

LE STRESS ET LES SOINS TENANT COMPTE DES TRAUMATISMES



Rochelle Galeski

Little Rock Professional Development

rochelle@littlerockconsulting.ca

COURS D'ALPHABÉTISATION TENANT COMPTE DES TRAUMATISMES

TYPES DE STRESS

Stress du quotidien Dispute avec un·e ami· ou un·e partenaire Conduire par mauvais temps Entretien d'embauche Échéance pour terminer un projet	Stress cumulatif ou détresse Avoir de la difficulté à payer son loyer en raison d'un faible revenu Travailler de longues heures pendant un certain temps Vivre des relations blessantes
Stress extrême ou stress traumatique Accident de voiture (vécu ou dont on est témoin) Catastrophe naturelle Deuil d'un animal de compagnie Perdre son emploi	Stress indirect ou secondaire Entendre des histoires de décès graves Offrir du soutien à des personnes ayant vécu un stress traumatique Surexposition à des histoires de violence ou des histoires troublantes dans les médias

TYPES DE TRAUMATISMES

Traumatisme aigu : découle d'un événement ponctuel, comme un tremblement de terre, un incendie, une attaque ou un accident de voiture.

Traumatisme chronique : découle d'expériences traumatisantes récurrentes et prolongées, comme l'exposition continue à de la violence familiale ou communautaire, l'intimidation chronique ou un problème médical persistant.

Traumatisme complexe : découle d'une exposition à plusieurs événements traumatiques dès un jeune âge, souvent au sein du système de soins ou sans le soutien adéquat d'une personne adulte, ayant des répercussions à court et à long terme dans plusieurs aspects de la vie. Il peut s'agir par exemple d'abus ou de négligence familiale, d'être témoin de violence familiale ou d'autres formes de violence ou d'adversité sans recevoir un soutien adéquat d'une personne adulte.

Traumatisme historique : découle de traumatismes collectifs et cumulatifs vécus par un groupe de génération en génération, dont les répercussions se font encore sentir. Il peut s'agir entre autres de discrimination, de violence et d'oppression de certains groupes.

COURS D'ALPHABÉTISATION TENANT COMPTE DES TRAUMATISMES

Traumatisme racial : découle d'expériences de discrimination, de harcèlement et d'oppression systémique à caractère racial.

Directives à l'intention des participants et participantes : Le tableau ci-dessous répertorie les différents types de traumatismes par catégorie : aigu, chronique, complexe, historique et racial. Dans la quatrième colonne, donnez des exemples pour chaque type de traumatismes vécus par les élèves, les personnes ou les groupes dans votre communauté.

Catégorie	Définition	Type de traumatisme	Exemple dans votre communauté
Traumatisme aigu	Incident unique et isolé	<ul style="list-style-type: none">■ Accident■ Catastrophe naturelle■ Acte de violence ou de terrorisme ponctuel■ Perte soudaine et inattendue	
Traumatisme chronique	Expériences traumatisantes récurrentes et prolongées	<ul style="list-style-type: none">■ Exposition prolongée à de la violence familiale ou communautaire■ Maladie à long terme■ Intimidation chronique■ Pauvreté chronique et facteurs de stress connexes■ Exposition à la guerre ou déplacement forcé	
Traumatisme complexe	Exposition à plusieurs événements traumatisants dès un jeune âge, souvent au sein du système de soins ou sans le soutien adéquat d'une personne adulte,	<ul style="list-style-type: none">■ Abus physique, émotionnel et sexuel au sein des systèmes de soins■ Négligence continue de la part des aidant-es	

