



Le traumatisme dans la pratique

Tania McCartney, BFA, RYT, RA - B.C

Pratique fondée sur les traumatismes: une aide pour les Kins travaillant avec des personnes qui ont subi des blessures importantes par des incidents ou des événements.

Le système nerveux autonome (ANS) travaille à maintenir l'équilibre. Dans les modalités de réadaptation et de travail du corps, nous, en tant que praticiens, pouvons louer le système nerveux parasympathique (PNS) pour nous calmer dans nos vies stressantes et occupées, mais nous avons besoin du système nerveux sympathique (SNS) pour nous activer, atteindre les objectifs et faire les choses au quotidien. Nous modulons ces deux systèmes. Dans le monde de la santé mentale, cette zone est appelée notre fenêtre de tolérance. La plupart d'entre nous vivent dans une large marge de tolérance où nous pouvons s'auto-apaiser, distraire et / ou régler émotionnellement quand nous sommes en colère, subissons ou subissons un éventuel événement de traumatisme.

Le traumatisme est un mot utilisé à outrance ces jours-ci. On pourrait décrire une expérience chez Starbucks, alors que la barista a "massacré" leur nom ce matin, aussi traumatique. Mais ce n'est pas un traumatisme. Le traumatisme est une expérience qui obstrue la capacité d'un individu à percevoir. C'est une brèche de la barrière protectrice - physique, mentale, émotionnelle et spirituelle. Deux individus peuvent être dans le même accident de voiture: les deux peuvent subir des blessures physiques aiguës, mais l'un peut souffrir de SSPT. Quelles sont les raisons pour lesquelles cela pourrait se produire?

Pour commencer, l'événement qui a causé le traumatisme passe mais le corps croit encore qu'il est menacé. Les traumatismes ne sont pas nos mauvaises expériences, mais plutôt la perception des expériences. Ne pensez pas un instant que cela rende la perception moins réelle. Différentes parties du cerveau s'activent et / ou se ferment complètement. Cela ne devient pas un souvenir. L'expérience, fonctionnellement, se passe encore. L'individu éprouve un sentiment de désespoir, d'impuissance ou de perte de souveraineté. Cela a un impact énorme sur l'individu, mais aussi comment ils se rapportent aux autres. Ceux avec des expériences traumatiques ont augmenté le stress et diminué la confiance. Leur fenêtre de tolérance devient étroite. Les lentilles dans lesquelles ils voient le monde deviennent partout un voile de menace.

Les types de traumatismes peuvent inclure:

- Traumatisme à un seul incident lié à un événement soudain ou accablant tel qu'un accident, une catastrophe naturelle, une agression ou une perte soudaine.
- Traumatismes complexes ou répétitifs qui sont liés à l'abus continu, à la violence domestique ou à la guerre et impliquent généralement d'être pris au piège émotionnellement et / ou physiquement.
- Les traumatismes développementaux résultent de traumatismes précoces ou répétitifs (comme les nourrissons, les enfants et les adolescents) impliquant des abus physiques, sexuels ou émotionnels, l'abandon. Cela se produit généralement dans le système de soins de l'enfant et produit un attachement et un développement sains.
- Le traumatisme intergénérationnel décrit les effets psychologiques et émotionnels qui peuvent être ressentis par une personne vivant avec un survivant d'un traumatisme. Les schémas d'adaptation qui se développent en réponse à un traumatisme peuvent se transmettre d'une génération à l'autre.
- Le traumatisme historique est un aspect du traumatisme intergénérationnel. C'est la réponse émotionnelle et psychologique cumulative au traumatisme vécu par un groupe massif de personnes, infligé par une population dominante.

Trauma Informed Practice (TIP) est une façon de travailler avec un client, au sein d'une organisation, et à travers tous les niveaux et secteurs des soins de santé, qui est aussi sûr, respectueux et collaboratif que possible. Tout le monde profite de ce style de pratique, mais nos clients qui ont subi un traumatisme expérimenté auront l'impression d'avoir atterri dans un endroit sûr et potentiellement prêt à guérir. Parmi tous les Canadiens, 76% des adultes déclarent avoir

subi une forme quelconque de traumatisme et 9,2% répondent aux critères du TSPT. Vous avez certainement rencontré quelqu'un qui est traumatisé. Alors, comment pouvons-nous adapter notre pratique?

