

TEXT ONLY

(slide 1)

Dans le cadre de la Semaine des victimes et survivants d'actes criminels, (up to 00,02)

(slide 2)

le Centre canadien de ressources pour les victimes de crimes aimerait (up to 00,06)

(slide 3)

accueillir (00,07)

(slide 4)

Duane T. Bowers (00,08)

pour une conversation sur la gestion des déclencheurs de traumatisme.

Une transcription en français est disponible ci-dessous. (up to 00,12)

Title slide (00,14 up to 00,23)

GESTION DES DÉCLENCHEURS  
DE TRAUMATISME

Duane T. Bowers, LPC

[www.duanetbowers.com](http://www.duanetbowers.com)

duane@duanetbowers.com

orange-brown and black slide (00,24 up to 0,46)

QU'EST-CE QU'UN DÉCLENCHEUR ?

Un *déclencheur* est quelque chose qui déclenche un souvenir ou un rappel d'images ramenant une personne à l'événement de son traumatisme initial. La personne réagira à ce flashback ou à ce déclencheur avec la même intensité émotionnelle que celle du traumatisme d'origine.

green slide

QU'EST-CE QU'UN DÉCLENCHEUR DE TRAUMATISME ? (00,47 up to 01,18)

Un stimulus interne ou externe qui provoque instantanément une réponse physique et/ou émotionnelle basée sur le stress en raison d'une expérience traumatisante passée.

2-tone yellow slide (01,18 up to 02,02)

Les personnes souffrant de TSPT sont encore plus susceptibles de voir leurs symptômes s'aggraver si elles sont exposées à des rappels (déclencheurs) similaires à leurs expériences traumatisantes.

Honey & black slide (02,02 up to 02,47)

VUE

SON

ODORAT

TOUCHER

GOÛT

COMPORTEMENT / HABITUDE

DÉCLENCHEURS EXTERNES

Light yellow and honey slide (02,48 up to 04,50)

PENSÉES

SENTIMENTS

SOUVENIRS

ANNIVERSAIRES

SUBCONSCIENT

INCONSCIENT

TENSION MUSCULAIRE

DOULEUR

DÉCLENCHEURS INTERNES

Green slide (04,51 up to 08,19)

FAIRE FACE AUX DÉCLENCHEURS

Se préparer

- SAVOIR RECONNAÎTRE VOS DÉCLENCHEURS – LES NOMMER. CELA CONTRIBUE À DONNER UN SENTIMENT DE CONTRÔLE.
- ÉLABORER UN PROGRAMME SPÉCIFIQUE D'AUTORÉGULATION ET D'AUTOAPAISEMENT.
- METTRE CE PROGRAMME EN PRATIQUE AVANT D'ÊTRE CONFRONTÉ(E) À UN DÉCLENCHEUR.
- INCLURE D'AUTRES PERSONNES POUR VOUS SOUTENIR ET VOUS ACCOMPAGNER DANS LA MISE EN ŒUVRE DU PROGRAMME.
- CRÉER DES DÉCLENCHEURS POSITIFS.

Brown and black slide (08,19 up to 10,16)

RÉPONSE IMMÉDIATE  
Mettre l'accent sur l'expérience

1. Être attentif, attentive - se ramener au moment présent
2. Être ancré(e) - s'enraciner dans le moment présent grâce aux cinq sens / au mouvement bilatéral
3. Être conscient, consciente - décomposer le déclencheur - qu'est-ce que c'était ? était-ce interne ou externe ? que s'est-il passé dans votre corps ? à quoi pensiez-vous et/ou que ressentiez-vous ?
4. Être soutenu(e) - échanger avec quelqu'un
5. Vous soutenir - ne pas juger

TEXT ONLY

(slide 10)

Merci d'avoir rejoint notre conversation sur les déclencheurs de traumatisme, et nos remerciements à nouveau à Duane T. Bowers. (up to 10,17)

(slide 11)

Nous vous invitons à consulter nos autres vidéos sur les thèmes de la perte ambiguë ainsi que le bien-être et la façon de prendre soin de soi. (up to 10,19)

(slide 12)

Merci de répondre au sondage ci-dessous pour nous faire part de votre expérience. (up to 10,24)

(title slide up to 00,29)	
GESTION DES DÉCLENCHEURS DE TRAUMATISME	
00,16	Bonjour, je m'appelle Duane Bowers et je vais vous parler pendant les prochaines minutes de la gestion des déclencheurs de traumatismes.
00,25	Tout d'abord, définissons ce qu'est un déclencheur.
(orange-brown and black slide up to 0,46)	
00,28	Un déclencheur est quelque chose qui déclenche un souvenir ou un rappel d'images ramenant une personne à l'événement de son traumatisme initial. La personne réagira à ce flashback ou à ce déclencheur avec la même intensité émotionnelle que celle du traumatisme d'origine.
(green slide – up to 01,18)	
00,47	En fait, un déclencheur traumatique est un stimulus interne ou externe, quelque chose que nous voyons, entendons, sentons, touchons, ou quelque chose d'interne comme une pensée ou un souvenir, qui provoque instantanément une réponse physique et/ou émotionnelle basée sur le stress, en raison d'une expérience traumatisante passée.
01,07	Ainsi, lorsque nous sommes en contact avec un élément déclencheur, nous avons en fait la même réaction physique et émotionnelle que celle que nous avons eue lorsque nous avons vécu l'événement en question.
(2-tone yellow slide – up to 02,02)	
1,19	Il importe de se rappeler que si vous êtes diagnostiqué(e) avec un trouble de stress post-traumatique (TSPT) et que vous êtes confronté(e) à un déclencheur, plus vous êtes touché(e) par le déclencheur, plus les symptômes et le diagnostic du syndrome de stress post-traumatique s'aggravent.