COURS D'ALPHABÉTISATION TENANT COMPTE DES TRAUMATISMES

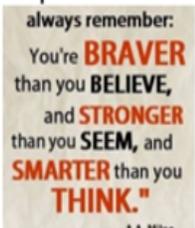
	ayant des répercussions à court et à long terme sur de nombreux fronts.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Être témoin de violence familiale ■ Autres formes de violence chronique, sans soutien 	
Traumatisme historique et racial	Traumatismes collectifs et cumulatifs vécus par un groupe de génération en génération, dont les répercussions se font encore sentir et expériences vécues de traumatisme racial	<ul style="list-style-type: none"> ■ Oppression systématique de certains groupes de génération en génération ■ Racisme ■ Discrimination ■ Harcèlement 	

SYMPTÔMES LIÉS AUX TRAUMATISMES : COMPRENDRE LES TRAUMATISMES ET LEURS RÉPERCUSSIONS

Réactions physiques	Réactions cognitives	Réactions émotionnelles et comportementales	Réactions interpersonnelles
Perturbations du sommeil Agitation, tremblements Tensions musculaires Rythme cardiaque élevé Maux de tête Douleurs et maux Douleur chronique Fatigue Perte d'appétit	Confusion Difficulté à se concentrer Difficulté à prendre des décisions Difficulté à gérer son temps Durée d'attention limitée Difficulté à établir ses priorités Perte de mémoire	Peur, grande anxiété Réflexe de sursaut Vigilance constante Paranoïa Engourdissement émotionnel Repli sur soi Dépression Évitement Honte, gêne Désespoir Tristesse Culpabilité Colère, pourquoi moi?	Éloignement de la famille, des amis et des collègues Isolement Tendance à blâmer les autres Difficulté à écouter Difficulté à faire part de ses idées Difficulté à accepter de l'aide Impatience, manque de respect Absence d'esprit communautaire Intolérance au processus de groupe Critique, attitude négative

COURS D'ALPHABÉTISATION TENANT COMPTE DES TRAUMATISMES

Comment se présentent ces symptômes chez la clientèle, les élèves, vos collègues ou un membre de votre famille? Selon vous, en tant que membre du personnel, quels sont les gestes, les comportements ou les signes physiques révélateurs d'un traumatisme?
(Choisissez une catégorie)

Sécurité	Choix	Collaboration	Confiance	Autonomisation
				
Définitions				
Assurer la sécurité physique et émotionnelle	L'apprenant peut choisir et contrôler ses apprentissages	Impliquer l'apprenant dans la prise de décision et partage des pouvoirs	Clarté des tâches, constance et limites de chaque personne	Priorité accordée à l'autonomisation et au développement des compétences
Application des principes				
Aires communes accueillantes et respect de la vie privée	Les élèves sont informés de leurs droits et responsabilités	Les élèves jouent rôle important dans la planification et l'évaluation de leurs apprentissages	Les limites personnelles et professionnelles sont respectées	L'environnement permet aux élèves de se sentir valorisés et de s'affirmer à chaque étape de leur apprentissage

Étude de cas : Passez en revue les pratiques tenant compte des traumatismes à l'intention des moniteurs et monitrices, énumérées ci-dessous, pour créer un environnement sécuritaire, bienveillant et accueillant en classe.

Donner la parole et le choix

- Assurez-vous que tous vos élèves disposent des outils, du logiciel et des ressources dont ils et elles ont besoin pour réussir leurs travaux.

Je le fais déjà _____ J'aimerais le faire _____ Ne s'applique pas _____

- Avant de commencer un cours, créez une charte du groupe qui vous aidera à définir les limites, qui permettra aux élèves de faire des choix et de s'exprimer dans leur environnement d'apprentissage.

Je le fais déjà _____ J'aimerais le faire _____ Ne s'applique pas _____

- Offrez du temps à vos élèves pour répondre à leurs questions ou à leurs préoccupations en dehors des heures de cours. Ainsi, les élèves sauront qu'ils et elles peuvent venir vous voir pour vous parler du contenu du cours, de leurs préoccupations au sujet des échéances ou des facteurs qui les amènent à ressentir du stress.

