



Trauma-Informed Practice Guide

May 2013



L'outil présenté ici est une traduction libre du contenu original rédigé en Anglais par le *BC Provincial Mental Health and Substance Use Planning Council*.

Cette version a été adaptée en Français afin de rendre l'information accessible à un public plus large, tout en restant fidèle au message et à l'intention du texte original.

Des ajustements mineurs ont pu être apportés pour des raisons de clarté.

Source originale :

BC Provincial Mental Health and Substance Use Planning Council (2013) *Trauma-Informed Practice Guide*.

Appendix 6: Info Sheet on Grounding Skills and Self-Care Strategies, p.76.

Compétences et stratégies pour enseigner des outils d'ancrage et de régulation

L'apprentissage d'outils d'ancrage, de régulation, d'auto-apaisement et d'autocompassion peut être crucial pour le personnel et les personnes utilisatrices des services. Ces outils devraient être intégrés dans les plans de sécurité des personnes utilisatrices des services et renforcés par tout le personnel des organisations sensibles aux traumatismes et à la violence.

En plus de soutenir les individus à apprendre des techniques d'ancrage spécifiques, les membres de l'équipe peuvent offrir sécurité, espoir, sensibilisation aux traumatismes et validation en restant en connexion avec les personnes utilisatrices des services et à l'écoute. En tant que membre de l'équipe de soins partenaire, votre capacité à rester présent et ancré est indispensable pour identifier de la réactivité émotionnelle, de l'agressivité, de la mise en retrait, de l'isolement ou du silence comme des réponses possibles aux traumatismes. Vous établissez la collaboration et l'autonomisation en adoptant une posture d'ouverture, permettant aux personnes utilisatrices des services de définir l'agenda et le rythme. Lorsqu'une réponse traumatique fait « perdre l'équilibre » à l'individu, vous assurez une présence et les aidez à rester en lien avec vous et leur environnement. Dans ce « moment propice à l'enseignement », les personnes vivent une expérience directe de régulation après être déséquilibrées par des émotions, des sensations ou des pensées. Elles s'appuient sur votre confiance tout en renforçant la leur. De nombreuses compétences d'ancrage/régulation et de stratégies d'autosoins pour les personnes utilisatrices des services sont disponibles et peuvent être adaptées avec succès aux contextes individuels et de groupes, ainsi qu'au travail avec des adultes et des jeunes^{1 2 3}.

Outils d'ancrage et de régulation

L'ancrage est l'approche thérapeutique immédiate à implanter face à toute forme de dissociation ou de flashback. Les outils suivants ont été sélectionnés pour leur simplicité et leur transférabilité dans diverses situations et contextes.

Commencez par cartographier les ressources existantes de l'individu en lui demandant ce qu'il fait déjà dans des situations réelles pour contenir ou réduire des sentiments, pensées, images ou sensations perturbantes. Qu'est-ce qui fonctionne pour lui maintenant ou a fonctionné par le passé ? Existe-t-il des stratégies d'ancrage qu'il a essayées dans le passé et qui ne fonctionnent pas pour lui ? Par exemple, les exercices de respiration peuvent déclencher des souvenirs intrusifs d'événements passés. Avec l'accord de la personne, il peut être également

¹Covington, S.S., Beyond Trauma: A Healing Journey for Women, 2003, Center City, Minnesota: Hazelden.

² Najavits, L.M., Seeking Safety: A Treatment Manual for PTSD and Substance Abuse, 2002, New York, NY: Guilford Press.

³ Harris, M. and R. Wolfson Berley, Love and life: trauma recovery and empowerment for adolescent girls and youth women ages 12 - 18. 3rd ed 2005, Washington, DC: Community Connections Inc.

utile de demander à d'autres membres de son équipe de soins partenaire s'il existe des choses particulières qu'ils utilisent avec la personne pour l'aider à rester ancrée. Les autres membres de son équipe de soins partenaire peuvent déjà avoir des stratégies d'ancrage en place sur lesquelles s'appuyer. Il est important d'encourager la personne à pratiquer les outils d'ancrage régulièrement, car cela les rend plus efficaces dans des moments de détresse⁴.

L'objectif de toute technique d'ancrage est de réduire la crainte liée aux émotions, d'établir un sentiment d'équilibre, et de :

- Reconnecter la personne au moment présent / l'orienter vers le ici et maintenant ;
- Connecter la personne à son corps et à son contrôle personnel ;
- Relier la personne au membre de l'équipe de soin partenaire et à un environnement sécuritaire⁵.

En tant que membre du personnel sensible aux traumatismes et à la violence, vous offrez une sécurité pour vous-même et pour les personnes avec qui vous travaillez lorsque vous maintenez le lien tout en offrant un espace de régulation pour les sensations, pensées et émotions difficiles. Vous envoyez le message que la personne n'est ni « cassée » ni « à réparer ». Lorsque vous l'aidez à rester liée à vous, à ses propres sensations internes et à son environnement, elle peut faire un choix et avoir un espace pour ses sensations envahissantes. Dans ces moments pratiques, vous enseignez des compétences transférables.

