

Approche tenant compte des traumatismes et de la violence en dépendance et itinérance : webinaire #4

Mise en oeuvre sur le plan personnel

HUMANITÉ • COMPASSION • RÉSILIENCE

27 janvier 2026

Sarah Bell, consultante externe de l'ESCODI, travailleuse sociale hors murs, Fondation Le Relais, Suisse

Marie-Ève Goyer, directrice scientifique de l'ESCODI, CIUSSS CSMTL

Mélodie Talbot, organisatrice communautaire, personne détentrice d'un savoir expérientiel, AQPSUD

Divulgation de conflits d'intérêts potentiels Conférencières

- Sarah Bell, consultante externe de l'ESCODI, travailleuse sociale hors murs, Fondation Le Relais, Suisse
Aucun conflit
- Marie-Ève Goyer, directrice scientifique de l'ESCODI, CIUSSS CSMTL
Aucun conflit
- Mélodie Talbot, organisatrice communautaire, personne détentrice d'un savoir expérientiel, AQPSUD
Aucun conflit



ZONE OF

FABULOUSNESS

RESISTING BURNOUT & SHOULDERING EACH OTHER UP



<https://vikkireynolds.ca/resisting-burnout/>

Zone of Fabulousness Workbook

Zone of Fabulousness Workbook – for printing as a booklet

Reynolds, V. (2019). [The Zone of Fabulousness: Resisting vicarious trauma with connection, collective care and justice-doing in ways that centre the people we work alongside.](#) Context. August 2019, Association for Family and Systemic Therapy, UK, 36-39.



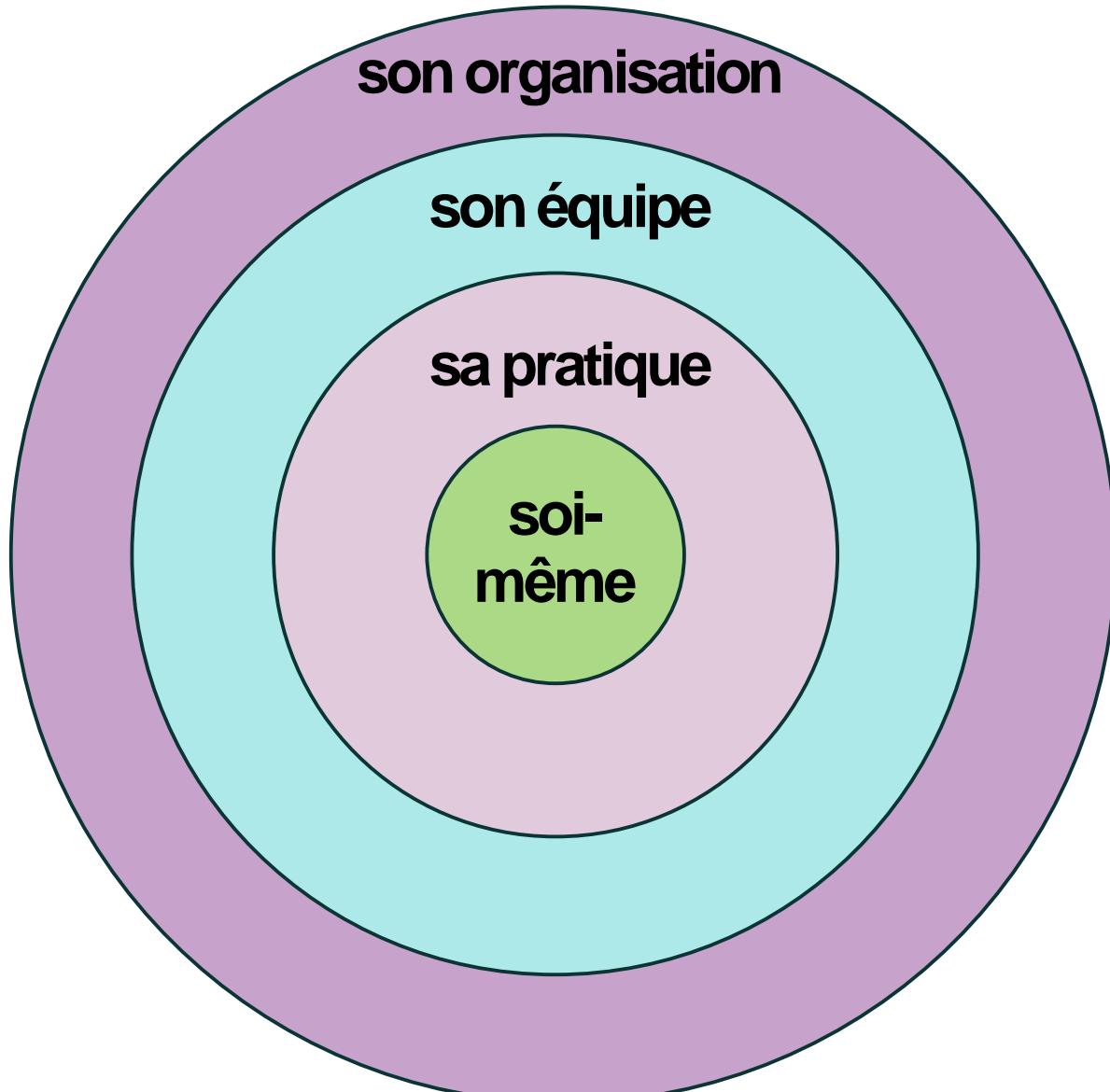
L'Équipe de soutien
clinique et organisationnel
en dépendance et itinérance



Rappel de la série de webinaire

- Webinaire #1: Introduction
- Webinaire #2: Mise en œuvre dans la pratique professionnelle
- Webinaire #3: Mise en œuvre dans l'organisation des services
- **Webinaire #4: Mise en œuvre sur le plan personnel**





Les différentes sphères de mise en place de l'ATT



Objectifs

1. Rappeler les quatre principes de l'approche tenant compte des traumatismes et de la violence (ATTV) dans l'intervention.
2. Approfondir les principaux domaines de développement de l'ATTV sur le plan personnel
3. Explorer les pistes et outils de mise en place de ces principes **au niveau individuel pour les personnes qui travaillent auprès** des personnes en situation d'itinérance ou utilisatrices de substances psychoactives (SPA).



Plan de la présentation

- Introduction
- Rappel des concepts importants autour des traumatismes et de la violence, ainsi que les quatre principes de l'ATTV
- Explorer les domaines d'application de l'approche au niveau personnel:
 - Prendre soin de soi (intervenant.e.s et personnes accompagnées)
 - Prendre soin des professionnel.le.s, en équipe, entre équipes
 - Prendre soin du "nous", dans nos institutions, dans la société

Traumavertissement (*trigger warning*)

La discussion d'aujourd'hui tournera en partie sur plusieurs formes de fatigues, traumas et deuils que l'on peut vivre comme intervenant.e, mais surtout que les personnes accompagnées vivent.

Le contenu des discussions a le potentiel de raviver des histoires et souvenirs douloureux en vous.

Faites ce qui est bon pour vous...

Au besoin, vous pouvez fermer vos caméras et micros.

N'hésitez pas à nous en faire part si certaines parties ont pu être dérangeantes. Telle n'était pas l'intention.





