



## **CONSCIENCE DES TRAUMATISMES, SEXE ET GENRE**

### **Compétences pour une pratique qui tient compte des traumatismes**

Par « pratiques qui tiennent compte des traumatismes », on entend une prestation de services qui reconnaît que les expériences traumatisantes et violentes sont courantes. Le fait qu'une expérience traumatisante peut être vécue différemment par différents groupes est au cœur de ce concept. Pour mettre au point des programmes et des politiques qui tiennent compte des traumatismes, il faut pouvoir compter sur des fournisseurs de services sensibilisés aux questions du sexe et du genre. Ceux-ci doivent comprendre la relation qui existe entre différentes expériences traumatisantes et le sexe, le genre ainsi que la culture et l'histoire personnelle.

L'Inuit qaujimaqatqangit (le savoir inuit) respecte l'équilibre entre les rôles de genre et considère le genre comme fluide et situationnel. Ce schéma rejoint, à certains égards, la conception occidentale du sexe et du genre, qui est actuellement en transformation. On s'éloigne actuellement de la conception binaire traditionnelle homme-femme, pour se diriger vers une meilleure compréhension de la biologie, de l'identité et de l'expression de genre. Les fournisseurs de services peuvent s'inspirer de ces différentes perspectives pour mieux comprendre la réalité, le quotidien, les forces et les difficultés de leurs clients et les expériences passées de chacun.

## 1. Conscience des traumatismes

En ce qui concerne la façon de vivre des événements traumatisants et d’y réagir, il y existe des différences importantes entre les sexes et les genres – soit entre les hommes, les femmes et les personnes à identité de genre particulière (notamment les personnes trans, bispirituelles et au genre non conforme). L’anatomie, la physiologie, les gènes, les hormones et la neurobiologie d’une personne peuvent influencer la manière dont elle réagira au stress, aux médicaments ou aux autres substances consommées. Tous les groupes ne vivent pas le même genre d’évènements traumatisants (p. ex. : les femmes sont plus souvent victimes d’agressions ou d’abus sexuel), ne réagissent pas pareillement (p. ex. : les hommes sont plus sujets aux sentiments d’irritabilité ou de colère), et ne répondent pas de la même manière aux différentes ressources (p. ex. : appui personnalisé, programmes de groupe, ressources d’autogestion).

Le fait de renseigner les gens quant aux effets d’un traumatisme peut réellement les aider à mettre en place des stratégies d’adaptation, à nommer – et gérer – les éléments qui déclenchent des situations de crise et à comprendre leur propre réaction à des événements passés. Pour certaines personnes, il sera bon d’apprendre sur les différents types de traumatismes (découlant d’un événement unique, intergénérationnel, historique ou transmis par personne interposée). Pour d’autres, ce sera plutôt le fait d’établir des liens entre un événement passé et des problèmes de santé physique actuels (comme des douleurs pelviennes chroniques, des problèmes digestifs ou de l’insomnie) qui sera bénéfique. Enfin, pour beaucoup de gens, il sera très profitable d’établir un lien entre les expériences traumatisantes du passé et la consommation de substances ou des problèmes de santé mentale actuels (ex. : dépression, anxiété, épisodes de colère).

## 2. Favoriser la sécurité

Le sentiment de sécurité est un facteur essentiel au processus de rétablissement qui suit une expérience traumatisante. Pour que leurs démarches portent leurs fruits, les gens doivent sentir qu’il n’y a aucun danger immédiat. Un climat physique, émotionnel et culturel sécuritaire peut se traduire, entre autres, par un environnement accueillant, par la transmission de renseignements clairs sur les activités des programmes et par des interactions régulières et prévisibles avec un fournisseur de services. Ceux-ci peuvent aussi avoir des discussions ouvertes au sujet de la violence familiale et des moyens d’assurer la sécurité de toute la famille.

Dans plusieurs contextes, il peut être important d’offrir des espaces et des programmes non mixtes. Les programmes réservés aux femmes ou aux hommes peuvent favoriser un sentiment de sécurité chez les participants, notamment avec ceux qui ont vécu de la violence fondée sur le genre. Dans ces espaces, les participants peuvent aborder des sujets sensibles et travailler confiance et aptitudes sans avoir à se préoccuper de la notion de genre dans les rapports. Les programmes mixtes, quant à eux, peuvent être l’occasion d’apprendre à adopter des comportements respectueux, de remettre en question les attentes sociales liées au genre et de nouer des relations saines.

