

transformateurs de récit : co-
créer de nouveaux récits sur les
traumatismes



Dre BarbaraWard

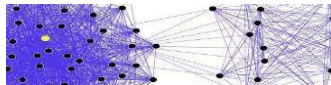
Qu'est-ce qu'un traumatisme?

Réflexion : Quels mots vous viennent à l'esprit
quand vous entendez le terme traumatisme?



Orientation en matière de construction sociale

- Localise la source du sens, de la valeur et de l'acte dans tout lien relationnel
- De nouveaux modes de vie découlent des liens sociaux
- Explique les comportements humains et les phénomènes sociaux par l'entremise de l'interaction entre deux personnes ou plus, ainsi que de la signification du langage. L'individu et la réalité sont socialement construits par le langage.
- Accorde de l'importance aux façons dont les aspects historiques, culturels et politiques génèrent et entretiennent le savoir.



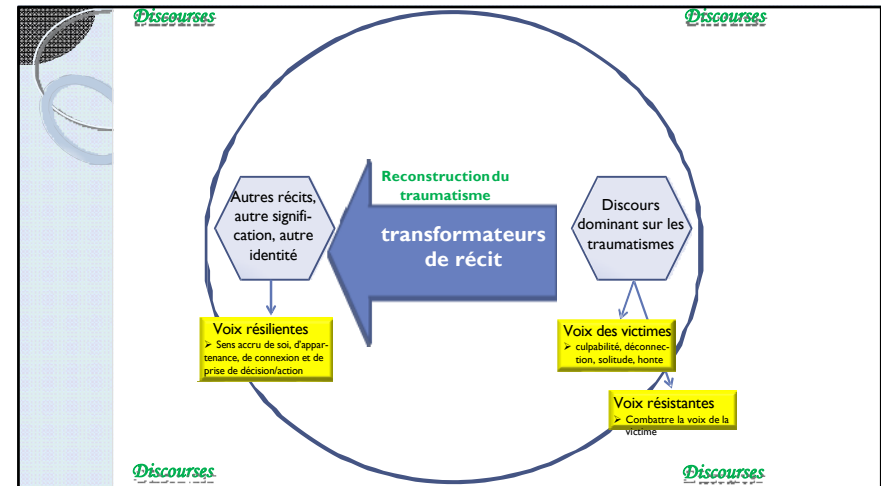
Discours dominant entourant les traumatismes et les possibilités de changement

- Le traumatisme peut devenir « l'essence de votre vie »
- La vision pathologique est le discours dominant de ceux qui ont vécu un traumatisme pendant l'enfance
- Notre façon de réagir aux traumatismes est ancrée dans les récits
- Notre rapport aux récits est essentiel pour laisser de la place à d'autres récits



Les récits dont vous entourez votre histoire

- Réfléchissez aux récits que vous portez en vous vous concernant
- Réfléchissez aux façons dont ils ont été façonnés par d'autres personnes et par vos milieu, culture, histoire, politique, ainsi que par les discours dominants.
- Que pourrait-il se passer si on transformait ce récit?



Comment passer du discours dominant à un autre discours?

- Comment créer un récit différent?
- Un récit se transforme par le biais des conversations et des interactions dans un « contexte discursif »



transformateurs de récit :

Deux dimensions :

Les relations (ou toute « activité relationnelle »)

La culture et la linguistique

Les transformateurs de récit dans les relations

- L'acceptation de ne pas savoir (un esprit curieux)
- La nature de la relation et l'établissement d'un sentiment de sécurité et de confiance
- La signification de la réponse pendant l'énoncé du récit
- Une expérience commune



Questions pour transformer le récit du traumatisme

Questions à se poser pour alimenter une discussion susceptible de remplacer le discours dominant sur le traumatisme et qui peuvent générer un changement :

- Qui est de votre côté?
- Quels sont vos espoirs pour vos proches?
- Quels sont vos espoirs pour vous-mêmes?
- Quelles expériences vous ont été utiles dans la ou les communautés dans lesquelles vous avez vécu? Quelles ressources communautaires utilisez-vous?
- Quels sont les aspects positifs de votre vie?
- À part le traumatisme, qu'existe-t-il, autour de vous, qui pourrait vous aider?
- Qu'est-ce qui vous aide à accomplir tout cela?
- Avez-vous déjà vécu un moment déterminant dans votre vie qui vous a aidé.e à voir d'autres solutions? Quels conseils donneriez-vous à d'autres personnes? À votre avis, que pourraient apprendre d'autres personnes de vous-mêmes et de vos expériences?
- Quelles autres questions devrais-je poser pour mieux comprendre vos expériences?
- **Selon vos valeurs, quels actes, décisions, choix et risques envisagez-vous dans un avenir proche?
- ** Qui, dans votre vie, a grandement contribué à votre développement et croissance? Y a-t-il des gens que vous aviez perdus de vue depuis longtemps et avec lesquels vous voudriez reprendre contact? Que leur diriez-vous? Que pourraient-ils vous dire d'important? Que signifierait pour vous le fait de renouer ces liens?