Introduction

L'approche tenant compte des traumatismes et de la violence : une boussole pour la pratique professionnelle



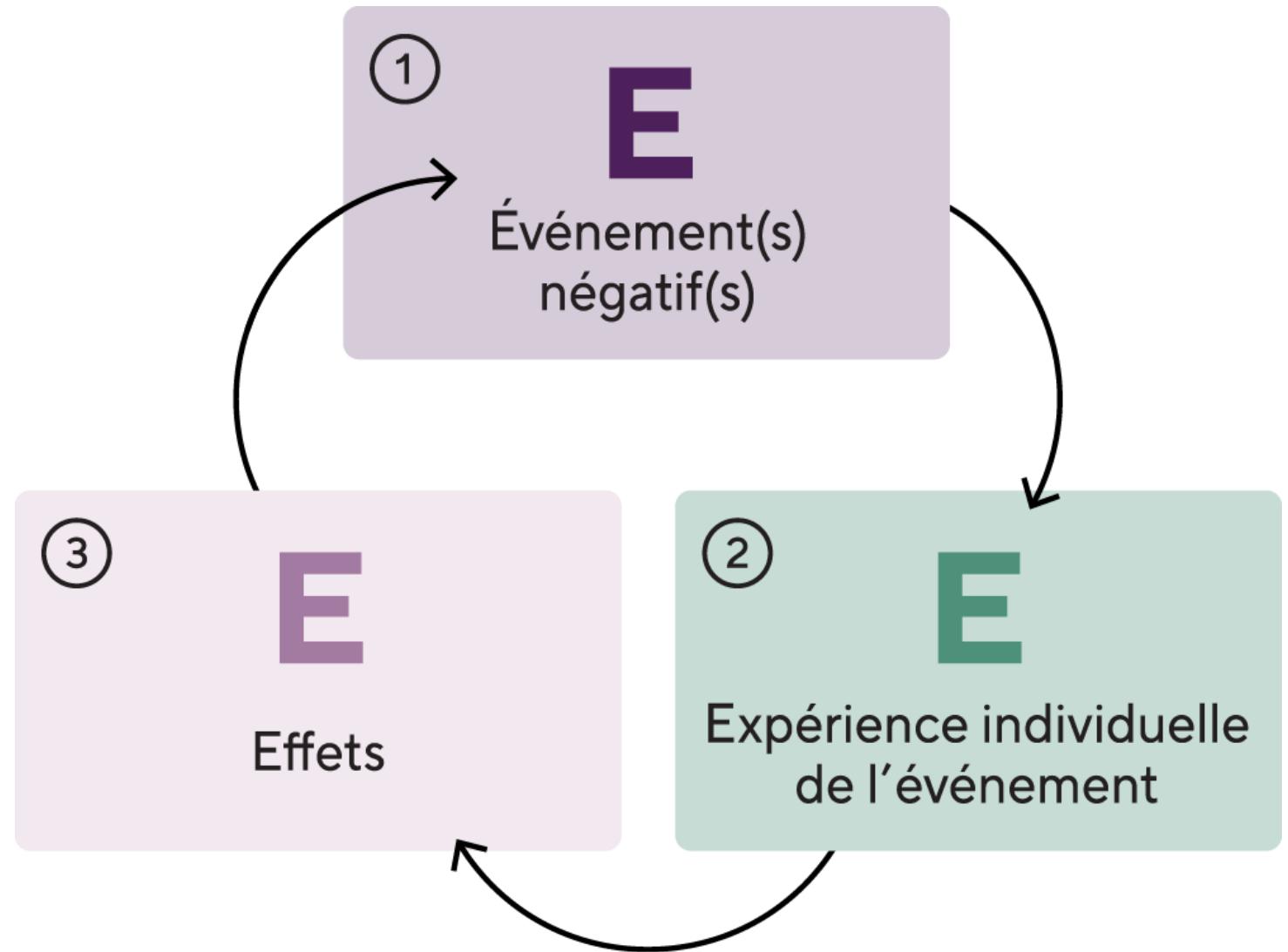


Qu'est-ce que c'est un traumatisme?

Il existe une multitude de définitions du traumatisme, et la plupart s'accordent pour dire qu'un traumatisme est **une réponse physique, émotionnelle et psychologique à un événement ou une série d'événements dépassant la capacité d'une personne à y faire face et laissant des empreintes durables sur le cerveau, le corps et le bien-être de cette personne**^{4,5,17,19}.



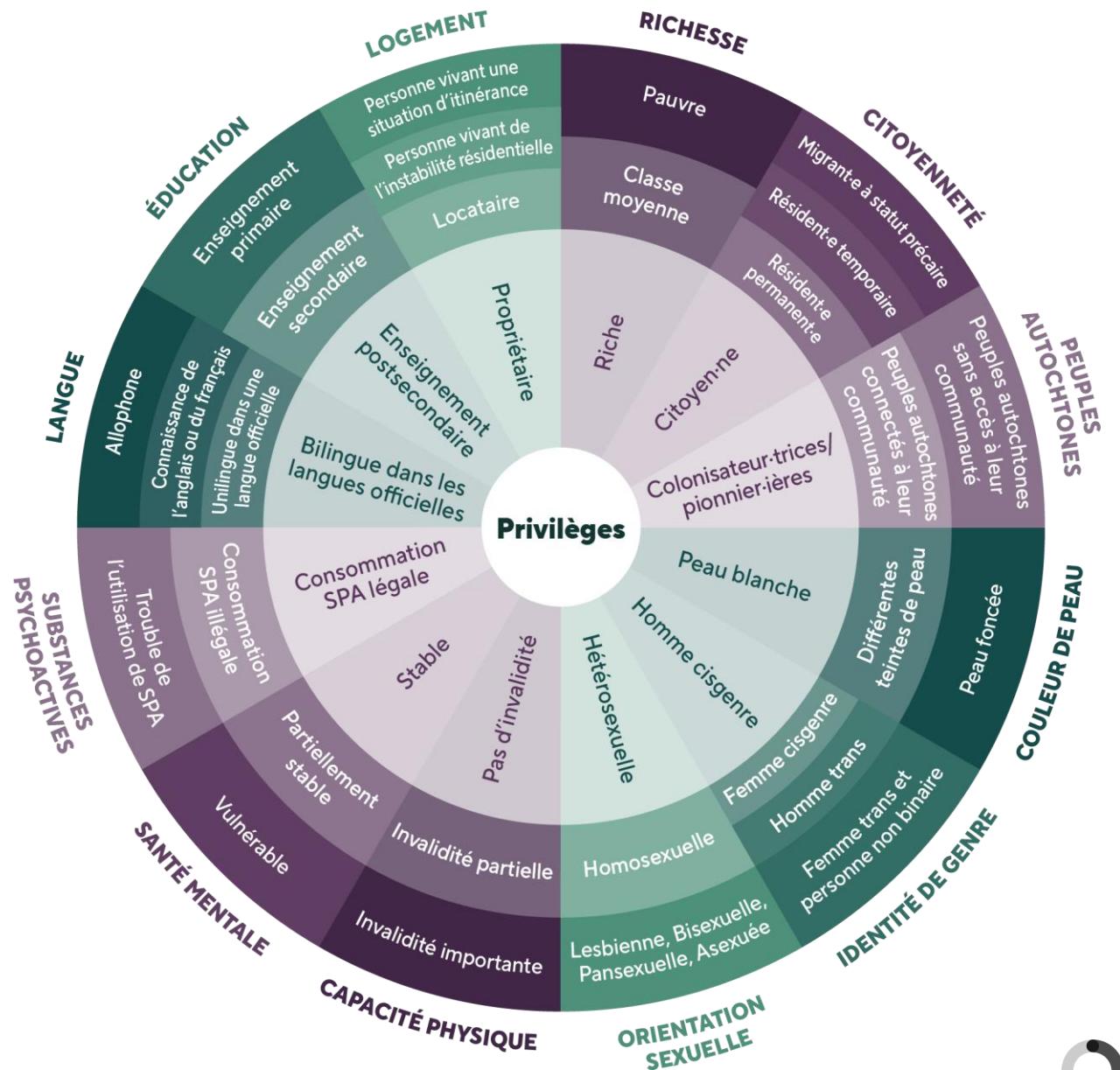
Les trois E des traumatismes



Le concept de la violence dans l'ATTV

L'ATTV invite à ne pas porter le regard uniquement sur le traumatisme, mais aussi à prendre en compte :

- Les violences qui peuvent être vécu actuellement dans vie d'une personne.
- Les violences systémiques comme le racisme, les inégalités liées au genre et la pauvreté.





