

Le stress et les soins tenant compte des traumatismes – AMSSA

Documentation et ressources post-atelier

Un traumatisme survient quand une victime perd tout contrôle à la suite d'un événement ou des actions d'une autre personne, quelle que soit la nature de l'expérience traumatisante vécue. En permettant à l'élève de faire des choix dans son environnement d'apprentissage, vous lui redonnez du pouvoir dans le cadre de sa collaboration avec vous.

Ce cahier d'activités a pour but de vous inviter à découvrir et à mettre en œuvre des pratiques tenant compte des traumatismes dans votre travail. Ce cahier d'activités vous donnera également l'occasion d'explorer vos propres limites et d'évaluer si vous vous sentez épuisé·e. Lorsque vous aurez terminé ce cahier d'activités, nous vous invitons à consulter le cours Premiers secours psychologiques – Prendre soin de soi de la Croix-Rouge canadienne et à prendre le temps de le compléter.

Charte du groupe : Une charte de groupe a pour objectif de susciter l'engagement de tous les participants et de toutes les participantes, y compris ceux et celles qui, au départ, pourraient refuser d'être inclus dans le groupe, en invitant tous les membres de l'équipe, y compris les membres de la direction, à respecter les mêmes principes. Elle permet de définir les rôles et les responsabilités de façon claire et quantifiable, de définir le mode de fonctionnement, notamment la façon de s'adapter au changement, de surmonter les obstacles et même de définir des critères, notamment la participation.

Une charte de groupe représente également un symbole de SÉCURITÉ et de COLLABORATION pour les élèves et la clientèle ayant vécu un traumatisme.

Invitez les participants et les participantes à se pencher sur les réflexions suivantes et à noter leurs réponses.

Réfléchissez à l'une de vos expériences d'apprentissage préférées.

Demandez-vous pourquoi cette expérience était positive en utilisant des exemples de phrases tels que :

- Il n'y avait pas...
- Je pouvais...
- Je sentais que je pouvais...
- Le sujet était...
- L'enseignant·e me faisait sentir que...

Le stress et les soins tenant compte des traumatismes – AMSSA

Documentation et ressources post-atelier

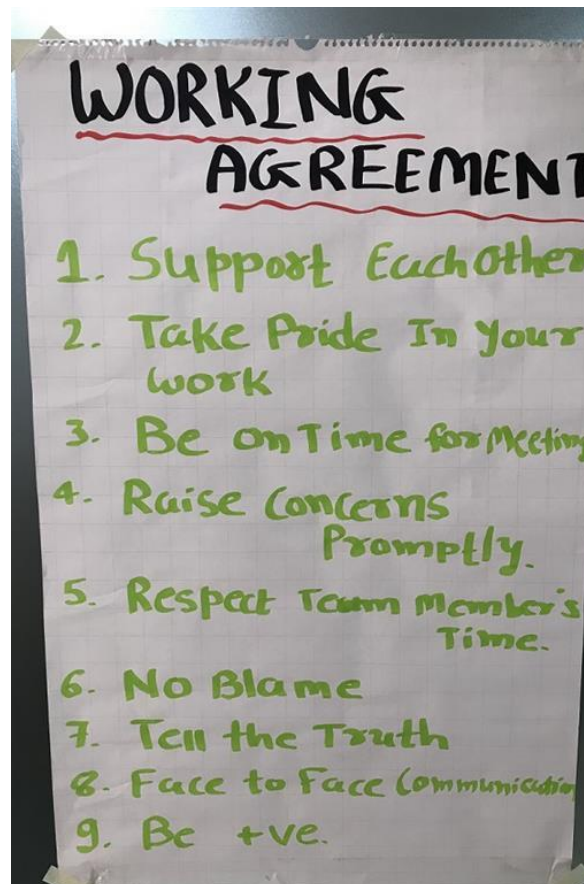
Les participant·es sont ensuite invité·es à contribuer à la création de la charte du groupe. Après leur avoir demandé si tous les éléments inclus dans la charte répondent à leurs attentes, demandez-leur d'écrire leur nom sur la charte du groupe.

