

Information sur les traumatismes et les pratiques tenant compte des traumatismes

Que voulons-nous dire par « traumatisme »?

Les traumatismes sont une expérience unique ou répétée ou de multiples expériences qui dépassent la capacité d'une personne de s'adapter ou d'intégrer les idées et les émotions liées à ces expériences. Les personnes qui ont vécu un traumatisme ressentent souvent une peur, une honte et une impuissance accablantes.

Pourquoi les traumatismes sont-ils importants pour comprendre mon travail au YWCA Toronto?

Les expériences de traumatismes sont courantes au Canada, où trois Canadiens sur quatre vivent un traumatisme au cours de leur vie. Chez les femmes, les filles et les personnes LGBTQ2+, ce taux est encore plus élevé. Les événements traumatiques peuvent avoir une grande incidence sur la santé et le bien-être globaux, particulièrement s'ils sont survenus durant l'enfance.

Cela signifie que la plupart des participantes du YWCA Toronto ont vécu une certaine forme de traumatisme. Par exemple, de nombreuses femmes participant aux programmes d'hébergement fuient la violence; un grand nombre de celles accédant aux services d'emplois vivent dans la pauvreté et beaucoup des filles fréquentant les garderies et/ou les camps ont vécu des situations difficiles à la maison avec les personnes responsables d'elles.

Le YWCA Toronto s'est engagé à appliquer des approches tenant compte des traumatismes à l'échelle de l'organisation. Peu importe votre rôle au YWCA Toronto, il est important de reconnaître que ces expériences ont une incidence sur la majorité des personnes que nous servons et d'adapter nos approches pour pouvoir mieux répondre aux besoins de nos participantes.

Je ne suis pas en première ligne; pourquoi cela s'applique-t-il à moi?

La thérapie propre au traumatisme et les approches tenant compte des traumatismes sont différentes. Une *thérapie pour le traitement des traumatismes* est offerte par des thérapeutes compétents qui offrent des services particuliers aux victimes de traumatismes en fonction de ce qu'elles ont vécu.

Les *approches tenant compte des traumatismes* reconnaissent la prévalence et l'incidence des traumatismes, même si le traumatisme n'a pas été divulgué. Elles priorisent la sécurité physique, émotionnelle et psychologique des participantes et du personnel.

Effectuer son travail en tenant compte des traumatismes au YWCA signifie que nous le faisons pour modifier la culture, les politiques, la formation et la conscientisation, pour créer des services accueillants et offrir un environnement favorisant au mieux la guérison et le mieux-être des participantes et du personnel.

Que devrais-je faire si je suis témoin de violence ou d'un traumatisme?

Les approches tenant compte des traumatismes créent de la sécurité pour *tout le monde* dans l'organisation. Lorsque nous sommes témoins de violence ou d'un traumatisme ou en subissons au travail, il est important de reconnaître ses effets possibles sur nous et nos collègues, et de prendre des mesures pour prendre soin de nous et de notre équipe pour mieux effectuer notre travail.