Les 4 principes de l'ATTV

①



Sensibiliser le personnel et les personnes qui utilisent les services aux traumatismes et à la violence.

②



Assurer la sécurité émotionnelle et physique de toutes les personnes au sein des services.

③



Créer des espaces de collaboration et d'autonomie décisionnelle.

④



Construire l'ensemble des interventions en s'appuyant sur les forces et la résilience des personnes.





Petit rappel sur le traumatisme vicariant

Le traumatisme vicariant constitue le fait de développer soi-même un traumatisme à la suite d'une exposition prolongée à la douleur, aux expériences traumatiques ou aux violences vécues par les personnes accompagnées

Détresse morale: Stress lié au travail qui se produit quand un membre du personnel doit effectuer, être témoin ou est dans l'impossibilité de prévenir des actes qui entrent en conflit avec ses valeurs ou ses croyances.

Épuisement professionnel: Réponse psychologique à des facteurs chroniques de stress professionnel, y compris à la détresse morale et à un traumatisme vicariant.

Fatigue d'empathie: Forme d'épuisement professionnel résultant de l'exposition régulière à la souffrance d'autrui.

FIGURE 8. LES ÉMOTIONS RESENTIES*



*Inspirée de Potential Project, Harvard Business Review



Le traumatisme vicariant

«On enlève ses lunettes roses et la réalité devient plus claire, plus nette. Le brouillard se dissipe et le monde se dévoile à la fois dans toute sa beauté et toute son horreur.»

La résilience

- **La résilience vicariante:**

- La résilience vicariante se définit comme un développement personnel positif chez les membres de l'équipe résultant de leur exposition à la résilience des personnes accompagnées⁹². Le fait d'être témoin de la résilience d'autrui vient toucher la personne en position d'intervention en suscitant de l'espoir et en soulignant les voies de résilience possibles pour chaque individu.

- **La résilience morale:**

- La résilience morale peut être définie comme la capacité à maintenir, restaurer ou développer son intégrité face à des situations de complexité morale, de confusion ou de détresse

- **La résilience d'empathie:**

- La résilience d'empathie est la capacité de préserver son bien-être physique, émotionnel et psychologique en transformant l'empathie en de la compassion à l'égard d'autrui





Quelques concepts transversaux aux 4 webinaires

- La conscience, l'auto-observation comme outil incontournable
- Le positionnement d'allié, valoriser les forces et la résilience
- Ce qui est bon pour les intervenant.e.s est bon pour les personnes accompagnées!
- Le danger de mettre toute la responsabilité sur les individus
 - «*Les dommages causés dans notre travail proviennent le plus souvent de structures oppressives qui ne permettent pas de disposer des ressources et des pratiques nécessaires pour répondre à la souffrance humaine avec dignité.*» (notre traduction)

Vikki Reynolds, The Zone of Fabulousness: resisting vicarious trauma with connection, collective care and justice-doing in ways that centre the people we work alongside

L'ATTV pour soi...

Prendre soin de soi (intervenant.e.s et personnes accompagnées)

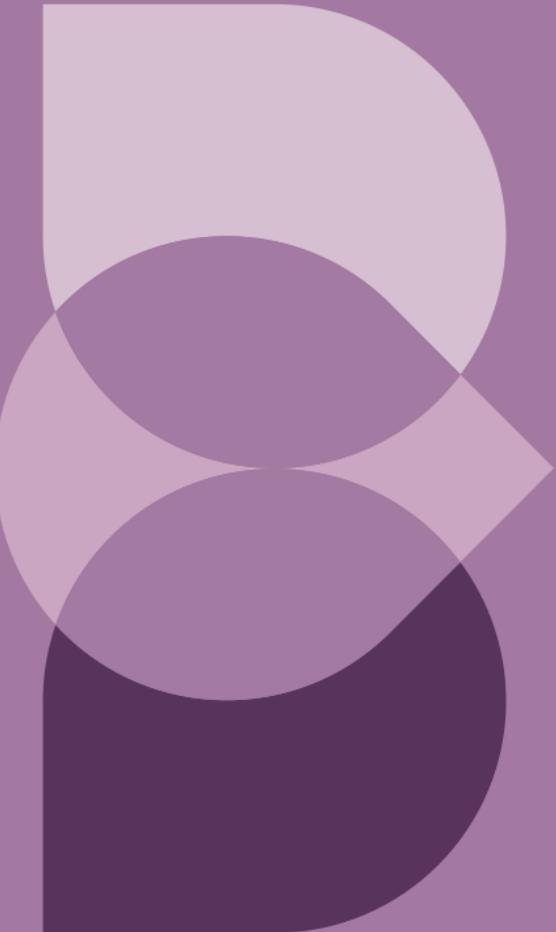
Prendre soin des professionnel.le.s, en équipe, entre équipes

Prendre soin du "nous", dans nos institutions, dans la société



L'ATTV pour soi

Prendre soin de soi (intervenant.e.s et personnes accompagnées)





Pourquoi faites-vous ce métier ?

- Nous vous invitons à mettre vos raisons dans l'espace de clavardage.





