

Principes tenant compte des traumatismes

Comment parler aux personnes traumatisées

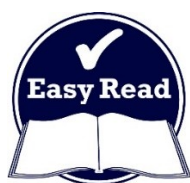
Fiche d'information facile à lire



Comment utiliser cette fiche d'information



La Blue Knot Foundation a rédigé cette fiche d'information. Lorsque vous voyez le mot "nous", il s'agit de la Blue Knot Foundation.



Nous avons rédigé ces informations de manière à ce qu'elles soient faciles à lire. Nous avons utilisé des images pour expliquer certaines idées.

Normal
Bold

Nous avons écrit certains mots en gras.



Nous expliquons la signification de ces mots.
La liste de ces mots se trouve à la page 22.



Cette fiche d'information facile à lire est un résumé d'une autre fiche d'information. Cela signifie qu'elle ne reprend que les idées les plus importantes.



Vous trouverez l'autre fiche d'information sur notre site web à l'adresse suivante
www.blueknot.org.au



Vous pouvez demander de l'aide pour lire cette fiche d'information. Un ami, un membre de votre famille ou une personne de confiance peut vous aider.

De l'aide pour vous



Dans cette fiche d'information, nous parlons de choses qui peuvent déranger certaines personnes.



Si vous êtes contrarié et avez besoin d'aide, nous avons des services que vous pouvez contacter.



Nous offrons **un soutien psychologique gratuit** aux personnes souffrant d'un handicap ou d'un traumatisme.



Le soutien psychologique consiste à

- parler à quelqu'un de ce que vous ressentez
- parler des moyens de vous aider à vous sentir mieux.

Qu'y a t-il dans cette fiche d'information?

Qu'est-ce qu'un traumatisme ?	6
Quels sont les principes de l'approche fondée sur les traumatismes ?	8
La sécurité	10
La confiance	15
Le choix	17
Travailler ensemble	18
L'autonomisation	20
Liste de mots	22
Nous contacter	24

Qu'est-ce que le Trauma?

Un traumatisme est quelque chose de grave qui vous arrive et qui peut vous rendre triste :



- triste



- effrayé



- stressé



- Inquiet.

Les traumatismes peuvent affecter



- votre façon de penser



- ce que vous ressentez



- votre corps.

Un traumatisme peut se produire:

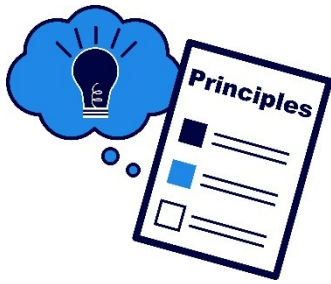


- Une fois
- Plus d'une fois.



Chacun réagit différemment aux traumatismes..

Que sont les principes de l'approche fondée sur les traumatismes ?



Les principes sont des idées importantes auxquelles il faut penser.



Les principes tenant compte des traumatismes sont des idées importantes auxquelles il faut penser lorsque l'on s'adresse à d'autres personnes.

Ils nous aident à:



- - soutenir au mieux les personnes ayant subi un traumatisme



- - parler aux personnes traumatisées de la bonne manière.

Il existe cinq principes de l'approche traumatique (trauma-informed principles):



- Sécurité



- Confiance



- Choix



- Travailler ensemble



- Autonomisation - Augmenter le pouvoir d'agir.

Dans les pages suivantes, nous expliquons comment vous pouvez utiliser ces principes lorsque vous parlez à une personne susceptible d'avoir subi un traumatisme.

Sécurité



Le principe de sécurité consiste à aider une personne traumatisée à se sentir en sécurité lorsque vous lui parlez.

Il s'agit notamment de se sentir en sécurité :



- de vous parler



- dans l'espace où vous parlez



- - de partager ses sentiments.

Comment aider une personne à se sentir physiquement en sécurité

Veillez à lui parler dans un espace qui est :



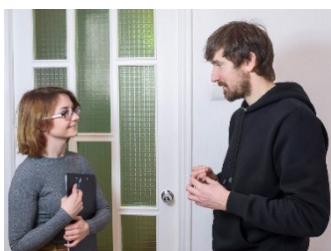
- sûr



- privé.



Demandez à la personne traumatisée comment vous pouvez rendre l'espace plus confortable.



Assurez-vous que la personne se sent toujours physiquement en sécurité lorsque vous cessez de lui parler.

Comment aider une personne à se sentir en sécurité sur le plan émotionnel ?



Demandez à la personne traumatisée quel est le bon moment pour lui parler.

Utilisez un langage corporel qui montre que vous êtes:



- à l'écoute



- - que vous soutenez la personne.