Voici quatre principes qui peuvent vous guider vers une approche fondée sur le traumatisme.

1. Sensibilisation aux traumatismes - Une organisation doit travailler à partir d'un lieu de sensibilisation parmi tout le personnel. Premièrement, comprendre le traumatisme comme une lésion cérébrale éloigne une partie de la stigmatisation. Il existe une relation étroite entre les traumatismes et l'abus de substances, les problèmes de santé physique et mentale. Les survivants sont plus susceptibles de s'engager dans un large éventail d'activités à haut risque, ou de se comporter / réagir d'une manière qui n'est pas culturellement normative, pour y faire face. Le traumatisme est commun. Nous n'avons aucune idée de qui franchit notre porte et quel fardeau ils portent avec eux. Etre gentil.
2. Accent mis sur la sécurité et la fiabilité - La prévisibilité, la fiabilité et la confiance sont essentielles pour établir une relation thérapeutique solide avec un client. S'assurer que l'espace de pratique est sécuritaire, créer des limites fermes, adopter un horaire régulier, fournir des informations claires sur la programmation et fournir des informations claires sur la divulgation sont d'excellents moyens d'incorporer TIP. La permission de toucher est un facteur important dans TIP. Nous tenons pour acquis que nous sommes à l'aise avec le corps humain et que nous pouvons oublier que, pour certains, le corps peut se sentir comme une prison. Un individu traumatisé, toujours vigilant, peut être déclenché par le toucher et remis directement dans son expérience de traumatisme. Et ils peuvent ne pas avoir la capacité de dire non, surtout dans une relation où il y a une quantité d'autorité et de pouvoir. Demander la permission.
3. Opportunité pour le choix, la collaboration ou la connexion - TIP est sur invitation et inclusif. Le sentiment de choix pourrait être profondément important pour un survivant d'un traumatisme sur le chemin de la guérison. Fournir un sens de l'autodétermination et de la dignité peut faire beaucoup pour égaliser les différences de pouvoir. Ils peuvent avoir des préférences de traitement. Ou peut-être qu'ils souhaitent collaborer sur place et établir l'heure de la journée où ils fonctionnent le mieux. Un thérapeute devrait consulter un client pour voir comment ils aimeraient avoir un retour d'information: toucher ou dire? La connexion humaine est vitale. Nous sommes des créatures sociales et des études ont montré que les survivants de traumatismes qui ont accès à la connexion et à la communauté se remettent plus rapidement de leur traumatisme.
4. Points forts et renforcement des compétences - Les clients qui reçoivent des soins en traumatologie sont aidés à développer leurs forces et à développer leurs capacités de résilience et d'adaptation. Aidez-les à voir ce qu'ils font déjà bien et comment ils peuvent construire sur cela. Il est important de les guider pour qu'ils reconnaissent les déclencheurs, qu'ils modèlent le calme et le comportement au sol, mais nous devons également les reconnaître lorsque nous sommes de mauvaise humeur ou au cours d'une séance. L'intelligence émotionnelle est réelle. Nos mots peuvent dire une chose mais si notre langage corporel en dit un autre, notre client hyper-vigilant sera en alerte rouge et peut même ne pas savoir pourquoi!

Soyez patient et sachez que si vous travaillez avec un client qui a subi un traumatisme, cela affectera son rétablissement. Si vous désirez obtenir plus de renseignements sur la façon dont vous pouvez travailler à une pratique éclairée par les traumatismes, Interior Health de la Colombie-Britannique a publié un guide disponible à: [http://bccewh.bc.ca/wp-content/uploads/2012/05/2013_TIP-Guide .pdf](http://bccewh.bc.ca/wp-content/uploads/2012/05/2013_TIP-Guide.pdf)

Vous pouvez également vérifier auprès de votre autorité de santé locale, car il peut y avoir des possibilités de formation continue disponibles.