La zone fabuleuse

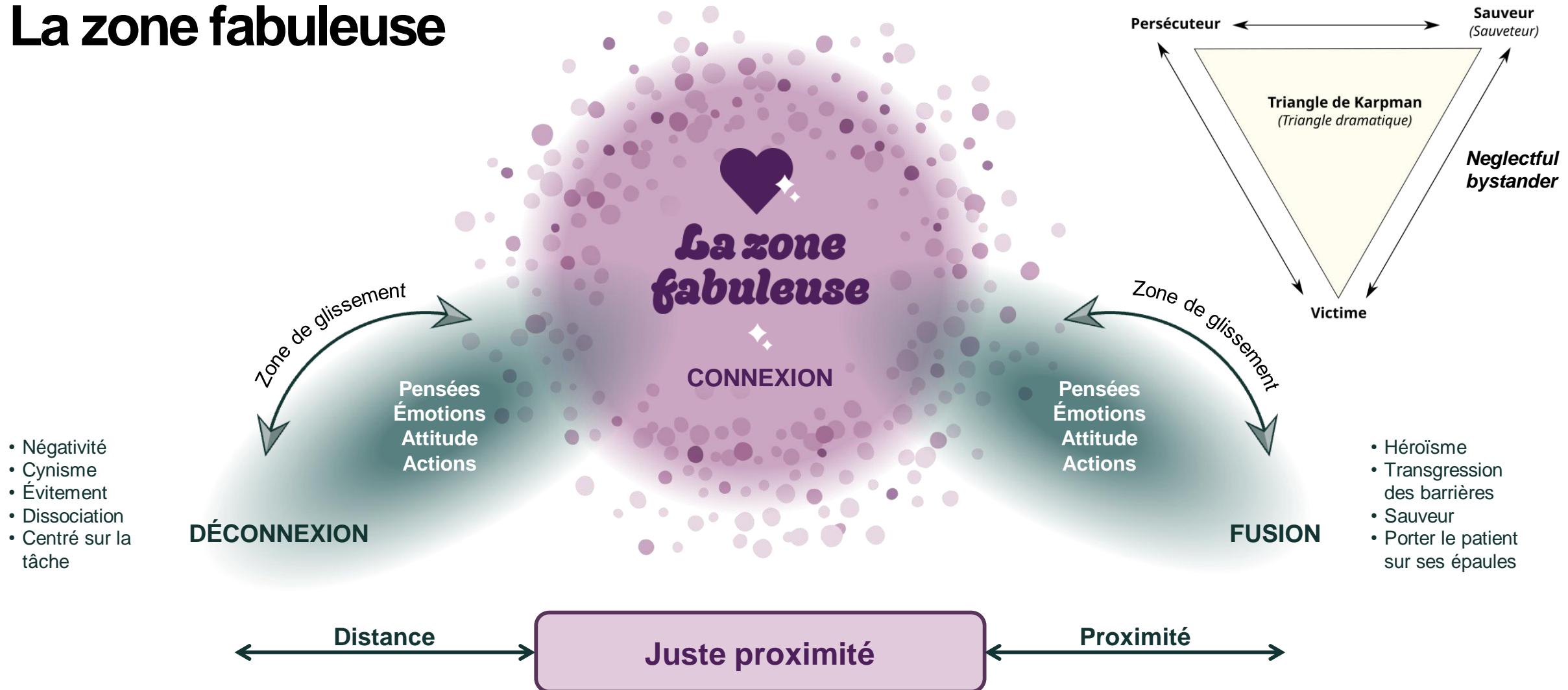


Juste proximité

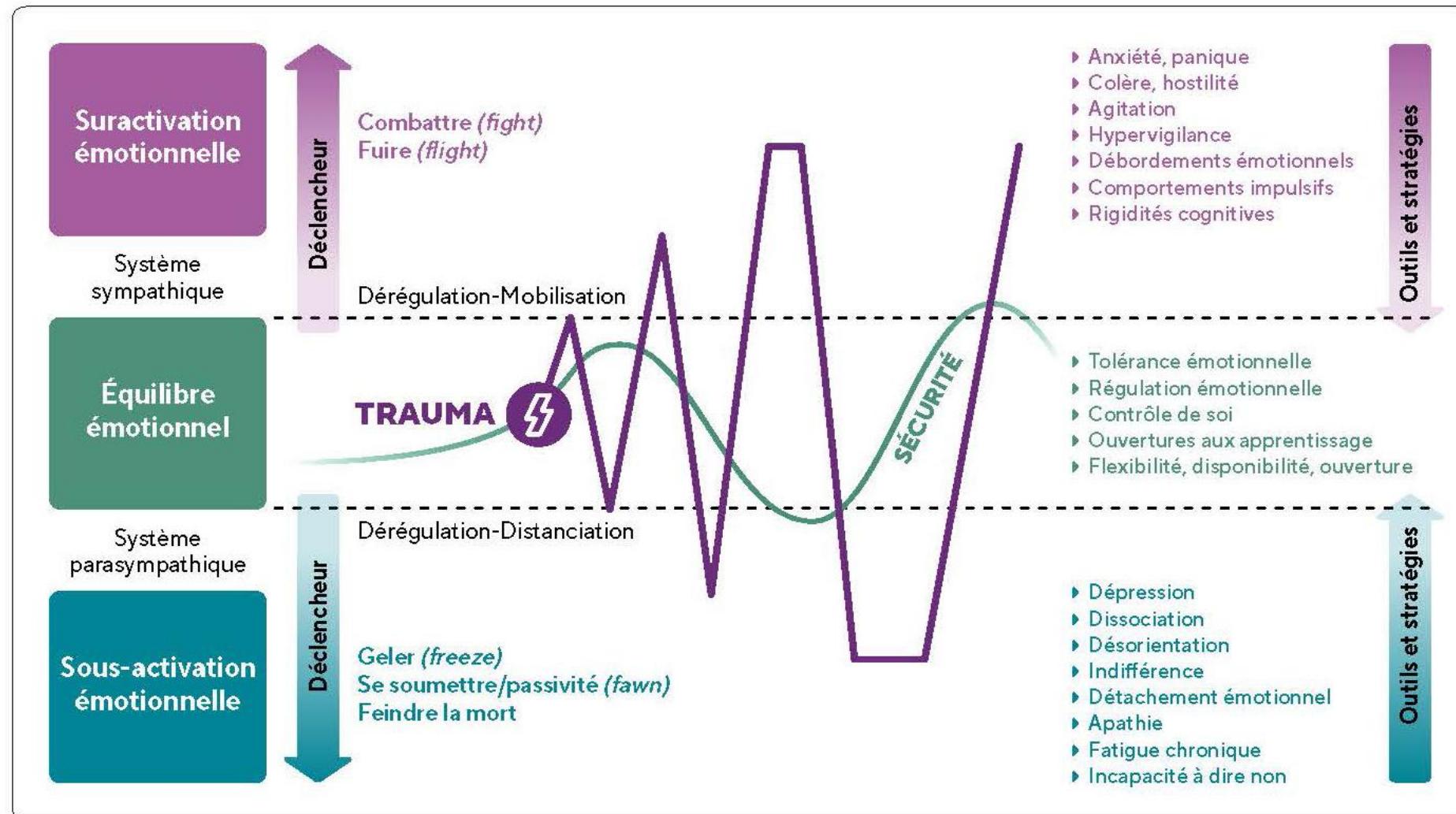


L'Équipe de soutien
clinique et organisationnel
en dépendance et itinérance

La zone fabuleuse



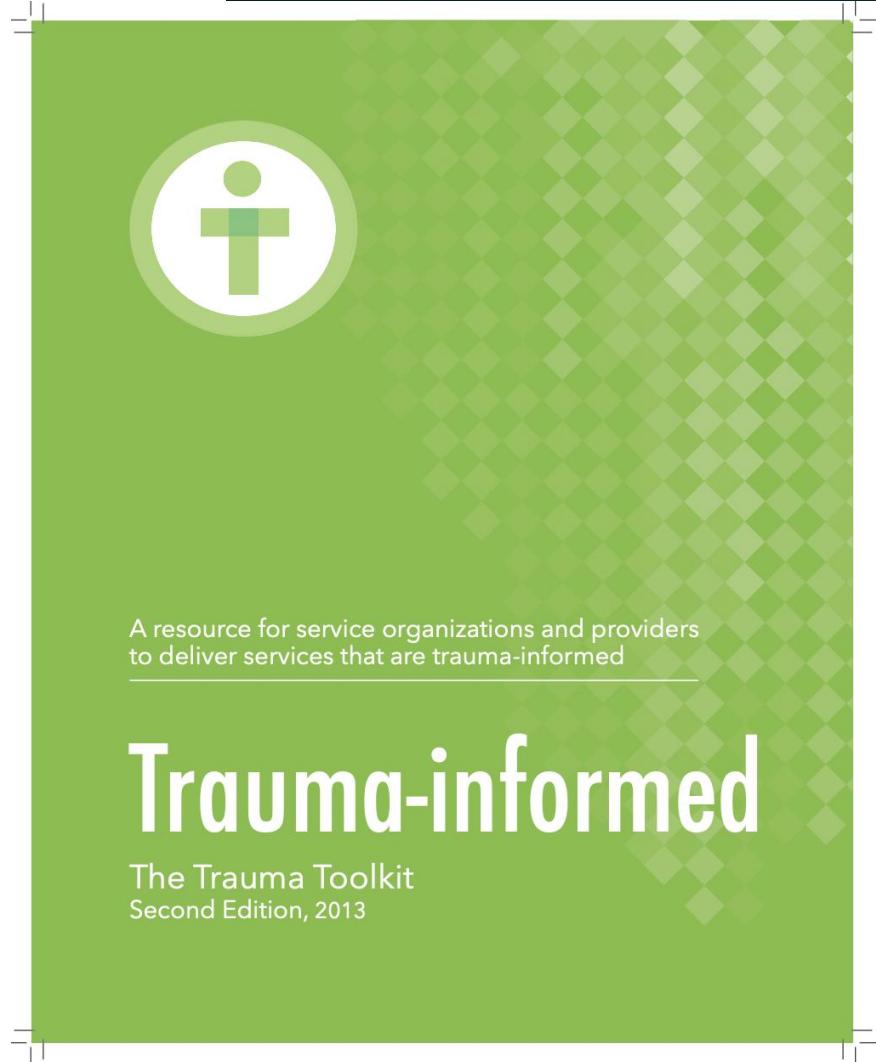
LA FENÊTRE DE TOLÉRANCE



L'ABC de la gestion du traumatisme vicariant

- **Conscience** (*Awareness*): être en contact avec ses propres émotions, limites et ressources. Il s'agit également d'écouter toutes les informations données par le corps, autant cognitives que somatiques et intuitives.
- **Équilibre** (*Balance*): maintenir un équilibre entre ses différentes activités, surtout entre le travail, les loisirs et le repos.
- **Connexion** (*Connexion*): se connecter à soi-même et aux autres en privilégiant la communication et le lien avec autrui. Les liens sociaux rompent l'isolement et sont source d'espoir et de résilience.