Voici un exemple de charte de groupe

(Traduction)

Accords de travail

1. Se soutenir mutuellement
2. Être fier ou fière de notre travail
3. Ne pas être en retard aux réunions
4. Soulever rapidement toute préoccupation
5. Respecter l'horaire des membres de l'équipe
6. Ne pas blâmer les autres
7. Dire la vérité
8. Encourager la communication en personne
9. Bien se comporter



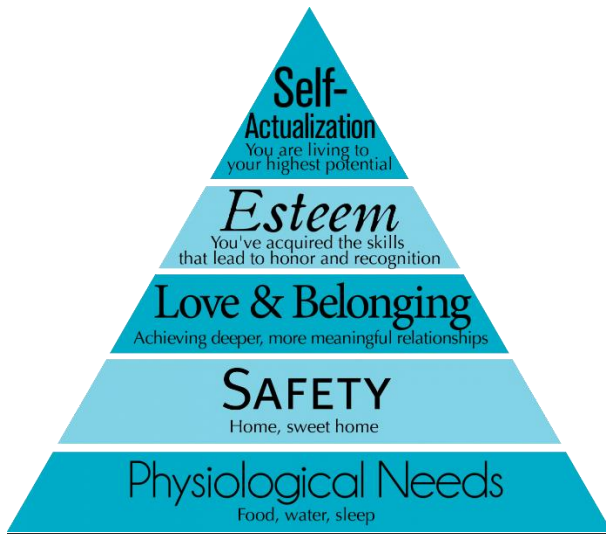
Intégrer la gestion du stress en classe

Le stress et les soins tenant compte des traumatismes – AMSSA

Documentation et ressources post-atelier

Parler du stress est la première étape de la reconnaissance de son existence, et il n’y a aucune raison d’en avoir honte. Dans votre salle de classe ou au bureau, en ligne ou en présentiel, vous pouvez installer des affiches sur le stress et inclure des éléments relatifs au stress dans la charte du groupe. Par exemple, sur la charte du groupe, vous pourriez indiquer « Nous reconnaissons que le stress est présent dans la vie de toutes les personnes et qu’il est correct de dire « JE ME SENS STRESSÉ·E ».

4 façons de gérer le stress	À long terme Faites de l’exercice régulièrement Mangez bien Pratiquez la pleine conscience Pratiquez des techniques de relaxation	À court terme Prenez une marche Pratiquez la respiration profonde Pratiquez l’aromathérapie Demandez à un proche de vous prendre dans ses bras
	À la maison Exprimez-vous Prenez des mesures Organisez-vous Créez votre propre espace	Au travail Définissez les attentes Évitez le multitâche Minimisez les conflits Sentez-vous à l’aise



Réalisation de soi

Vous réalisez votre plein potentiel

Estime

Vous avez acquis les aptitudes qui vous permettent de vous sentir reconnu·e et apprécié·e

Amour et appartenance

Vous entretenez des relations profondes et significatives

Sécurité

Vous vous sentez bien chez vous

Besoins physiologiques

Nourriture, eau, sommeil

Le stress et les soins tenant compte des traumatismes – AMSSA

Documentation et ressources post-atelier

Aiguillage pour les besoins de base

Comme pratique tenant compte des traumatismes, vous pouvez veiller à ce que les besoins de base des élèves ou de la clientèle soient satisfaits ou à ce qu'ils ou elles aient accès à des services d'aiguillage appropriés. Tout ce qu'il vous faut est une affiche ou une image sur laquelle sont indiqués les numéros de téléphone des BANQUES ALIMENTAIRES, des REFUGES et des services liés à la SANTÉ PHYSIQUE et ÉMOTIONNELLE de la région.

Qu'entend-on par limites?

Les limites sont des lignes directrices, des règles ou des balises qu'une personne définit et qui indique aux autres comment se comporter avec elle de façon raisonnable, sûre et acceptable, et comment elle réagira si quelqu'un franchit ces limites. (Traduction libre de « outofthefog.net ») La façon la plus simple de comprendre ce qu'est une limite est de penser aux limites d'une propriété. Nous avons tous déjà vu l'affiche « Défense de passer », qui envoie le message clair que si vous franchissez cette limite, il pourrait y avoir des conséquences. Ce type de limite est facile à imaginer et à comprendre parce que vous voyez l'affiche et les frontières qu'elle protège.