Dans les exemples ci-dessous, le membre du personnel parle d'une voix calme, claire, chaleureuse et forte avec une personne utilisatrice des services. La cadence des paroles du membre du personnel, avec des pauses fréquentes pour permettre l'intégration, suit le rythme de la respiration de l'individu (les yeux du membre du personnel restent ouverts et attentifs). Voici quelques exemples de compétences d'ancrage. Si vous avez déjà enseigné « l'échelle » telle que décrite ci-dessous, vous pouvez l'utiliser comme point de départ et de fin pour toute pratique d'ancrage. Les pratiques guidées ci-dessous offrent des choix aux membres du personnel et aux personnes et peuvent être adaptées à des individus de tout âge ou de toute origine culturelle. Soyez également conscient du langage, car certaines phrases ou certains mots peuvent être déclencheurs pour les survivants de violences interpersonnelles (par exemple, « détendez-vous », « vous êtes en sécurité »). Il est également suggéré que les personnes gardent leurs yeux ouverts pendant les exercices d'ancrage, pour soutenir le lien au moment présent. Des exemples de dialogue sont inclus.

⁴ Shapiro, F., *Getting Past Your Past: Take control of your life with self-help techniques from EMDR* 2012, New York: Rodale.

⁵ Haskell, L., *First Stage Trauma Treatment: A guide for mental health professionals working with women*, 2003, Toronto, ON: Centre for Addiction and Mental Health.

1. L'échelle

L'échelle offre des possibilités d'apprentissage pratique et actif ainsi que des retours d'information qui contribuent à renforcer le sentiment d'autonomie. Invitez la personne à nommer ses sensations actuelles (« J'ai l'impression que je vais être malade », « mon cœur bat très fort », « je n'arrive pas à respirer »). Demandez-lui ensuite d'évaluer son niveau de détresse sur une échelle de 0 à 10, où 10 correspond à un niveau très élevé. Après l'exercice d'ancrage, invitez-la à réévaluer son niveau et à réfléchir à tout changement dans le chiffre. Si le niveau de détresse est toujours supérieur à 5, recommencez l'exercice d'ancrage.

2. La Respiration

[...] Avec de la pratique, la respiration peut devenir une « amie », toujours présente ainsi qu'un point de focalisation alternatif et englobant. Lorsque vous vous concentrez sur votre respiration, celle-ci a tendance à ralentir, ce qui ralentit à son tour le rythme cardiaque et le bruit mental. Pour préparer une séance, vous pouvez utiliser le texte suivant :

Tout en continuant à porter une attention sur vos émotions, concentrez-vous maintenant sur la sensation apaisante de votre respiration. À votre prochaine inspiration, respirez par le nez ; remarquez le mouvement de l'air sur votre lèvre supérieure ; la température de l'air dans vos narines ; le contact de l'air au fond de votre gorge. Lorsque vous expirez, remarquez la sensation de vide et la pause naturelle entre le moment où vous avez expiré tout l'air de vos poumons et celui où vous inspirez à nouveau. Continuez à inspirer et à expirer, en remarquant toutes les différentes sensations et tous les points de contact de votre respiration avec votre corps.

Continuez à observer les sensations liées à la respiration ; remarquez maintenant la pause naturelle après l'inspiration et la pause naturelle après l'expiration. La respiration va et vient à son propre rythme.

Maintenant, prenons une respiration en trois temps, en commençant par le ventre ; détendez-vous et remplissez votre ventre lors de l'inspiration ; remplissez vos côtes et le bas de vos poumons ; puis le haut de votre poitrine. Expirez lentement et longuement, en vidant vos poumons dans l'ordre inverse: d'abord la partie supérieure de la poitrine, puis les côtes et la partie inférieure des poumons, puis le ventre. Continuez à respirer en trois temps à votre rythme naturel, sans forcer, en relaxant tous les muscles qui n'ont pas besoin de travailler.

3. Les pieds au sol

Levons-nous et ressentons nos pieds. Concentrez-vous sur vos pieds, remarquez votre lien avec le sol. Imaginez vos pieds comme des racines profondes enfoncées dans la terre, ancrées dans un sol ferme, fort et stable qui vous nourrit et vous soutient. Remarquez comment votre poids est réparti entre vos pieds ; peut-être que l'un de vos pieds semble supporter plus de pression ou vous semble différent de l'autre ; peut-être vous penchez-vous davantage sur vos orteils ou vos talons. Continuez à ressentir vos pieds, expirez à travers vos pieds dans la terre ; inspirez de la terre vers vos pieds. Maintenant, tapez vos pieds sur le sol et ressentez à quel point il est solide, fort et incassable, quelle que soit la force avec laquelle vous tapez. Étirez et fléchissez vos orteils et prenez quelques respirations lentes et profondes.

4. Une chaise solide

Remarquez le soutien que vous offre la chaise qui vous porte ; remarquez à quel point elle est solide. Abandonnez-vous à la stabilité qu'elle vous offre ; relâchez tous les muscles qui n'ont pas besoin de travailler pour le moment. Remarquez comment votre dos entre en contact avec la chaise ; remarquez comment votre dos se redresse à mesure que vous vous enfoncez dans la chaise.