https://trauma-informed.ca/wp-content/uploads/2023/04/trauma-informed_toolkit_v07-1.pdf



Autosoins



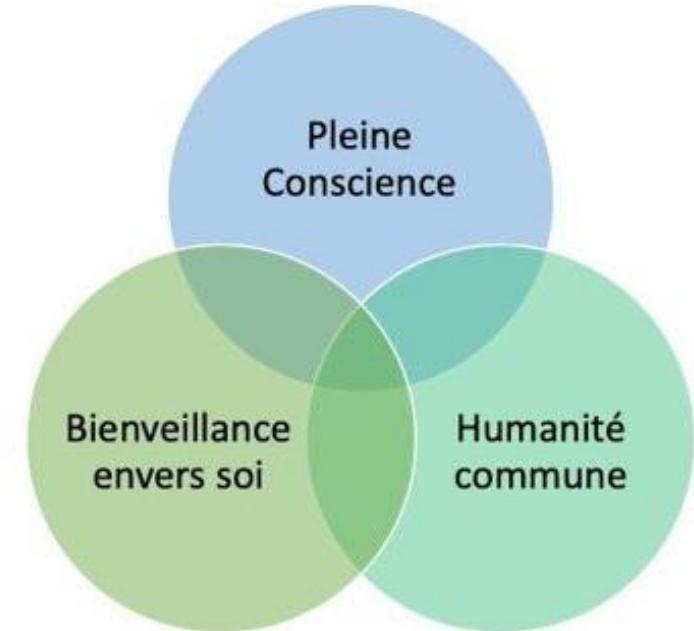
- Physiques : exercice, régime équilibré, massages, pratique de sports, vacances, etc.
- Psychologiques: introspection, psychothérapie, tenue d'un journal, pleine conscience, etc.
- Émotionnels : se féliciter, faire preuve d'autocompassion, s'accorder le droit de vivre ses émotions, etc.
- Spirituels : passer du temps en nature, méditer, entretenir son optimisme, s'engager dans des causes, etc.
- Professionnels : prendre des pauses, échanger avec ses collègues, mettre des limites, aménager son environnement, etc.



L'Équipe de soutien
clinique et organisationnel
en dépendance et itinérance

Autocompassion

- Com (avec) passion (souffrance)
- L'autocompassion consiste simplement à faire volte-face et à se témoigner la même compassion qu'on aurait naturellement pour un ami lorsqu'on traverse une période difficile ou qu'on se sent mal dans sa peau. Cela signifie prendre soin de soi face aux épreuves de la vie, aux doutes et aux erreurs. Au lieu d'ignorer sa souffrance ou de se laisser submerger par ses pensées et émotions négatives, on prend le temps de se dire :
« C'est vraiment difficile en ce moment. Comment puis-je me réconforter et prendre soin de moi
 - **(de quoi ai-je besoin en ce moment)? »**



Pour aller plus loin...



https://publications.gc.ca/collections/collection_2008/phac-aspc/H72-21-178-2000F.pdf



Échelle d'auto-compassion
<https://self-compassion.org/wp-content/uploads/2018/05/French-SCS.pdf>

**Self-Compassion Institute
With Dr. Kristin Neff**
<https://self-compassion.org/>

Christopher K. Germer
L'autocompassion

préface de
Christophe André

Une méthode pour se libérer
des pensées et des émotions
qui nous **font du mal**



L'ATTV pour soi...

Prendre soin des professionnel.le.s, en équipe, entre équipes





Au-delà de la responsabilité individuelle...

«Je considère les intervenant.e.s qui sombrent dans la déconnexion ou la fusion comme des intervenant.e.s que nous avons laissés tomber. En tant que collègues, nous sommes témoins de leur dérapage, mais nous nous rangeons du côté de la politesse, des commérages et nous manquons de courage moral pour émettre des critiques, en passant sous silence les questions éthiques. » (notre traduction)

Vikki Reynolds, The Zone of Fabulousness: resisting vicarious trauma with connection, collective care and justice-doing in ways that centre the people we work alongside

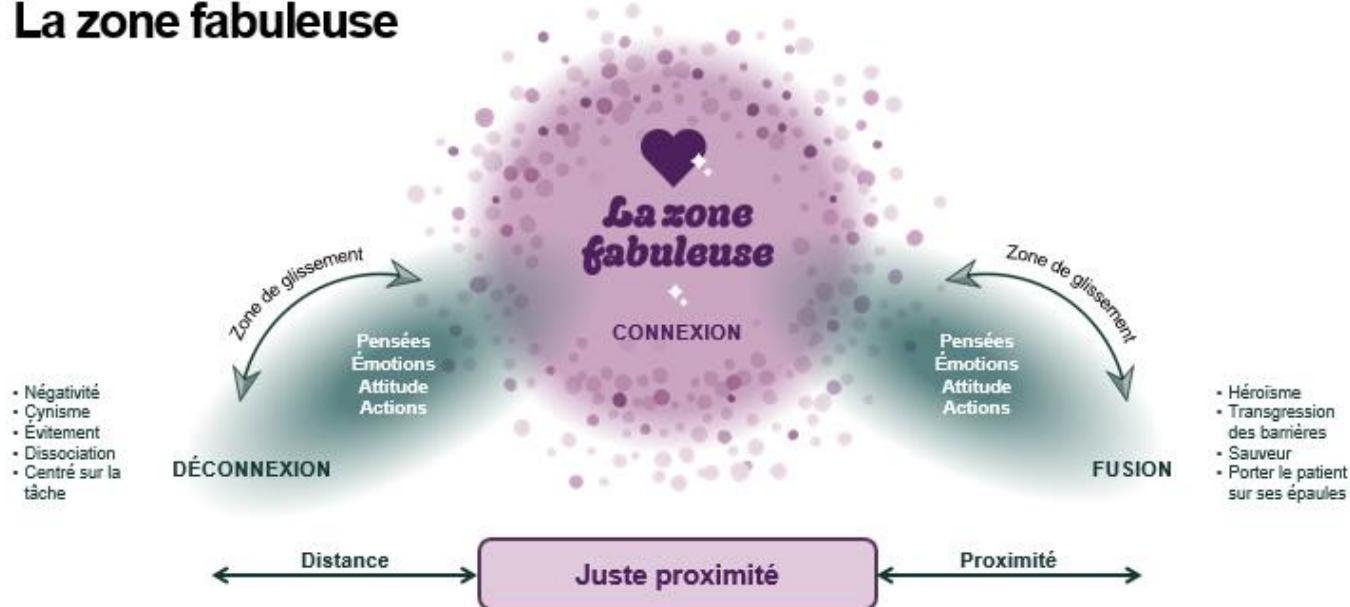


L'Équipe de soutien
clinique et organisationnel
en dépendance et itinérance

Prendre soin de nous:

Être fabuleux.se requiert de la critique, des commentaires et de la responsabilisation