Limites personnelles

Les limites personnelles peuvent être difficiles à définir, car il s'agit de lignes invisibles, qui peuvent changer et qui sont propres à chaque personne. Les limites personnelles, tout comme celles protégées par l'affiche « Défense de passer », définissent vos limites et celles des autres, et sont déterminées par l'espace physique et émotionnel que vous définissez entre vous et les autres. Vos limites personnelles vous aident à déterminer quels types de communication, de comportement et d'interaction sont acceptables.

Pourquoi est-il important de définir ses limites?

- Pour prendre soin de soi et se respecter
- Pour communiquer ses besoins dans le cadre d'une relation
- Pour laisser du temps et de la place pour les interactions positives
- Pour établir des règles afin d'assurer une relation saine

Limites physiques

Les limites physiques définissent une barrière entre vous et une force envahissante; elles sont comme un diachylon qui protège une plaie contre les bactéries. Les limites physiques concernent notamment votre corps, votre espace personnel, votre orientation sexuelle et votre vie privée. Ces limites s'expriment par l'habillement, le logement, la tolérance au bruit, les directives verbales et le langage corporel. Une personne qui s'approche trop près de vous pour vous parler est un exemple de transgression des limites physiques. Votre réaction immédiate et automatique est de reculer afin de redéfinir votre espace personnel. Par cette réaction, vous envoyez un message non verbal à la personne lui indiquant que

Le stress et les soins tenant compte des traumatismes – AMSSA

Documentation et ressources post-atelier

lorsqu'elle se tient trop près de vous, vous avez l'impression qu'on envahit votre espace personnel. Si la personne continue de s'approcher de vous, vous pouvez protéger verbalement votre limite en lui demandant d'arrêter de s'approcher de vous.

Autres exemples de non-respect des limites physiques :

- Attouchements inappropriés, comme des avances sexuelles non désirées.
- Regarder les dossiers et les courriels personnels d'une autre personne.
- Ne pas respecter l'espace personnel des autres personnes, par exemple faire irruption dans le bureau de votre employeur·se sans frapper.

Limites émotionnelles et intellectuelles

Ces limites protègent votre estime de vous-même et votre capacité à différencier vos sentiments de ceux des autres. Quand vos limites émotionnelles sont fragiles, c'est comme être pris en plein cœur d'un ouragan, sans abri pour vous protéger. Vous vous exposez à être lourdement marqué·e, meurtri·e, blessé·e et écrasé·e par les paroles, les pensées et les gestes des autres. Ces limites s'appliquent notamment à vos croyances, à vos comportements, à vos choix, à votre sens des responsabilités et à votre capacité d'entretenir des relations intimes avec les autres.

Voici quelques exemples de non-respect des limites émotionnelles et intellectuelles :

- Ne pas savoir dissocier vos sentiments de ceux de votre partenaire et laisser son humeur dicter votre niveau de bonheur ou de tristesse (codépendance).
- Mettre de côté vos plans, vos rêves et vos objectifs pour faire plaisir aux autres.
- Ne pas assumer la responsabilité de vos actions et blâmer les autres pour vos problèmes.

Obstacles à la définition des limites

De toute évidence, personne n'aime que l'on transgresse ses limites. Alors, pourquoi laissons-nous certaines personnes le faire?

Pourquoi n'imposons-nous PAS et ne respectons-nous PAS nos limites?

- PEUR du rejet et, ultimement, de l'abandon.
- PEUR de la confrontation.
- CULPABILITÉ.
- Les limites que nous avons apprises ne sont pas saines.
- Des enjeux de sécurité dictent l'état actuel de vos limites.

Définir des **limites saines** vous permet :

- De partager graduellement de l'information personnelle dans le cadre d'une relation axée sur la confiance et le partage.
- De protéger votre espace physique et émotionnel de toute intrusion.
- D'établir des partenariats équitables dans le cadre desquels le pouvoir et les responsabilités sont partagés.
- De vous affirmer. De dire « oui » ou « non » avec confiance et sincérité et d'accepter que les autres vous disent « non ».

