



Outil de  
formation

# L'approche sensible aux traumas :

au cœur d'une intervention  
faite de douceur et de compassion



UltraNah.

## Questions du journal de bord





4. Quelles sont les expériences de vie adverses que j'entends le plus souvent parler dans ma pratique ?

## **B** Le trauma psychologique

### Compétences

- Identifier les expériences ayant le potentiel de faire vivre un trauma psychologique
- Distinguer les évènements traumatiques des expériences de vie adverses

### Questions :

5. Quelle est ma définition personnelle d'un trauma psychologique ?

6. Lorsqu'une personne me parle d'une expérience de vie adverse, quels sont les repères que j'utilise pour évaluer le potentiel traumatique de cette expérience ?



## Les conséquences du trauma psychologique : du TSPT aux conséquences généralisées, persistantes et complexes

### Compétences

- Identifier les caractéristiques des traumas susceptibles de conduire à des conséquences plus sévères
- Apprécier la gravité d'un trauma psychologique selon le type d'évènement traumatique en cause

### Questions :

7. Comment une personne en vient-elle à être affectée par des conséquences à la suite d'un évènement traumatique ?

8. Dans ma pratique actuelle, de quelle manière est-ce que j'apprécie et différencie la gravité des conséquences auxquelles fait face une personne ayant été exposée à un ou à des évènements traumatiques ?

9. Comment une personne se rétablit-elle d'un trauma ?

10. Comment ma compréhension actuelle de la manière dont une personne peut être affectée par un événement traumatique et la manière dont je conçois le rétablissement peuvent-elles influencer mes pratiques d'intervention ?

## **D** Les domaines du fonctionnement adaptatif affectés par les expériences traumatiques prolongées, répétées et interpersonnelles

### **Compétence**

- Identifier les domaines du fonctionnement adaptatif qui sont affectés par l'exposition à événement traumatique de nature interpersonnelle

### **Questions :**

11. Quel est le profil de la personne vivant un trauma auprès de laquelle il est le plus facile de déployer mon intervention ?

12. Quelles attitudes ou quels comportements des personnes que j'aide me semblent parfois dérangeants ?

13. Est-ce possible que ces attitudes et comportements soient liés à des conséquences d'un trauma psychologique ?

## **E** Quand le trauma des autres devient le nôtre

### Compétences

- Identifier les signes pouvant indiquer de la fatigue de compassion ou un trauma vicariant
- Identifier les stratégies pour se protéger de la fatigue de compassion et du trauma vicariant

### Questions :

14. Au cours de mes expériences de travail en relation d'aide, quels signes de fatigue de compassion ou de trauma vicariant ai-je déjà présentés ?

15. Quelles sont les stratégies de prévention de la fatigue de compassion ou du trauma vicariant que je mets déjà en pratique dans mon quotidien et qui fonctionnent bien pour moi ?

16. Quelles sont les trois nouvelles stratégies parmi celles d'auto-soin, de l'adoption de stratégies de *coping* efficaces ou de l'expression de soi et de la résolution de conflits que j'aimerais adopter dans mon quotidien ?

## **F** Les fondements de l'approche sensible aux traumatismes

### Compétence

- Comprendre le but de l'approche sensible aux traumatismes, à qui elle s'adresse et par qui elle peut être adoptée

### Questions :

17. Avant même de commencer cette formation, qu'est-ce que je connais déjà au sujet de l'approche sensible aux traumatismes ?

18. Que je connaisse ou non cette approche, quels sont les apprentissages que je voudrais tirer de cette approche ?

## Les postulats fondamentaux et les principes clés de l'approche sensible aux traumatismes

### Compétences

- Comprendre les postulats fondamentaux (« 4R ») de l'approche sensible aux traumatismes
- Identifier les six principes clés de l'approche sensible aux traumatismes et savoir comment les intégrer dans ses services ou dans sa pratique d'intervention

### Questions :

19. Si je souhaitais m'appuyer davantage sur les 4R fondamentaux dans ma pratique actuelle, qu'est-ce que je pourrais modifier assez facilement à court terme ?

**20.** Quels sont les deux principes clés de l'approche sensible aux traumatismes qui sont les plus importants pour moi en tant qu'intervenante ou intervenant et pourquoi ?

**21.** Quels sont les deux principes clés de l'approche sensible aux traumatismes qui me sont moins familiers en tant qu'intervenante ou intervenant ou qui seront plus difficiles à respecter en tout temps dans ma pratique ?



## Des interventions et des attitudes sensibles aux traumatismes accessibles à toutes et à tous

### Compétence

- Acquérir des outils pour soutenir l'adoption des pratiques d'intervention et des attitudes sensibles aux traumatismes

### Questions :

**22.** Quels sont les exercices d'auto-réflexion que je mets déjà en pratique dans le cadre de mes fonctions comme intervenante ou intervenant ?

**23.** Il peut y avoir des expériences dans ma vie qui pourraient influencer positivement ou négativement ma capacité à adopter des pratiques qui s'inscrivent dans une approche sensible aux traumatismes. Quels sont mes moyens pour les gérer ?

**24.** Quels comportements ou réactions des personnes desservies pourraient déclencher des réactions émotionnelles chez moi ? Lesquels sont susceptibles de nuire à la qualité des services que je prodigue ? Comment puis-je reconnaître lorsqu'une telle situation peut se produire ou se produit et quels moyens puis-je mettre en place pour éviter de nuire à la qualité de mes services ?

### **Compétence**

- **Identifier les attitudes de base de l'approche sensible aux traumatismes à adopter auprès des personnes bénéficiaires des services**

#### **Questions :**

**25.** Quelles sont les trois pratiques d'intervention ou attitudes que j'adopte actuellement et qui s'inscrivent dans une approche sensible aux traumatismes et ses principes ?

**26.** Quelles sont les deux pratiques d'intervention ou attitudes actuelles qui ne s'inscrivent pas dans une approche sensible aux traumatismes et ses principes ?

**27.** Comment pourrais-je modifier ces pratiques ou attitudes pour qu'elles correspondent davantage aux principes de l'approche sensible aux traumatismes ?

**28.** Quelles sont les trois nouvelles pratiques d'intervention ou attitudes s'inscrivant dans l'approche sensible aux traumatismes faciles et réalistes à implanter dans ma pratique actuelle ?

- 29.** Quelles sont les trois barrières (politiques, procédures, organisation des services, etc.) qui limitent ma pratique actuelle en réduisant la possibilité qu'elle s'inscrive dans l'approche sensible aux traumatismes ?

### Compétence

- Comprendre dans quel contexte, à quel moment et de quelle manière aborder les traumatismes avec une personne qui en a vécu

### Questions :

- 30.** Quelle est mon aisance à recevoir le dévoilement d'un traumatisme d'une personne que j'aide ?

- 31.** Quelles sont les questions que je me pose avant d'aborder ou de questionner une personne sur les événements traumatiques possiblement vécus ?



Geneviève Paquette, Ph. D., ps. éd., chercheuse principale,  
et toute l'équipe de recherche vous remercient.

Avec la participation  
financière du ministère de  
l'Enseignement supérieur.

Québec 

 **GRISE**  
Groupe de recherche et d'intervention  
sur les adaptations sociales de l'enfance (GRISE)  
de l'Université de Sherbrooke

Chaire de recherche  
SUR LES **VIOLENCES  
SEXISTES ET SEXUELLES**  
en milieu d'enseignement supérieur

 Observatoire sur la santé  
mentale étudiante  
en enseignement  
supérieur