5. Se concentrer sur les sens : 5-4-3-2-1

Il s'agit d'une activité très ciblée, particulièrement utile en cas d'émotions fortes, qui permet de prendre conscience de l'environnement et des sens externes. Que percevez-vous avec vos yeux, vos oreilles, votre toucher ?

La personne commence par 5, par exemple :

5 choses que je vois : mon reflet dans la vitre ; la chemise rayée ; la tasse à café bleue ; le ventilateur ; la lumière. 5 choses que j'entends : le bourdonnement de l'ordinateur ; le ronronnement des lampes fluorescentes ; le bruit de ma respiration ; le ronronnement des lampes ; ma respiration. 5 choses que je perçois au toucher : clavier sous mes doigts ; la chaise sous moi ; mon pied sur le sol, mes jambes croisées...

Il continue ensuite avec 4 choses que je vois ; 4 choses que j'entends ; 4 choses que je perçois au toucher ; 3 choses que je vois... jusqu'à 1 chose que je vois, 1 chose que j'entends, 1 chose que je perçois au toucher.

6. Affirmations incarnées

Guidez la personne afin qu'elle trouve des affirmations réalistes, formulées par elle-même, basées sur ses forces et qui résonnent en elle. Pour une approche plus incarnée, suggérez-lui de tapoter alternativement ses cuisses⁴ ou de tapoter doucement son sternum avec la main ouverte tout en répétant l'affirmation, en prenant le temps de ressentir et d'assimiler chaque mot.

Exemples d'affirmations :

- *Tout passe ; cette (forte émotion) aussi est en train de changer.*
- *Seule la prochaine étape est importante pour le moment.*
- *Même si mes pensées tentent de m'entraîner vers le futur ou le passé, je suis ici et maintenant, je respire.*
- *Les sensations ne sont que des sensations. Les pensées ne sont que des pensées. Je les observe aller et venir.*
- *Je suis capable de faire cela (quelque chose de petit, de spécifique, de concret, de positif, par exemple, faire la vaisselle, balayer le sol, sortir).*
- *C'est assez.*

7. Tapez dans les mains

Tapez fort dans vos mains et sentez la légère douleur lorsque vos mains se rencontrent. Maintenant, tapez doucement et sentez le mouvement de l'air entre vos mains. Concentrez toute votre attention sur ce simple geste et voyez combien de choses vous pouvez remarquer sur ce que vos mains ressentent.

Maintenant, frottez vigoureusement vos mains jusqu'à ce qu'elles génèrent de la chaleur. Sentez la chaleur dans vos paumes, puis posez vos mains sur vos yeux et prenez quelques respirations lentes et profondes.

8. Un endroit sûr ou calme

Quand je vous demande de vous rappeler un moment ou un endroit qui vous a apporté du calme et un sentiment de sécurité, sans aucune association négative, qu'est-ce qui vous vient à l'esprit ? (Vous pouvez donner des indices si nécessaire, par exemple près d'un plan d'eau, à côté d'un arbre que vous aimez, dans votre fauteuil préféré près d'une fenêtre.) Alors que vous vous souvenez de cet endroit et que vous le visualisez dans votre esprit, décrivez-moi les couleurs (textures, formes, odeurs) que vous remarquez.



Maintenant, observez ce que vous ressentez ; dites-moi ce que vous remarquez dans votre corps (dans vos mains et vos pieds, votre cœur, votre estomac). Pour partager cet endroit avec moi, y a-t-il un mot qui le décrit et qui vous ancre dans cette expérience ? Nous allons maintenant faire cet exercice plusieurs fois ensemble, en silence, pour vous-même :

Revisitez cet endroit sûr, observez ce que vous ressentez et ancrez votre mot dans votre esprit (en marquant une pause entre chaque mot). Je vous encourage à faire cet exercice chez vous, plusieurs fois par jour, lorsque vous vous sentez déjà calme, afin de renforcer le lien entre le mot, le sentiment et l'image. Cela peut devenir votre refuge instantané, un endroit sûr et calme, particulièrement utile lorsque vous souhaitez « déplacer votre attention » pour vous éloigner d'une pensée ou d'un sentiment perturbant.

Des recherches menées par la Dre Kristin Neff⁶ ont montré qu'une plus grande compassion envers soi-même était associée à une amélioration de la pleine conscience, de la compassion envers les autres, des liens sociaux, de la satisfaction dans la vie, du bonheur, ainsi qu'à une diminution de la dépression, de l'anxiété et du stress.

De nombreux autres services ont constaté que l'enseignement de la respiration, de l'ancrage et de l'apaisement de soi constituait des compétences importantes pour les personnes et ont mis des outils à disposition sur Internet.

⁶ Neff, K.D. and C.K. Germer, A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-Compassion Program. Journal of Clinical Psychology, 2013. 69(1): p. 28-44.