



SE RECENTRER

Compétences pour une pratique qui tient compte des traumatismes

Les pratiques qui permettent de se recentrer sont en fait des activités simples et concrètes pouvant aider les clients à se détendre, à vivre dans le moment présent et à reprendre contact avec leur environnement. Le fait de se recentrer peut aider les personnes qui ont vécu des traumatismes lorsqu'elles se sentent perturbées ou dépassées – une stratégie d'adaptation et d'autogestion de la santé, en somme. Pour un fournisseur de services, le fait de proposer des moyens de se recentrer peut être un outil important dans l'application d'une pratique qui tient compte des traumatismes. Les intervenants peuvent proposer ces stratégies lorsqu'une personne est en train de vivre une réaction à des événements traumatisants. Elles peuvent aussi être utiles pour aider les personnes qui semblent paralysées par la peur ou qui se sentent menacées, dépassées, en colère, inquiètes ou déconnectées d'elles-mêmes, de leur corps ou de la réalité.

On peut enseigner ces pratiques au moment d'accueillir les clients et aux premières rencontres. On peut aussi s'en servir pour amorcer ou clore une séance de thérapie individuelle ou de groupe. Elles peuvent faire partie d'un plan d'urgence ou aider les gens à apprendre sur les traumatismes et à surmonter ceux-ci. Ces pratiques peuvent aussi se révéler précieuses pour les fournisseurs de services, qui pourraient les utiliser pour eux-mêmes et à l'échelle organisationnelle, par exemple à la fin de rencontres avec le personnel ou lors de discussions supervisées.

En outre, les stratégies permettant de se recentrer peuvent être utilisées lors d'interventions avec des clients qui ont vécu des expériences traumatisantes et qui pourraient devenir agressifs. Le succès de cette approche dépendra cependant de la personne, de sa situation et de la relation établie – ou non – par le fournisseur de services. En situation de crise, l'intervenant pourrait faire appel à d'autres

techniques plus appropriées, par exemple le fait de sortir d'une situation les personnes qui ne sont pas concernées, dans un souci de discrétion et de sécurité.

Les fournisseurs de services peuvent s'inspirer du savoir traditionnel, collaborer avec un client pour personnaliser leur approche ou faire appel à des gardiens du savoir ou à des aînés de la communauté. Il est essentiel que les intervenants n'aient aucun à priori. Ils doivent s'assurer de maintenir un dialogue ouvert dans toutes les relations de travail, de façon à ce que les stratégies soient utilisées adéquatement et dans le respect de la culture. Les pratiques permettant de se recentrer sont souvent classées selon leur caractère « mental », « physique » ou « autoapaisant ». Il s'agit d'un moyen d'aborder différentes stratégies avec des personnes ou des groupes, pour aider chacun à trouver les approches qui fonctionnent le mieux dans une circonstance donnée. De nombreuses techniques de recentrage proposées dans le counselling à l'occidentale peuvent facilement être adaptées par les fournisseurs de services et les clients qui souhaitent utiliser des méthodes alignées avec les pratiques inuites.

Voici quelques exemples de stratégies permettant de se recentrer. Faites preuve d'ouverture envers les pratiques inuites.

Physique	Mentale	Autoapaisant
<p>Marchez lentement. Portez attention à vos pas en vous répétant « gauche », « droite » à chaque mouvement.</p> <p>Buvez un verre d'eau fraîche.</p> <p>Frottez vos paumes, tapez des mains. Prêtez attention au son et à la sensation.</p> <p>Ancrez vos pieds au sol. Portez attention au sentiment d'appui, d'enracinement et de connexion avec la terre.</p> <p>Prenez une grande inspiration par le nez. En expirant par la bouche, imitez le son de l'océan. Prêtez attention au cycle de vos respirations, comme si des vagues vous envahissaient.</p> <p>Gardez un objet synonyme d'ancrage – une pierre, par exemple – dans votre poche. Touchez-le pour vous rassurer lorsque vous en ressentez le besoin.</p>	<p>Quels sont vos trois couleurs, aliments et animaux favoris?</p> <p>Verbalisez intérieurement ce que vous ressentez. « Mon cœur bat rapidement. Il ralentit au fil de ma respiration. Ces sensations passeront et je traverserai cette épreuve. »</p> <p>Imaginez que vous « changez de poste » dans votre esprit, ou visualisez votre peur qui fond comme un cube de glace.</p> <p>Comptez jusqu'à 10 dans la langue qui vous est la plus familière; comptez ensuite à rebours.</p> <p>Décrivez en détail les étapes pour vous préparer à la pratique d'une activité culturelle comme la chasse, la couture ou la préparation de plats traditionnels.</p>	<p>Essayez de vous donner un câlin, en croisant vos bras sur votre poitrine. Donnez-vous quelques petites tapes sur le haut des bras, en alternant de gauche à droite. Respirez et continuez durant une minute ou deux.</p> <p>Contemplez une photographie apaisante.</p> <p>Répétez-vous les paroles d'un poème ou d'une chanson qui vous rassure.</p> <p>Imaginez-vous dans un endroit familier et confortable, par exemple dans la toundra. Détendez-vous.</p> <p>Imaginez qu'une personne rassurante et apaisante vous témoigne son appui.</p> <p>Rassurez-vous comme le feriez avec un enfant : « Je suis aimé. Je suis en sécurité. »</p>

Questions de discussion

1. Comment pourriez-vous aider vos clients à intégrer des stratégies qui permettent de se recentrer (p. ex. : durant l'accueil, comme moyen de débiter ou de clore une séance de groupe)? Par quels moyens créatifs pourriez-vous intégrer ces stratégies à des milieux qui disposent à première vue de ressources limitées (p. ex. : des hôpitaux ou des établissements correctionnels)?
2. Savez-vous reconnaître les signes d'une réaction découlant d'un traumatisme ou indiquant qu'un client est perturbé? Quelles stratégies permettant de se recentrer pourraient s'avérer utiles dans ces situations?
3. En aidant une personne à s'ancrer, comment pouvez-vous adapter votre approche pour tenir compte de la manière unique dont elle aborde, comprend et vit sa propre culture? Quelles barrières peuvent se dresser entre un fournisseur de services et un client lorsque leur identité culturelle et leur façon d'exister et de connaître sont différentes?
4. Comment pourriez-vous appliquer des stratégies aidant à se recentrer avec différentes clientèles (p. ex. : femmes, hommes, jeunes, clients non volontaires, personnes handicapées)?

Cet outil a été mis au point grâce à la contribution financière de Santé Canada.
Les points de vue qui y sont exprimés ne représentent pas nécessairement ceux de Santé Canada.