La zone fabuleuse

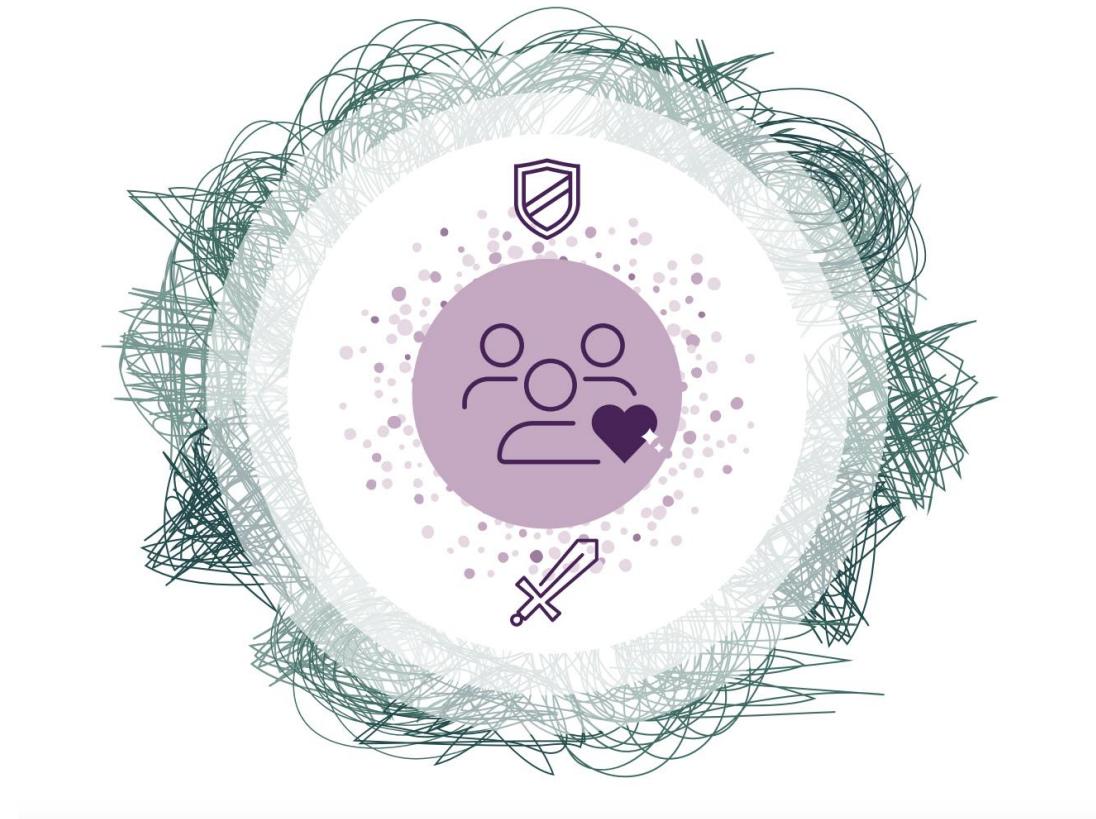


- Comment laissez-vous savoir aux autres que vous êtes ouvert.e à la critique?
- Comment voulez-vous donner de la critique?
- Comment voulez-vous recevoir de la critique?
- Comment prenez-vous soin de vous et de votre équipe?
- Comment gardez-vous respectivement fabuleux.ses?
- Comment maintenez-vous les personnes au centre?

**Les critiques doivent être directes et rapides, pas des ragots.
Privées si possible**



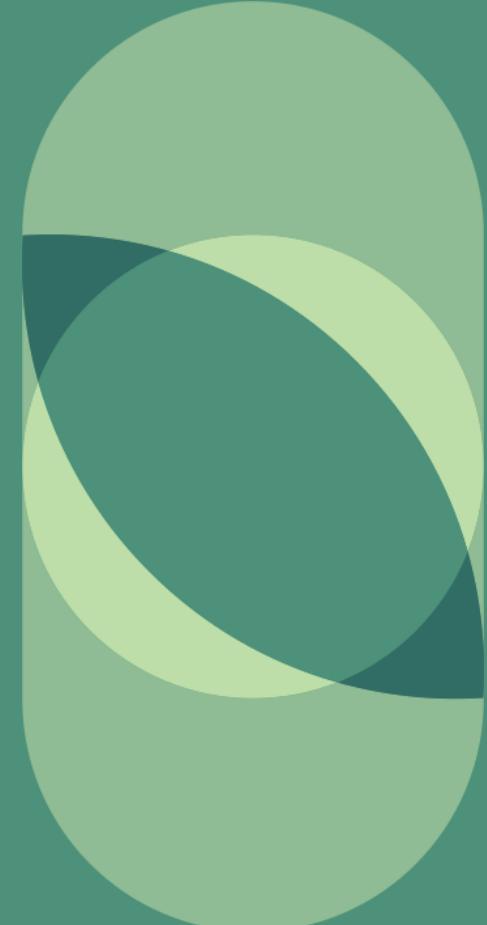
Comment faire face à la noirceur dans notre travail



L'Équipe de soutien
clinique et organisationnel
en dépendance et itinérance

Quelles rencontres,
événements, rituels, activités
mettez-vous en place pour
vous soutenir mutuellement en
équipe?

Nous vous invitons à mettre vos raisons dans
l'espace de clavardage.





Outils sur le deuil de l'AQPSUD

Guide d'animation

Guide d'animation



Ce guide de L'AQPSUD est un outil pour animer des ateliers de discussion sur le deuil, que ce soit pour animer dans votre communauté, entre ami.e.s, ou pour créer des ateliers dans votre organisme communautaire. L'AQPSUD s'implique dans plusieurs types d'ateliers de discussion sur le deuil depuis quelques années et nous nous rendons compte que la demande est très forte. Nous avons donc conclu que ce serait une bonne idée de créer un guide afin que les personnes concernées puissent faire elles-mêmes des ateliers de discussion sur le deuil sans avoir à attendre après qui que ce soit, surtout que les ressources pour le deuil sont rares et très sollicitées. Il est important de créer des espaces de soutien par et pour les communautés touchées par les deuils traumatiques.

[Télécharger l'outil \(PDF\)](#)

