

Liste de vérification de l'approche sensible au trauma¹

Principes directeurs

- ☐ **Reconnaître la nature généralisée des expériences traumatiques.** Le fait que n'importe qui peut avoir vécu de la violence relationnelle ou en avoir commis doit se retrouver en filigrane du programme et de sa prestation. Les personnes présentes pourraient aussi avoir été affectées par une situation de violence dans leur entourage (ami·e, parent, sœur ou frère). Il est donc préférable de présumer qu'elles ont potentiellement vécu de telles expériences sans les dévoiler. Des signes et des symptômes de traumatisme seront peut-être observables dans votre assistance, mais c'est rarement le cas.

Astuce : Ne tirez pas de conclusions sur l'état de quelqu'un et ne sollicitez pas de révélations non consentantes. Portez attention aux signes potentiels de réapparition ou de déclenchement de réactions traumatiques.
- ☐ **Avoir conscience du caractère personnel de la décision de participer et de s'ouvrir.** Respectez le degré d'engagement de chaque personne et évitez de mettre quelqu'un sous les feux de la rampe; créez plutôt des espaces de participation sans attente, pression ou jugement. Ce n'est pas parce que des personnes sont silencieuses qu'elles ne sont pas attentives et réceptives. Bien que des personnes parviennent à parler ouvertement de leur traumatisme, ce n'est pas toujours le cas. La décision leur revient, mais soyez disposé·e à accueillir leur révélation.
- ☐ **Comprendre l'importance d'un espace sécuritaire pour favoriser la reprise de pouvoir.** Aucun espace n'est entièrement sûr. Il faut cependant faire de son mieux pour créer un contexte sans jugement et empreint de compassion. Cela est essentiel pour mettre en place d'un espace sûr qui tient compte du sujet complexe de la violence relationnelle chez les jeunes et qui valorise la participation et les contributions des jeunes, surtout des personnes survivantes qui ont vécu de la violence dans leur vie.

¹ Contenu adapté de la trousse d'outils sensible au trauma : Dixon, S., Jones, C., Craven, E. & Crooks, H. R. (2021). Méthodes afin d'évaluer les stratégies pour contrer la culture du viol : Trousse d'outils avec éléments clés et discussions Aborder la culture du viol sur les campus pour Femmes et Égalité des genres Canada, projet financé par FEGC/WAGE.

- ❑ **Mettre en valeur les points de vue, les droits et les besoins des personnes survivantes.** En effet, une approche sensible au trauma est axée sur la personne survivante et entend la voix de cette dernière. Elle ne met pas en doute la validité de l'état de la personne survivante ni de la violence (relationnelle, sexuelle ou fondée sur le genre) qu'elle a vécue. Au cours d'un atelier, il est primordial de veiller au bien-être de l'assistance et au respect de ses droits, de ses besoins et de ses souhaits.
- ❑ Voici les cinq principes directeurs des soins sensibles au traumatisme : **sûreté, choix, collaboration, fiabilité et émancipation.**
- ❑ **Agir sans nuire.** Peu importe l'ordre du jour ou l'activité (programme d'enseignement, présentation, évaluation, recherche...), votre modus operandi est d'agir sans nuire. **La compassion doit donc guider votre conduite. Rien n'importe plus que la santé mentale, le bien-être et la sécurité des participant-e-s et de l'équipe. La qualité de l'enseignement, de la recherche et des données en dépend.** De plus, la confiance, la réciprocité et le respect sont essentiels pour bien effectuer ce travail.

Liste de vérification et considérations

Avant votre atelier, tenez compte des éléments suivants :

- ❑ **Informez-vous des ressources à la disposition de la communauté étudiante.** **portraitX** répertorie des ressources dans son application; il est important d'avoir une idée de ces ressources et de leur offre. Au tout début de l'atelier, montrez à la salle où se situe la page de ressources sur l'appli et sur le site Web et vérifiez que tout le monde y a bien accès. Certaines personnes ne sont pas à l'aise de demander de l'aide ou des ressources, mais il demeure pertinent de leur signaler l'existence de ces ressources et outils et de leur insuffler la confiance d'y recourir en cas de besoin.

Le langage sensible au trauma fait partie intégrante des soins sensibles au trauma.