## 3. Le choix, la voix et le contrôle

La notion de choix et de contrôle sur le traitement et les soins reçus est un facteur important dans la guérison des personnes marquées par la violence et les traumatismes. En outre, les services qui tiennent compte de la pluralité des rôles dans la vie des hommes et des femmes (soit comme parent, aidant, membre d’une communauté, employé ou travailleur rémunéré, élève, etc.) ont de meilleures chances de répondre aux besoins et aux préférences de chacun. Il peut être bénéfique pour beaucoup de gens

d'apprendre au sujet de l'autogestion de la santé et sur la contribution de ces techniques à leur guérison. D'autres préféreront plutôt réparer les relations qui ont pu être endommagées en raison de leur expérience traumatisante. La pression et les attentes sociales et les responsabilités liées au genre pourraient préoccuper certains Inuits qui ont amorcé un processus de guérison d'un traumatisme historique qui a touché leur famille et leur communauté. Par exemple, le fait de devenir père pourrait poser certaines difficultés particulières pour un homme dont les parents ont séjourné dans un pensionnat. De son côté, une femme qui agit comme principal soutien économique de sa famille pourrait se demander comment se réapproprier et cultiver les traditions culturelles.

La question du genre peut aussi influencer les préférences des gens quant à leurs traitements et la manière dont ils cherchent de l'aide (p. ex. : les hommes ont moins tendance à faire appel à des ressources dans les moments difficiles, alors que les femmes ont de meilleures chances de compléter les programmes d'aide en groupe auxquels elles participent). Pour certains, le support et le counselling personnalisés sont une stratégie utile pour se remettre d'un traumatisme. Beaucoup de gens arrivent à prendre en main leur processus de guérison grâce à des outils d'autogestion de la santé et à des ressources communautaires. Pour de nombreuses personnes, les approches thérapeutiques collectives sont une solution complémentaire à un appui personnalisé. L'expression par le biais d'un moyen artistique – comme la vidéo ou la musique – peut aussi aider ces personnes à progresser en se réunissant pour comprendre les forces sur lesquelles repose leur expérience commune. L'organisation d'activités et d'événements communautaires peut être un bon moyen pour souligner l'anniversaire des événements qui ont marqué la communauté et pour tisser des relations sociales positives. En reconnaissant que le parcours de chacun est unique, les fournisseurs de services peuvent proposer différentes techniques et approches à leurs clients et leur permettre de contrôler le rythme de leur traitement et leur niveau de participation à celui-ci.

#### **4. Bien-être et acquisition de compétences**

Beaucoup de gens tracent leur propre chemin vers la guérison en participant à des activités de bien-être et en acquérant de nouvelles compétences pour s'occuper d'eux-mêmes et s'impliquer dans leur communauté. Les possibilités de formation et d'emploi peuvent créer un sentiment d'appartenance et donner un sens à la vie, alors que le fait de s'engager comme activiste ou de développer sa spiritualité peut créer un sentiment d'ancrage et favoriser la confiance en soi. Les activités culturelles traditionnelles comme la cueillette de baies, les cercles de couture, la chasse et le tatouage du visage et du corps peuvent aider certaines personnes à cheminer. La plupart de ces activités sont basées sur les rôles de genre, ce qui peut influencer positivement la manière dont certaines personnes se considèrent et celle dont s'exprime leur genre.

Le fait de se retrouver en plein air peut aussi aider certaines personnes à gérer et traverser des situations traumatisantes. Cet environnement, propice à la pratique de traditions culturelles, peut faire naître un sentiment d'appartenance et créer des occasions de pratiquer des activités axées sur le bien-être. Si la nature peut être source de réconfort pour certains, des recherches ont montré que, au contraire, les changements climatiques et environnementaux peuvent aussi générer du stress et amplifier les contrecoups des expériences traumatisantes passées. Les programmes proposant des activités en nature peuvent aider les gens à composer avec leurs nouvelles préoccupations et à mettre en évidence le lien entre la guérison et les activités en plein air.

## Questions de discussion

1. À quelles clientèles votre programme s'adresse-t-il? En quoi les manières dont les personnes vivent un traumatisme et cheminent vers la guérison diffèrent-elles?
2. Comment votre programme parvient-il à créer un sentiment de sécurité physique, émotionnelle et culturelle? Par quels autres moyens votre programme pourrait-il être sécuritaire et accueillant pour tous?
3. Selon vos observations, comment la notion de genre affecte-t-elle les expériences traumatisantes et la manière dont les gens se remettent sur pied? En quoi les différentes pratiques culturelles traditionnelles favorisent-elles la guérison?
4. Quelle est votre expérience personnelle en matière de rôles, d'attentes, de pression et de responsabilités liées au genre? Croyez-vous que celle-ci peut influencer vos attentes quant à la participation des clients aux services? Avez-vous des questions au sujet de l'identité et de l'expression de genre? Si oui, quelles ressources peuvent vous renseigner?

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.