Guide d'accompagnement

Sur la route du deuil



Guide d'accompagnement

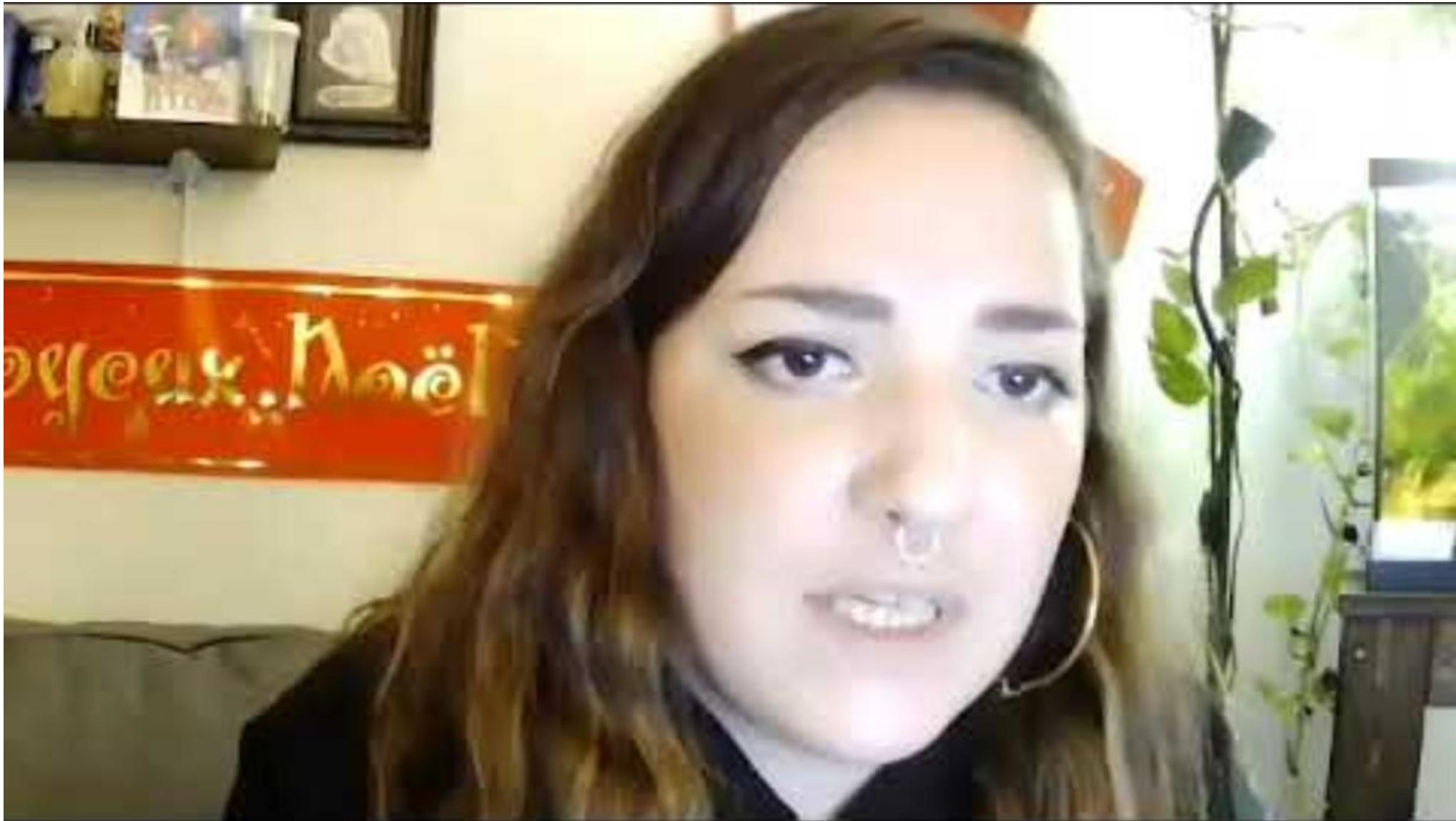
Ce guide s'adresse aux personnes ayant perdus un ou plusieurs proches, connaissances et ami.e.s, à la suite d'une surdose de drogue ou des conséquences de la guerre à la drogue : infection du sang, suicide, accident, problèmes de santé, etc. Avec la crise des surdoses, plusieurs d'entre nous se retrouvent en deuil complexe sans le support que nous nécessitons, c'est une des motivations de base pour la création de cet outil.

Le contenu de ce guide s'adresse aussi aux personnes vivant un autre type de deuil que ceux nommés plus haut.

Ce guide est dédié aux personnes décédées par surdose.

<https://dependanceitinerance.ca/ressource/outils-sur-le-deuil-de-laqpsud/>

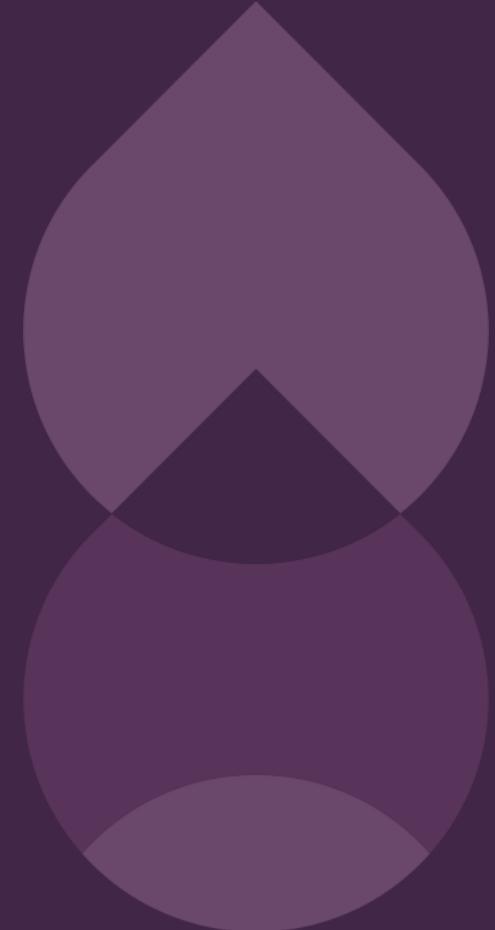
[Télécharger l'outil \(PDF\)](#)



L'Équipe de soutien
clinique et organisationnel
en dépendance et itinérance

L'ATTV pour soi...

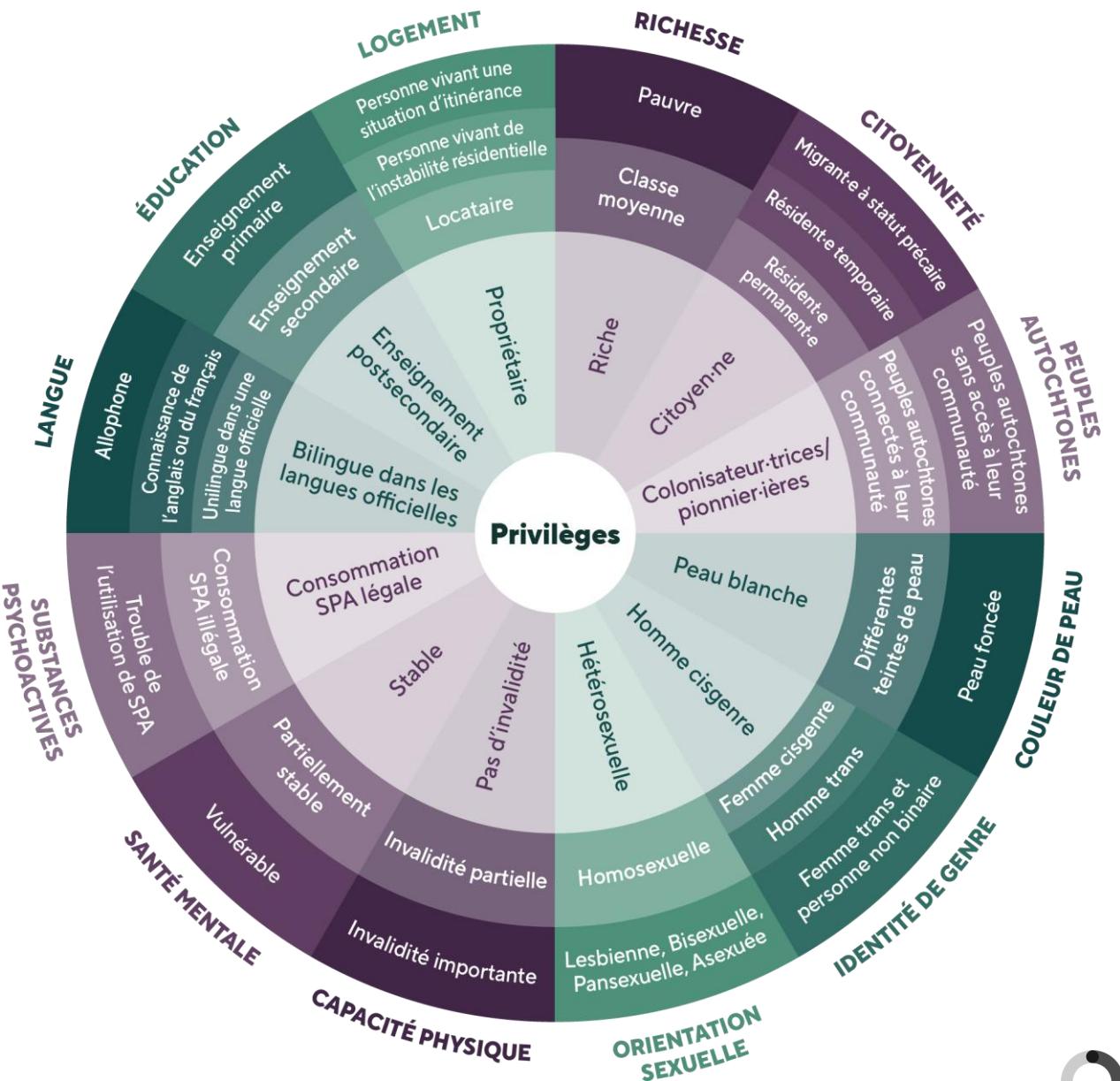
Prendre soin du "nous", dans nos institutions, dans la société