- ❑ **Réservez un moment afin que chaque personne nomme le ou les pronoms qu'elle préfère employer.** Vous pourriez commencer par vous présenter (ainsi que votre prénom de préférence) et mentionner le pronom que vous préconisez.
- ❑ **Portez une attention particulière à votre façon de parler, tentez d'adopter un langage inclusif en évitant tout propos hétéronormatif ou sexospécifique.** Par exemple, ne dites pas de propos sexospécifiques, comme « les gars », et évitez de perpétuer des stéréotypes (raciaux, ethniques ou liés au genre). Optez plutôt pour un langage inclusif et intersectionnel.
- ❑ **Prenez en compte toute demande d'accommodement.**

Adopter une structure sensible au trauma pour réduire au maximum les risques de nuire ou de déclencher à nouveau des réactions traumatiques. Reconnaître et respecter les efforts effectués par les élèves pour participer de façon constructive à l'activité, malgré la sensibilité du sujet sur le plan émotionnel.

- ❑ **Cultivez la sincérité et la transparence.** Vous aurez intérêt à énoncer clairement le but du programme ou de l'atelier pour donner envie à votre auditoire de s'engager et de participer. Passez en revue l'ordre du jour, les attentes, les buts et objectifs et les résultats d'apprentissage de l'atelier. Ouvrez la porte aux questions.
- ❑ **Faites un survol du programme avant d'entrer dans le vif du sujet.** De cette façon, tout le monde sait à quoi s'attendre et peut se préparer, participer ou simplement écouter, marquer une pause ou quitter la pièce s'il préfère. C'est aussi le bon moment pour signaler les sujets de discussion sensibles avant qu'ils soient abordés (c'est ce qu'on appelle un avertissement au public ou un traumavertissement, *trigger warning* en anglais). Normalisez cette approche d'apprentissage de façon intentionnelle.
- ❑ **Intégrez, dans votre atelier, des avertissements ou des pauses avant d'entrer dans les sujets chauds.** Vous pourriez par exemple dire : «C'est l'heure de la pause. Au retour, nous parlerons de consentement et d'agression sexuelle.». Quelqu'un pourrait alors décider de quitter la séance ou d'allonger sa pause, de vous prendre à part discrètement ou de contacter le personnel de soutien et la psychothérapeute (Nathalie) pendant l'atelier.
- ❑ **Laissez votre auditoire se soustraire des activités lorsque nécessaire** (activité brise-glace, discussion, etc.).
- ❑ **Soyez ouvert à la critique, accueillez-la tout au long de l'atelier et tentez, dans la mesure du possible, de vous y adapter et d'en tenir compte.**
- ❑ **Adaptez le rythme au groupe.** Chaque groupe est différent et prendra plus ou moins de temps pour saisir certains concepts et matières. De plus, la familiarité avec votre contenu et les connaissances de base fluctuent dans la société. Alors, adaptez-vous au groupe devant vous et à ses besoins de compréhension en lien avec la violence relationnelle chez les jeunes. Ainsi, si un groupe saisit mal le consentement, attardez-vous-y avant de passer à autre chose, parce que c'est un concept d'importance, un résultat d'apprentissage, mais surtout, c'est au cœur du principe d'agir sans nuire.
- ❑ **Adaptez le rythme au contenu. Vous pourrez passer plus ou moins vite la matière, selon le contenu.** Avant l'atelier, repérez les moments propices aux pauses (méthode sensible au traumatisme), particulièrement après du contenu difficile ou des discussions qui se sont étirées. Respectez et honorez les besoins et les contributions de votre auditoire. **Ralentissez le rythme et portez attention à votre auditoire lorsque le sujet est délicat ou nuancé.**
- ❑ **Qu'il s'agisse de présenter un programme, d'animer une discussion ou d'effectuer une recherche, il vous faut adapter le rythme en fonction du ressenti de votre**

auditoire. Offrez à ce dernier de décider du rythme pour lui accorder de l'autonomie et une capacité d'agir.