(**Tiré de *Healing Conversations Now : Enhance Relationships with Elders and Dying Loved Ones*. Chadbourne & Silbert-Taos Institute Publications, 2011).

Les transformateurs de récit dans les relations

- L'acceptation de ne pas savoir (un esprit curieux)
- La nature de la relation et l'établissement d'un sentiment de sécurité et de confiance
- La signification de la réponse pendant l'énoncé du récit
- Une expérience commune



Transformer le récit de la relation

- Forger des relations avec les pairs
- Améliorer les relations avec les pairs
- Améliorer les relations entre adultes
- Améliorer les relations parents-enfants
- Trouver des alliés
- Montrer à l'entourage des clients qu'ils ne se résument pas à leurs traumatismes
- Ressources et théorie sur les opportunités et la résilience

Transformateurs de récit : culture et linguistique

- Génération de savoir
 - Médias
 - Constructions sociales
 - Langage
- Fournit de nouvelles informations utiles et offre un modèle de résilience au récit entourant le traumatisme

Transformateurs de récit : génération de savoir et médias

Génération de savoir

- Génération d'information utile.
- Par l'interaction sociale, l'éducation ou le cadre thérapeutique

Médias

- Comment les médias dépeignent les traumatismes
- Quand les médias véhiculent des messages d'espoir pour les gens touchés par un traumatisme et soulignent que le traumatisme n'a pas à nous définir, on peut alors aborder le traumatisme différemment et générer de nouveaux récits personnels.

Les voix résilientes prennent de la vigueur

Théorie de l'intégration et des constructions sociales

Prenez un moment pour réfléchir à l'impact du traumatisme chez une personne connue ou un personnage de film

- Réfléchissez aux facteurs de résilience qu'ils utilisent pour résister
- Quel est l'impact (ce qui a été communiqué a-t-il été utile ou non?)



Sheldon Kennedy
et Theo Fleury

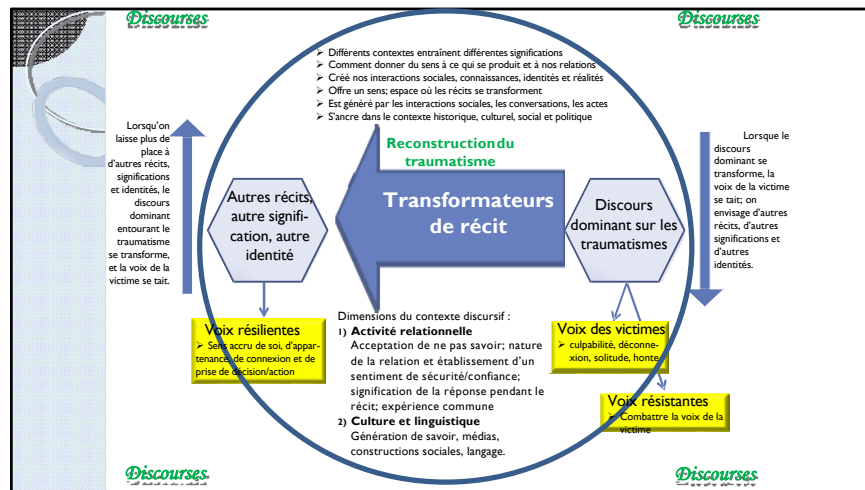


Transformateurs de récit : constructions sociales et langage

- Contribuent à générer d'autres types de conversations.
- C'est ici qu'un changement de vocabulaire employé pour parler du traumatisme et des constructions peut conduire à des changements dans la reconstruction du traumatisme et à de nouvelles possibilités.