Le stress et les soins tenant compte des traumatismes – AMSSA

Documentation et ressources post-atelier

- De séparer vos besoins, vos pensées et vos désirs de ceux des autres. De reconnaître que vos limites et vos besoins sont différents de ceux des autres.
- De faire des choix santé et de prendre vos responsabilités.
- D'accroître l'estime de soi.

Si vous avez affaire à une personne qui vous menace ou qui menace votre sécurité physique, il peut être dangereux de tenter de définir des limites précises avec cette personne. Si vous êtes dans cette situation, il peut être utile de collaborer avec un·e conseiller·ère, un·e thérapeute ou une personne qui défend vos intérêts, vous soutient dans la définition de vos limites et vous offre du soutien professionnel. **Reportez-vous à votre plan de sécurité** et demandez de l'aide immédiatement.

Les **limites malsaines** comprennent notamment les comportements suivants :

- S'ouvrir trop tôt et trop rapidement ou, à l'autre extrémité du spectre, se fermer et ne pas exprimer ses besoins et ses envies.
- Se sentir responsable du bonheur des autres.
- Être incapable de dire « non » par peur du rejet ou de l'abandon.
- Faible sens de sa propre identité. Vous déterminez comment vous vous sentez en fonction de la façon dont les autres vous traitent.
- Perte d'autonomie. Vous permettez aux autres de prendre des décisions pour vous, ce qui vous donne un sentiment d'impuissance et vous empêche de prendre en charge votre propre vie.

Adaptation par le Violence Intervention and Prevention Center à partir des sites Web PositivelyPositive.com et outofthefog.net et du livre *Boundaries : Where You End and I Begin* d'Anne Katherine

Le stress et les soins tenant compte des traumatismes – AMSSA

Documentation et ressources post-atelier

Questionnaire sur les limites – Veuillez remplir ce questionnaire seul-e, dans un endroit tranquille.

Si l'énoncé s'applique à votre situation, veuillez indiquer « OUI ». S'il ne s'y applique pas, veuillez indiquer « NON ».

1. Vous ne pouvez dire « non », parce que vous avez peur du rejet ou de l'abandon. ____
2. Vous savez quand le problème vous concerne et quand il concerne quelqu'un d'autre. ____
3. Vous changez votre personnalité pour tenter de correspondre à ce que les autres attendent de vous. Vous êtes un caméléon. ____
4. Vous connaissez vos envies, vos besoins et vos sentiments. Vous les communiquez clairement. ____
5. Vous demandez rarement de l'aide. ____
6. Vous connaissez vos limites. Vous permettez aux autres de définir les leurs. ____
7. Vous prenez les problèmes des autres sur vos épaules. ____
8. Vous avez tendance à dire non aux gens si la demande implique d'interagir de près avec la personne. ____
9. Vous vous sentez responsable du bonheur des autres. ____
10. Vous évitez de bâtir des liens significatifs en vous querellant ou en étant trop occupé pour entretenir des relations. ____
11. Vous avez l'impression que les relations mènent trop rapidement à un lien significatif. ____
12. Vous partagez graduellement de l'information personnelle dans le cadre d'une relation basée sur les échanges, la confiance et le partage
· ____
13. Vous avez peur de l'abandon OU de vous sentir envahi-e, alors vous évitez d'entrer en relation étroite avec les autres. ____
14. Vous vous fiez à l'opinion, aux sentiments et aux idées des autres plus qu'aux vôtres. ____
15. Vous permettez aux autres d'être responsable de leur propre bonheur et de leur épanouissement. ____
16. Vous êtes capable de demander de l'aide quand vous en avez besoin. ____
17. Vous veillez à la satisfaction de vos désirs, de vos besoins et de vos sentiments après celle des autres. ____
18. Vous ne faites pas de compromis quant à vos valeurs et à votre intégrité afin d'éviter le rejet.