- ❑ **Choisissez bien vos mots, votre ton de voix et la formulation de vos questions.** Il vous faut créer un environnement inclusif, sûr et sans danger.
- ❑ **Ne tombez pas dans l'infantilisation.** Essayez d'adopter un ton de voix chaleureux et professionnel, sans condescendance, mais prenez soin d'expliquer les termes liés à la violence relationnelle chez les jeunes. Ne présumez pas que votre auditoire comprend les définitions spécifiques à ce sujet — l'agression sexuelle, la coercition sexuelle, la distribution non consensuelle de photos intimes, notamment — qui ont des définitions informelles et légales.
- ❑ **Adoptez une approche sensible au trauma pour présenter les définitions et expliquez-les clairement.** Efforcez-vous d'expliquer les concepts sans dénoncer quelqu'un ni attirer l'attention sur lui (faites-vous simplement une idée pendant l'atelier à partir des discussions/questions, etc.), reformulez, intégrez les définitions et donnez des exemples au besoin. L'humain apprend grâce à la répétition; c'est notamment le cas pour une nouvelle langue qu'on finit par apprendre à force de l'entendre encore et encore, dans différents contextes. Assurez-vous de donner des définitions aussi claires et exhaustives que possible. Par exemple, l'agression sexuelle englobe des comportements multiples. Le but est de faire comprendre aux jeunes ce qu'est l'agression sexuelle pour qu'ils et elles soient en mesure de la nommer. On souhaite leur faire saisir la différence entre un rapport sexuel consentant et une agression sexuelle, de même que la distinction entre une agression sexuelle et du harcèlement sexuel. En contexte de violence relationnelle chez les jeunes, il est crucial de se montrer sensible au trauma, parce que les définitions peuvent refléter des expériences personnelles. En définissant des concepts, il est possible que vous mettiez des mots sur des expériences que les jeunes devant vous ont vécues. Cet exercice peut s'avérer très intense et modifier ou recadrer leur vision d'expériences passées ou même de facettes de leur identité. Ils et elles peuvent tout à coup se voir dans la figure de l'agresseur·e ou de la personne survivant·e. Ces définitions peuvent susciter une réaction ou des actions chez votre auditoire (ex. révélation, signalement, poursuite judiciaire) et l'inciter à aller chercher de l'aide pour guérir (ex. soutien psychologique, psychothérapie).
- ❑ **Pensez à modifier les dynamiques de pouvoir en donnant aux jeunes la possibilité de faire valoir leurs connaissances.**
- ❑ **Créez des occasions d'apprentissage.** La dénonciation n'est pas forcément le meilleur moyen d'éduquer ou de faire évoluer la culture; misez plutôt sur la participation. Au lieu de verser dans l'humiliation ou la dévalorisation, décortiquez plutôt derrière l'opinion, le comportement ou l'action d'une personne. C'est un moyen d'éviter la stigmatisation tout en ouvrant la porte à l'apprentissage, au progrès et à la discussion.
- ❑ **Établissez des limites de respect pour assurer la sûreté de TOUT l'auditoire.** Statistiquement, les jeunes qui font partie des minorités, les femmes, les filles, les

personnes LGBTQ, les minorités ethniques et raciales, les personnes racisées sont plus souvent victimes de violence sexuelle et relationnelle. Il faut reconnaître cette réalité et admettre qu'elle doit changer. Veuillez toutefois à ne pas pointer du doigt une personne à cause de son identité ou de votre perception de son vécu. **Aucun groupe ou vécu n'est identique**, et il ne faut pas tirer de conclusions hâtives.

- ❑ **Pratiquez l'humilité culturelle, prenez conscience des idées préconçues et lutez contre l'oppression.** Il importe d'instaurer un climat sûr et équitable. Si, par exemple, quelqu'un prononce des propos implicitement racistes, vous devez lui signaler qu'il s'agit d'un stéréotype blessant ou d'une microagression (soit des insultes verbales, comportementales ou environnementales fréquentes, brèves et banales, intentionnelles ou non, qui véhiculent des attitudes hostiles, désobligeantes ou négatives envers les groupes stigmatisés ou marginalisés culturellement).
- ❑ **Les jeunes auront parfois des réactions complexes à gérer.** Les raisons sont variées, mais c'est parfois attribuable au traumatisme. En effet, des éléments de la formation peuvent déclencher des réactions traumatiques (signes courants : difficulté de concentration, de rétention de l'information, de mémoire et de régulation des émotions, crainte du travail en groupe ou de la prise de risques, anxiété liée à la prise de parole en public, haine, impuissance, dissociation, retrait et isolement). Avec une approche sensible au trauma, on peut notamment recentrer l'activité ou la discussion, opter pour le travail individuel plutôt que le travail de groupe, accorder des pauses et mener la conversation vers un autre sujet. De plus, Nathalie demeure à votre disposition en cas de besoin.

Réaction aux révélations et aux déclencheurs

- ❑ **Une approche sensible au trauma et axée sur la personne survivante est à adopter lors des révélations. Il est critique de faire de votre mieux pour bien réagir à une révélation parce que les réactions négatives ont des conséquences réelles sur la personne survivante.** Une personne qui a vécu de la violence sexuelle ou fondée sur le genre (harcèlement sexuel, agression sexuelle, violence conjugale...) aura besoin d'une bonne dose de courage, de confiance et de volonté pour en faire la révélation. Une réaction négative expose la personne à un sentiment de solitude et de honte, en plus d'augmenter les risques de trouble de stress post-traumatique ou d'autres conséquences sur sa santé émotionnelle ou sur sa propension future à solliciter du soutien ou des services sociaux.
- ❑ **Pour offrir à une personne survivante une réaction sensible au trauma**, reconnaissez son courage avec sincérité et compassion, montrez-lui que vous croyez en son histoire et rappelez-lui qu'elle n'est pas responsable de ce qui lui est arrivé (mythes liés aux viols, etc.).