Je le fais déjà _____ J'aimerais le faire _____ Ne s'applique pas _____

- Proposez une méthode de jumelage à un pair dans vos cours. La méthode de jumelage à un pair repose sur le fait que le travail avec un pair peut aider les élèves à élargir leurs connaissances sur un sujet donné, influencer leur point de vue sur différents concepts et les aider à prendre conscience d'un éventail de comportements et de croyances.

Je le fais déjà _____ J'aimerais le faire _____ Ne s'applique pas _____

- Organisez des rencontres individuelles avec chaque élève avant le début du cours, si le temps le permet. Ces rencontres permettent de bâtir la relation avec vos élèves, de réduire la peur et la gêne d'apprendre et de développer un sentiment de collaboration plutôt qu'un sentiment de subordination chez vos élèves.

COURS D'ALPHABÉTISATION TENANT COMPTE DES TRAUMATISMES

Je le fais déjà _____ J'aimerais le faire _____ Ne s'applique pas _____

- Invitez vos élèves à vous faire part de leurs commentaires et de leurs idées, même s'ils sont difficiles à entendre.

Je le fais déjà _____ J'aimerais le faire _____ Ne s'applique pas _____

- Soulignez de façon précise les bons coups de vos élèves pour les valoriser. Au lieu de dire « bon travail », soyez précis. Dites : « J'ai aimé le paragraphe que tu as rédigé. Il était concis et fluide. C'est exactement ce que je voulais. »

Je le fais déjà _____ J'aimerais le faire _____ Ne s'applique pas _____

Favoriser la sécurité – physique, émotionnelle et psychologique

- Invitez vos élèves à vous décrire ce que la sécurité représente pour eux et elles.

Je le fais déjà _____ J'aimerais le faire _____ Ne s'applique pas _____

- Prévoyez du temps pour que les élèves puissent faire part de leurs commentaires sur les procédés et les processus. Prenez le temps de le faire sans précipiter les choses. Effectuez des évaluations de mi-session, des évaluations des moniteurs et des monitrices ainsi que des évaluations de fin de session. Les évaluations des moniteurs et des monitrices à la mi-session permettent d'aborder les problèmes plus tôt que tard.

Je le fais déjà _____ J'aimerais le faire _____ Ne s'applique pas _____

- Reconnaissez vos torts et vos erreurs. Donnez l'exemple aux élèves; cela les aidera à accepter que personne n'est parfait, qu'on peut faire des erreurs et que c'est correct.

Je le fais déjà _____ J'aimerais le faire _____ Ne s'applique pas _____

COURS D'ALPHABÉTISATION TENANT COMPTE DES TRAUMATISMES

- Éliminez vos attentes (explicites et implicites) à l'égard du fait que les membres du personnel devraient « mettre de côté leur vie personnelle pendant qu'ils ou elles donnent le cours ». Reconnaissez que tout le monde a une vie en dehors de la classe. Cela réduira la pression sur vous et sur vos élèves.

Je le fais déjà _____ J'aimerais le faire _____ Ne s'applique pas _____

- Communiquez régulièrement des messages au sujet du soutien et des relations. Affichez la charte du groupe au début de chaque cours et rappelez ces principes à toutes et à tous. Cela aidera les personnes à interagir de manière respectueuse et solidaire.

Je le fais déjà _____ J'aimerais le faire _____ Ne s'applique pas _____

- Gardez votre classe propre et bien organisée. Assurez-vous d'être prêt-e à donner le cours au moment où les élèves entrent en classe.

Je le fais déjà _____ J'aimerais le faire _____ Ne s'applique pas _____

- Faites jouer de la musique relaxante, comme des sons de la nature ou de la musique bilatérale, quand les élèves entrent en classe. La musique aide à réduire l'anxiété et contribue à créer un environnement accueillant et bienveillant.

Je le fais déjà _____ J'aimerais le faire _____ Ne s'applique pas _____

Prendre le temps de décompresser

1. Nommez trois choses que vous faites pour décompresser après une expérience stressante.