Essayez de garder le contact visuel avec la personne lorsqu'elle vous parle. Mais ne la fixez pas.



Soyez attentif aux signes indiquant que la personne se sent stressée.

Les signes peuvent être les suivants:



- des changements dans la couleur de la peau



- Bougeotte, se ronge les ongles...



- de longues pauses entre les discours..



Dites à la personne de prendre son temps pour parler.

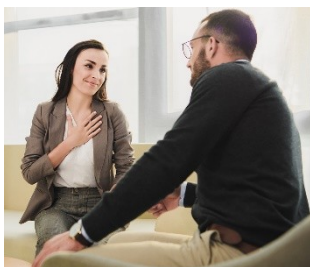


Demandez à la personne si elle a besoin d'une pause.



Assurez-vous que la personne se sent toujours en sécurité sur le plan émotionnel lorsque vous cessez de lui parler.

Confiance



Le principe de confiance consiste à établir une relation de confiance entre vous et la personne traumatisée.



Vous pouvez établir la confiance lorsque la personne se sent en sécurité.



Vous pouvez établir la confiance lorsque la personne se sent à l'aise lorsqu'elle vous parle.

Vous pouvez instaurer la confiance en:



- comprenant le langage corporel de la personne



- aidant la personne à se sentir à nouveau à l'aise.



La confiance s'acquiert par la patience.



Vous pouvez établir la confiance en écoutant.



Vous pouvez établir la confiance en vérifiant que la personne va bien.

Choix



Le principe du choix consiste à donner aux personnes souffrant d'un traumatisme des choix lorsque vous leur parlez.

Il s'agit notamment de choix concernant:



- le moment où vous leur parlez



- l'endroit où vous leur parlez



- ce dont vous parlez.



Vous devez réfléchir à d'autres moyens de donner plus de choix à la personne traumatisée.

Travailler ensemble



Le principe de collaboration concerne la façon de travailler avec les personnes traumatisées.



Vous ne devez pas faire quelque chose pour la personne si elle ne le souhaite pas.



Vous ne devez pas faire quelque chose pour la personne si elle ne le souhaite pas.



Vous ne devez pas non plus faire quelque chose à la personne si elle ne le souhaite pas.

Vous devez vous assurer que la personne a son mot à dire sur les choses qui la concernent :



- s'exprimer sur les choses qui la concernent



- la possibilité de prendre ses propres décisions..



Comprendre quand la personne peut avoir besoin d'une aide supplémentaire.

L'autonomisation – renforcement du pouvoir d'agir (empowerment)



L'autonomisation est le fait d'acquérir le pouvoir de contrôler sa propre vie



Le **principe d'autonomisation** consiste à aider les personnes ayant subi un traumatisme à prendre le contrôle de leur vie..

Lorsqu'une personne subit un traumatisme, elle peut se sentir:



- mal dans sa peau



- être incapable de faire quoi que ce soit



- comme si elle n'avait aucun pouvoir sur sa vie..



Il est important d'aider une personne à prendre le pouvoir pour qu'elle se remette d'un traumatisme.



Il y a des façons de parler pour aider quelqu'un à avoir du pouvoir.

Lorsque vous parlez à une personne ayant subi un traumatisme, vous devez.. :



- lui témoigner du respect



- être patient



- faire en sorte qu'elle se sente intégrée.



Vous devez également déterminer quelle est la meilleure façon de lui parler.

Glossaire

Cette liste explique ce que signifient les mots en gras dans cette fiche d'information.



Soutien psychologique

Le soutien psychologique consiste à

- parler à quelqu'un de ce que vous ressentez
- parler des moyens de vous aider à vous sentir mieux.



Autonomisation (empowerment)

L'autonomisation est le fait d'acquérir le pouvoir de contrôler sa propre vie.



Principes

Les principes sont des idées importantes auxquelles il faut réfléchir.

Trauma

Un traumatisme est quelque chose de grave qui vous arrive et qui peut vous faire sentir:



- triste
- éffrayé
- stressé
- inquiet.



Principes tenant compte des traumatismes

Les principes tenant compte des traumatismes sont des idées importantes auxquelles il faut penser lorsque l'on soutient une personne ayant subi un traumatisme.

Contact us



You can call the National Counselling and Referral Service (Disability).

1800 421 468



You can also send an email to

ncrscounsellors@blueknot.org.au



We are open every day.

We are open between 9am and 6pm AEST between Monday and Friday.



We are open between 9am and 5pm on Saturday and Sunday.



www.blueknot.org.au



The Information Access Group created this Easy Read document using stock photography and custom images. The images may not be reused without permission. For any enquiries about the images, please visit **www.informationaccessgroup.com**. Quote job number 3875-A.