panélistes concernant la violence fatale subie par les travailleuses du sexe trans, qui manquent de soutien dans le secteur.

Lorna, l'une des panélistes et directrice générale depuis 11 ans, lève la main pour signaler qu'elle souhaite répondre. Elle prend une grande inspiration, grince de la mâchoire et fait remarquer que les discussions sur la prostitution ont déjà eu lieu, précisant qu'un panel n'est pas la place approprié pour aborder ce sujet délicat.

La modératrice constate que la salle est devenue très silencieuse et ne sait pas comment réagir. Linda, qui part à la retraite dans quelques mois après 30 ans de service, se lève de sa chaise à l'avant de la salle et prend rapidement le micro de la modératrice. Elle remercie tout le monde avec un grand sourire et leur souhaite une bonne première journée du forum.



4. With Canva Presentations, you can collaborate in real-time and feel like you're in the same room as your teammates or co-presenters. Share tasks and work simultaneously to create a powerful presentation.
5. With Canva Presentations, you can collaborate in real-time and feel like you're in the same room as your teammates or co-presenters. Share tasks and work simultaneously to create a powerful presentation.
6. With Canva Presentations, you can collaborate in real-time and feel like you're in the same room as your teammates or co-presenters. Share tasks and work simultaneously to create a powerful presentation.