Le stress et les soins tenant compte des traumatismes – AMSSA

Documentation et ressources non-atelier

19. Vous partagez rarement de l'information à votre sujet. ____

20. Vous faites souvent des compromis pour éviter les conflits. ____

21. Vous avez de la difficulté à identifier les désirs, les besoins et les sentiments des autres.

Instructions et clé de correction du questionnaire sur les limites

Pour chacune de vos réponses, attribuez un point si vous avez répondu « OUI », et aucun point si vous avez répondu

« NON » :

Groupe a - Questions 2, 4, 6, 12, 15, 16, 18

Groupe b - Questions 1, 3, 7, 9, 14, 17, 20

Groupe c - Questions 5, 8, 10, 11, 13, 19, 21

Le groupe ayant obtenu la note la plus élevée vous donnera une idée de votre façon de définir vos limites.

Limites saines (a)

La ligne entre les relations personnelles et les relations professionnelles est facilement repérable. Les personnes sont indépendantes, mais elles sont assez proches pour tisser des liens et avoir des répercussions sur la vie de l'autre. Dans une relation saine, les limites sont souples. Elles grandissent et changent. Les limites peuvent être resserrées pour encourager la relation ou élargies pour promouvoir la sécurité.

Limites floues (b)

La personne a de la difficulté à faire la différence entre les relations personnelles et les relations professionnelles. Les personnes qui enchevêtrent leurs relations personnelles et professionnelles ont généralement tendance à vivre leurs relations de façon fusionnelle pour éviter de ressentir un vide quand elles sont seules. Cela peut être problématique, car une personne pourrait chercher à se perdre dans l'autre ou s'attendre à ce que l'autre se perde en elle.

Limites rigides (c)

Dans le cadre de ses relations personnelles ou professionnelles, une personne peut chercher à être repliée sur elle-même, à avoir peu d'incidence dans la vie des autres et à entretenir peu de relations. C'est ce qu'on appelle un détachement émotionnel avec des limites rigides. Les limites dans ce type de relation sont comme des murs qui empêchent de tisser des liens avec les autres et parfois avec soi-même.

Le stress et les soins tenant compte des traumatismes – AMSSA

Documentation et ressources post-atelier

Questionnaire sur l'épuisement professionnel - Remplissez ce questionnaire seul·e, dans un endroit tranquille.

Installez-vous dans un endroit tranquille où il y a peu de distractions pour répondre au questionnaire sur l'épuisement professionnel. Dans chaque espace prévu à cette fin, attribuez une note à chacune des 28 questions en fonction de l'échelle suivante :

1 = jamais/aucun changement 2 = rarement 3 = parfois 4 = souvent 5 = toujours/beaucoup de changement

___ 1. Êtes-vous préoccupé·e la nuit, avez-vous de la difficulté à vous endormir ou à rester éveillé·e?

___ 2. Vous sentez-vous moins compétents ou efficaces qu'avant, ou avez-vous l'impression de travailler plus fort et d'en faire moins?

___ 3. Avez-vous l'impression de ne pas être apprécié·e ou de vous sentir « utilisé·e » au travail?

___ 4. Vous sentez-vous fatigué·e ou épuisé·e au lieu de vous sentir plein·e d'énergie après une bonne nuit de sommeil?

___ 5. Avez-vous peur d'aller au travail ou vous sentez-vous piégé·e dans votre situation professionnelle?

___ 6. Ressentez-vous de la colère, de l'irritation, de l'ennui ou de la déception à l'égard des personnes qui vous entourent?

___ 7. Souffrez-vous de troubles physiques ou de maladies fréquentes (maux de tête, d'estomac, de dos ou de cou, rhume)?

___ 8. Vous sentez-vous submergé·e?

___ 9. Avez-vous l'impression que le sexe vous cause plus d'ennuis qu'il n'en vaut la peine?

___ 10. Voyez-vous vos amis et votre famille moins souvent?

___ 11. Avez-vous plus tendance à oublier (vos rendez-vous, vos échéanciers, vos articles personnels) ou vous sentez-vous plus distant·e qu'à l'habitude?

___ 12. Êtes-vous toujours en train de regarder l'heure?

___ 13. Évitez-vous d'avoir des conversations avec vos collègues ou avez-vous tendance à vous isoler des gens en général?