Le concept de la violence dans l'ATTV

L'importance de la compétence systémique



Évaluer les barrières de son service

Projet Barrières : Réduction des barrières d'accès et de rétention dans les services offrant le traitement par agonistes opioïdes (TAO)

Outils accompagnateurs | Production de l'ESCOOI

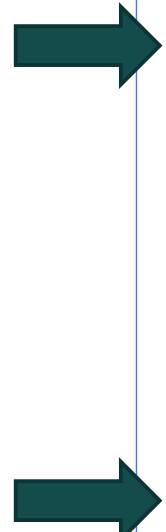
La démarche

Le projet visant la réduction des barrières d'accès et de rétention dans les services offrant le TAO consiste en une démarche structurée d'accompagnement auprès d'équipes offrant le TAO dans l'identification des barrières d'accès et de rétention des personnes en traitement puis de l'implantation de modalités afin de les réduire. Ce projet s'inscrit en continuité avec les travaux de recherche de l'ESCOOI menés depuis 2018 qui ont conduit à la publication du Guide québécois d'amélioration des pratiques sur la prise en charge du trouble lié à l'utilisation des opioïdes (TUC). Ce guide met de l'avant 10 propositions pour l'amélioration des pratiques en lien avec la prise en charge du TUC au Québec sur lesquels la démarche d'accompagnement s'appuie.

Concrètement, la démarche proposée dans le cadre de ce projet se décline en six étapes et implique un engagement d'une centaine d'heures de la part des équipes accompagnées. L'ESCOOI propose un accompagnement à chaque des étapes afin d'épauler les équipes dans ce projet. Cet accompagnement peut prendre la forme d'animation d'ateliers, de création d'outils ou de formations ainsi que du soutien dans l'élaboration d'une consultation auprès des partenaires et personnes visées par les services de l'équipe.

Enfin, le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec a offert un financement supplémentaire échelonné sur deux ans (2021-2022 et 2022-2023) aux établissements ayant une mission CRD afin de soutenir les équipes à participer à cette démarche.

[Télécharger le guide complet](#)



Étape 2 – Réaliser un état de la situation

OBJECTIFS

Établir un portrait de la situation en ce qui a trait aux enjeux et barrières d'accès et de rétention en traitement.

TÂCHES PRINCIPALES

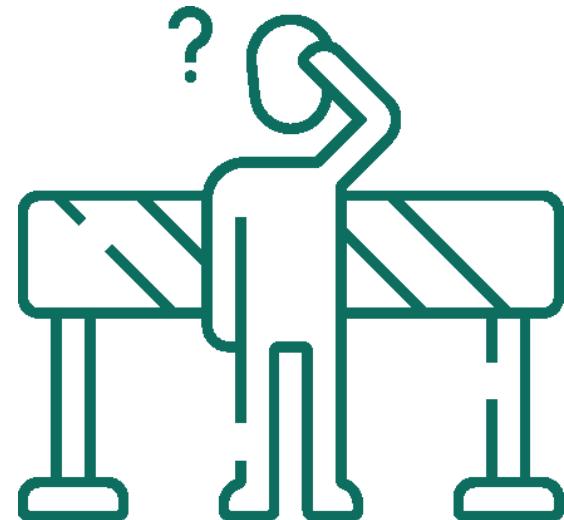
- Réaliser et présenter le portrait du milieu accompagné
- Animer une rencontre d'introduction avec l'équipe accompagnée
- Organiser une rencontre de réflexion sur les barrières d'accès et de rétention avec l'équipe accompagnée

OUTILS DISPONIBLES

[!\[\]\(1f99829e400232af78e79439027979ac_img.jpg\) Guide d'animation du processus de réflexion et d'identification des barrières d'accès et de rétention](#)
Document Word

[!\[\]\(b0982beae7edc765a24ae79ab8ffa664_img.jpg\) Outil d'aide à la réflexion et l'identification des barrières d'accès et de rétention](#)
Document Word

<https://dependanceitinerance.ca/ressource/projet-barrieres/>





Webinaire #3

Mise en oeuvre dans l'organisation des services – 7 octobre 2025



Ce premier webinaire de la série présente le guide dans son ensemble et les bases de l'approche tenant comptes des traumatismes et de la violence.

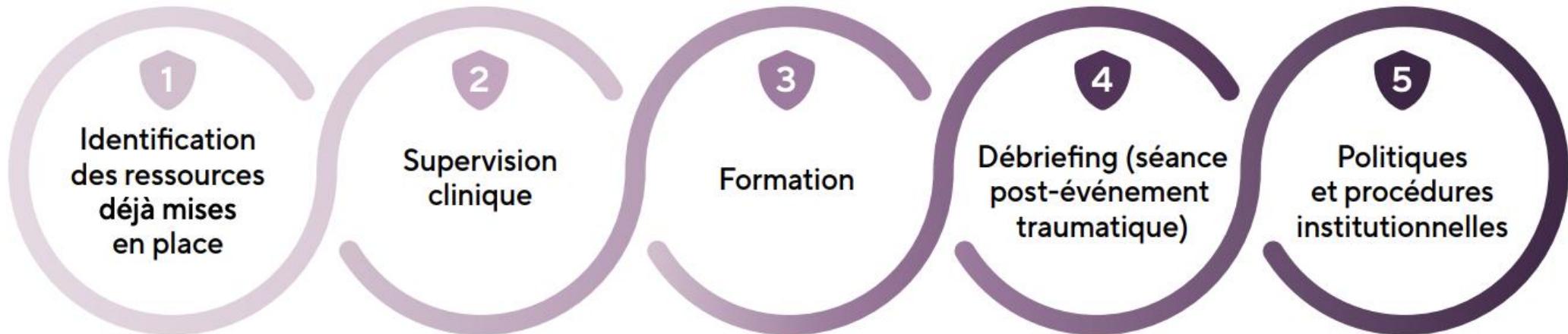
[Télécharger la présentation \(PDF\)](#)



[Visionner la vidéo](#)

<https://dependanceitinerance.ca/ressource/serie-de-webinaires-sur-lapproche-tenant-compte-des-traumatismes-et-de-la-violence/>

LES RÉPONSES ORGANISATIONNELLES DE L'ATTV





Merci!

Pour joindre l'ESCODI :
dependanceitinerance.ca
escodi.ccsmtl@ssss.gouv.qc.ca



Un jour, dit la légende, il y eut un immense incendie de forêt.

Tous les animaux terrifiés, atterrés, observaient impuissants le désastre. Seul le petit colibri s'activait, allant chercher quelques gouttes avec son bec pour les jeter sur le feu.

Après un moment, le tatou, agacé par cette agitation dérisoire, lui dit : « Colibri ! Tu n'es pas fou ? Ce n'est pas avec ces gouttes d'eau que tu vas éteindre le feu ! »

Et le colibri lui répondit : « Je le sais, mais je fais ma part. »

Allégorie de Pierre, membre du comité de personne avec un savoir expérientiel de l'ESCODI