Contexte discursif



Transformateurs de récit : limites du cadre

- Études de cas
- Type de traumatisme vs. traumatisme complexe et développemental
- Les participants n'étaient pas enfermés dans le récit du traumatisme
- Préjugés du chercheur
- Orientation en matière de construction sociale
- Manque de recherche entourant le lien avec la neurobiologie, l'attachement, les relations thérapeutiques, etc.
- **N'A PAS POUR VOCATION DE RENIER la valeur du travail thérapeutique**
- Limites des groupes de discussion
- Risque de revictimisation
- Risque de passer sous silence d'autres voix



Résilience et échelle d'évaluation de croissance

- Fondée sur les conversations survenues lors de la consultation et des séances de rétroaction sur le cadre de transformation des récits
- Le bien-fondé et la signification de cet outil n'ont pas été évalués
- Comprend des constatations susceptibles de générer le dialogue et de renseigner sur l'état de la personne à ce moment donné, en ce qui a trait au discours dominant sur le traumatisme et à sa propre situation sur le chemin de la guérison du traumatisme
- Permet d'explorer les aspects qui peuvent transformer le récit, ainsi que les voix et le rôle qu'elles jouent dans le récit du client entourant le traumatisme
- À utiliser par les praticiens pour les clients exposés à un traumatisme

Résilience et échelle d'évaluation de croissance

- La théorie sur la croissance post-traumatique nous montre que la croissance et la détresse peuvent coexister
- L'échelle d'évaluation détermine le degré de résilience dans la guérison du traumatisme et les domaines où le client peut se sentir incapable d'aller de l'avant
- Peut permettre à d'autres critères de transformer le récit des clients
- Le client s'évalue à partir de deux énoncés, en indiquant le niveau qui lui correspond le mieux à ce moment donné
- Pas de « note » officielle. Le but consiste à ouvrir la communication sur l'impact des voix résiliente, résistante et celle de la victime



1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____ 8 _____ 9 _____ 10

Échelle d'évaluation et de croissance

Les gens me blessent ou me déçoivent souvent..... Je cherche le meilleur chez autrui autant que possible
 Mon avenir ne semble pas prometteur.....Mon avenir est souriant
 Ma vie ne vaut pas grand chose.....Je peux trouver du sens à ma vie
 Je pense à la mort plus souvent depuis mon traumatisme.....Je regarde l'avenir avec optimisme
 Je me sens rarement heureux.se.....Je reconnais et je chéris les moments de bonheur
 Je n'arrive pas à faire confiance à grand monde.....J'arrive mieux à faire confiance à certaines personnes maintenant
 Je n'ai pas vraiment la foi ou un sens de la spiritualité.....Ma spiritualité ou ma foi sont plus solides
 Je ne peux pas accomplir mes buts maintenant.....Je pense pouvoir réussir maintenant
 Mes relations ne m'apportent pas grand chose.....J'apprécie mes relations plus que jamais
 Je me sens démolie de l'intérieur.....Je me sens fort.e, résilient.e, plus en vie que jamais
 Je ne prends pas soin de moi.....Je prends beaucoup mieux soin de moi
 Je ne peux pas faire de différence..... Je défends ce en quoi je crois le plus
 Je ne contrôle presque rien dans ma vie..... Je trouve de nouvelles opportunités quand j'en cherche
 Je n'ai personne pour me soutenir.....J'ai des gens dans ma vie pour lesquels je compte
 Je me sens vaincu.e.....Je me sens comme un.e battant.e
 Je n'ai pas l'impression de faire partie de ma communauté..... J'ai l'impression de faire partie de ma communauté
 J'ai l'impression que je n'arrive pas à communiquer.....Je peux communiquer et nouer des liens avec d'autres dans ma communauté
 Ma communauté ne peut pas aider ceux qui en ont vraiment besoin.....Je peux compter sur ma communauté pour aider ceux qui en ont besoin, y compris moi-même si j'en ai besoin
 Je dois me battre pour presque tout..... J'ai parfois de la chance
 Je suis victime d'un traumatisme.....Je peux changer mon récit; le traumatisme ne me définit pas.

Ne pas utiliser ou reproduire sans permission. Barbara Ward,PhD (traduction libre)

En guise de conclusion

« Se fermer à une émotion particulière les occulte inévitablement toutes. En nous protégeant de l'affect insupportable du traumatisme, nous nous fermons aussi à l'amour, à la joie et à l'empathie. Notre humanité réside dans nos émotions, et nous la reconquérons lorsque nous dirigeons notre attention vers ce que nous préférierions éviter. » (Epstein,2013,p.97)

Résumé

- Nous pouvons choisir **comment** nous voyons ce qui nous arrive en choisissant le sens que nous lui donnons, même si nous ne contrôlons pas ce qui nous arrive
- Nos récits peuvent se transformer en fonction de nos interactions et de la façon dont les autres perçoivent nos récits et nous perçoivent nous-mêmes
- Se remettre d'un traumatisme est contextuel et dépend des relations, ressources et opportunités
- **Tout le monde peut transformer son récit!**

Des questions?

Merci

Renseignements :

- Barbara Ward, BA, MSW, RSW, Ph.D. (International)
- Kitchener (Ontario) Canada
- barbsworld@hotmail.com