___ 14. Appliquez-vous rigoureusement les règles sans envisager des solutions plus créatives?

___ 15. Avez-vous augmenté votre consommation d'alcool, de drogue ou de médicaments?

Le stress et les soins tenant compte des traumatismes – AMSSA

Documentation et ressources non-atelier

___ 16. Avez-vous facilement ou automatiquement une attitude négative, surtout face au changement?

___ 17. Êtes-vous absent·e ou malade plus souvent au travail?

___ 18. Avez-vous de la difficulté à rire des blagues sur vous-même ou à éprouver de la joie?

___ 19. Vivez-vous des conflits interpersonnels avec des collègues ou des membres de votre famille?

___ 20. Êtes-vous trop occupé·e pour faire des activités normales (faire des appels, lire, contacter des ami·es ou des membres de votre famille)?

Au travail :

___ 21. Votre travail vous semble-t-il dénué de sens ou trop répétitif?

___ 22. Votre travail est-il assez bien rémunéré?

___ 23. Votre travail offre-t-il l'accès à un groupe de soutien socioprofessionnel?

___ 24. Est-ce que votre organisme dépend de sources de financement imprévisibles ou ne dispose pas des fonds suffisants pour atteindre ses objectifs?

___ 25. Manquez-vous de directives claires au travail ou celui-ci vous demande-t-il de composer avec des changements rapides de programme?

___ 26. Votre travail comprend-il trop de tâches différentes, au point où vous ne savez plus où donner de la tête?

___ 27. Exercez-vous votre travail auprès d'une clientèle en colère?

___ 28. Êtes-vous surchargé·e de tâches au travail? Vous demande-t-on de travailler de longues heures, de faire régulièrement des heures supplémentaires, de renoncer à prendre une pause, du temps libre, une pause repas, des congés de maladie ou des vacances?

Additionnez les chiffres dans la colonne des réponses.

Votre score : _____

QUE SIGNIFIE VOTRE SCORE

Maintenant, déterminez où vous vous situez sur l'échelle de l'épuisement professionnel. L'épuisement professionnel est réversible, peu importe le stade où vous en êtes. Bien entendu, un score élevé signifie que plus tôt vous commencerez à être plus indulgent·e envers vous-même, plus la vie sera belle.

De 28 à 38 : Vous êtes d'un calme impressionnant. Vous vivez peu de stress au travail et semblez pratiquement être à l'abri de l'épuisement professionnel.

De 38 à 50 : Vous éprouvez peu de stress lié au travail et ne risquez pas de vivre un épuisement professionnel. Examinez les questions auxquelles vous avez attribué un score de 3 ou plus et songez à des façons de réduire le stress que ces situations génèrent.

Le stress et les soins tenant compte des traumatismes – AMSSA

Documentation et ressources post-atelier

De 51 à 70 : Vous semblez être soumis à un stress modéré au travail et avez de bonnes chances de vivre un épuisement professionnel.

Pour chaque question à laquelle vous avez attribué un score de 4 ou plus, songez à des façons de réduire le stress que ces situations génèrent. Si possible, prenez des mesures pour améliorer votre attitude ou les situations qui vous préoccupent le plus.

De 71 à 90 : Vous éprouvez beaucoup de stress au travail et vous ressentez peut-être déjà de l'épuisement professionnel. Songez à vous renseigner sur la réduction du stress, l'affirmation de soi et la prévention de l'épuisement professionnel. Prenez chaque question à laquelle vous avez attribué un score de 4 ou plus et classez-les en fonction de l'ampleur des répercussions de chacune d'elles, en commençant par celles qui vous préoccupent le plus. Pour au moins les trois premières questions en tête de liste, dressez la liste de moyens que vous pouvez prendre pour réduire le stress que ces situations génèrent et prenez des mesures pour améliorer votre attitude ou la situation. Si votre corps ressent ce niveau de stress, faites-vous examiner par un médecin.

91 et plus : Vous semblez être soumis à un niveau de stress dangereux et vous êtes probablement à un stade avancé de l'épuisement professionnel. Si vous n'apportez pas de changements à certains de vos comportements, à votre attitude et à votre situation professionnelle, vos chances de souffrir d'une maladie causée par le stress sont élevées. Songez à suivre des cours sur la réduction du stress et la prévention de l'épuisement professionnel et/ou à demander l'aide d'un professionnel.