- ❑ **Sans brusquer la repousser la personne, dites-lui que vous n'êtes pas psychothérapeute, mais que quelqu'un (Nathalie) est qualifié pour l'écouter activement et lui fournir le soutien et les ressources dont elle a besoin.** Nathalie met de l'avant les besoins, les droits et le bien-être des jeunes et elle les aide à décider d'un plan d'action que ce soit simplement d'en parler ou de dénoncer à la police. Elle leur explique la procédure de signalement d'incident, les options de soutien psychologique à long terme ou bien l'accès à d'autres services (dépistage des ITSS, test de grossesse, etc.).
- ❑ **Faites savoir à la personne qu'elle a bien fait de s'ouvrir et de solliciter de l'aide** (les gens éprouvent souvent de la honte après une révélation) **et que vous appuyez sa décision.**
- ❑ **Afin de respecter la vie privée, demandez aux élèves de ne pas dévoiler les histoires personnelles des autres, surtout s'il est question d'agression sexuelle ou de violence relationnelle chez les jeunes.** Les expériences et les histoires des gens leur appartiennent, et violer la vie privée d'une personne de la sorte peut avoir des effets indésirables.
- ❑ **Faites un suivi.** Si vous remarquez qu'une personne s'est absentée pendant l'atelier, vérifiez par la suite comment elle va. Elle a peut-être à nouveau eu une réaction traumatique ou n'est pas parvenue à assimiler une information. C'est un bon moment pour parler seul-e à seul-e en toute discrétion; vous pouvez en profiter pour lui demander si elle souhaiterait voir Nathalie (psychothérapeute) ou du personnel de soutien, puis contacter ces personnes au besoin. Si l'élève préfère ne pas en parler pour l'instant, vous pouvez simplement l'informer de l'existence de ces ressources.

Recherche et interactions pendant la collecte de données à travers un prisme sensible au trauma et axé sur la personne survivante

- ❑ **Respectez le temps et l'expérience des jeunes en posant des questions sensées, pertinentes et mûrement réfléchies qui généreront des données utilisables et valides.**
- ❑ **Songez à la manière dont chaque information sera utilisée, en analysant si l'avantage éventuel des données vaut l'investissement de votre auditoire en termes d'émotions et de temps.**
- ❑ **L'atelier et la collecte des données pourraient générer des discussions.** Il peut certes être utile de former des groupes pour répondre à des questions ouvertes sur des expériences ou des stratégies générales, mais cet exercice n'est pas recommandé lorsque les questions portent sur des expériences traumatisantes, surtout si l'initiative ne vient pas des jeunes ou s'ils ou elles disent avoir vécu un traumatisme.

- ❑ **Cultiver une curiosité empathique dans la recherche en faisant participer l'assistance au processus d'apprentissage et de production de connaissances et aux médias numériques.** Une façon utile d'effectuer des recherches est de démontrer une «curiosité empathique», soit de s'intéresser aux jeunes — à leurs paroles, opinions, visions, expériences, savoirs, manières d'intégrer les connaissances, questions, comportements et actions. Faites preuve de présence et d'engagement et pratiquez l'écoute active.

Une approche sensible au trauma qui table sur les forces ou sur la guérison.

- ❑ **Les soins sensibles au trauma sont au fondement même d'une approche axée sur les forces** qui vise à donner des moyens aux jeunes d'assurer leur propre processus de guérison.
- ❑ **Afin de favoriser la résilience et la reprise de pouvoir des participant-e-s et survivant-e-s, il convient, pendant l'atelier et la recherche, de ne pas se concentrer uniquement sur le traumatisme vécu et de faire valoir les diverses forces et expériences.** En effet, il ne s'agit pas d'éviter d'insister sur les problèmes, mais bien de se tourner vers les forces.
- ❑ **Il ne faudrait surtout pas qu'à l'issue de votre atelier, les jeunes se sentent épuisé-e-s, bouleversé-e-s et démuni-e-s.** Le but est plutôt de montrer aux jeunes comment identifier des relations saines, malsaines et abusives, de leur indiquer ce qu'est la violence relationnelle chez les jeunes, de les informer de leurs droits et de leur faire comprendre l'universalité du droit à la sécurité. **Les jeunes ont le droit de faire respecter leurs besoins et de respecter les besoins des autres. L'atelier devrait les outiller à entretenir des relations saines et leur donner confiance. C'est un pas vers l'atteinte de l'objectif global de cet atelier, soit de prévenir, de traiter et de mettre fin à la violence relationnelle chez les jeunes et aux autres formes de violence.**