01,40	Les gens pensent souvent que, plus ils sont provoqués, plus ils devraient s'y habituer et que cela ne devrait pas les déranger.
01,46	Or, en réalité, plus vous êtes sollicité(e), plus vous risquez de développer un syndrome de stress post-traumatique important.
01,54	Il est donc important de pouvoir gérer les déclencheurs traumatiques et de les surmonter.
Honey & black slide (up to 02,47)	
02,02	Il existe deux types de déclencheurs : internes et externes.  Au niveau externe, l'élément déclencheur provient généralement de nos cinq sens : quelque chose que nous voyons, sentons, entendons, touchons peut être un élément déclencheur.
02,16	C'est l'un des éléments de l'événement qui nous est arrivé, mais notre comportement ou une habitude que nous avons peut également nous provoquer.
02,27	Si nous avons l'habitude de faire quelque chose et que le traumatisme s'est produit pendant que nous adoptions cette habitude ou ce comportement, la prochaine fois que nous adopterons cette habitude ou ce comportement, nous pourrions être déroutés simplement parce que cette habitude s'est produite au moment où le traumatisme s'est produit.
(Light yellow and honey slide (up to 04,50))	
02,48	Nous sommes également provoqués au niveau interne.
02,50	Nous pouvons être alertés par nos pensées, nos sentiments et nos souvenirs.
02,55	Nous pouvons être ébranlés par les dates d'anniversaire de l'événement.

02,59	Ces éléments entrent donc en ligne de compte et il arrive que nous ayons une pensée et qu'elle soit si rapide que nous ne nous sommes même pas rendu compte d'avoir eu cette pensée.
03,06	Nous ne savons même pas ce qui nous a fait réagir, mais c'est une pensée ou un sentiment qui nous a touchés et qui nous a fait réagir.
03,13	Ce sont des choses dont nous devons être conscients, conscientes pour savoir ce qui nous provoque.
03,20	Nous pouvons avoir des déclencheurs du subconscient.
03,24	En d'autres mots, il s'agit d'éléments déclencheurs qui se produisent sans que l'on puisse facilement comprendre ce qui les a déclenchés, ce qui m'a fait replonger dans ce traumatisme.
03,34	Mais, lorsque nous y réfléchissons et que nous réanalysons la situation, nous arrivons généralement à nous dire : « Oh, c'est ça, c'est ça le problème, c'est ça qui a fait ça. » Cela provient du subconscient, mais nous pouvons quand même le comprendre.
03,44	Parfois, les déclencheurs sont totalement inconscients et, dans ce cas, nous ne parviendrons jamais à comprendre ce qui nous a provoqués.
03,52	Cela peut être dû au fait que l'événement qu'il déclenche s'est produit avant que nous soyons aptes à parler, avant que nous soyons capables de parler lorsque nous étions enfants, ou il peut s'agir d'un élément, d'une partie du traumatisme dont nous n'étions même pas conscients qu'il s'était produit.
04,13	Ainsi, lorsque cette chose se reproduit et qu'elle nous provoque, nous ne savons pas.
04,18	Nous ne saurons jamais ce qui nous a provoqués.
04,22	Et ces situations sont plutôt effrayantes.
04,24	Ce sont quand même des choses auxquelles nous devons nous préparer, même si nous ne savons pas de quoi il s'agit.
04,29	La tension musculaire, les sensations et réactions corporelles et la douleur peuvent également être des déclencheurs de traumatisme. S'ils ont été ressentis pendant le traumatisme, la prochaine fois que cette douleur ou

	cette sensation corporelle se manifestera à nouveau, nous risquons d'être ramenés au traumatisme.
(Green slide up to 08,19)	
04,51	Alors, comment faire face à ces situations ? Comment les gérer ?
04,55	Ce que je suggérerais, c'est tout d'abord d'être capable d'aborder le problème en amont, avant qu'il ne se produise, avant d'être provoqué(e).
05,04	En d'autres termes, il faut se préparer aux déclencheurs.
05,06	Tout d'abord, la meilleure chose à faire est de savoir quels sont vos déclencheurs.
05,11	Dresser une liste des éléments susceptibles de vous provoquer et les nommer.
05,15	C'est la partie la plus importante.
05,17	Une fois que vous pouvez dire « Cette odeur me dérange », vous avez l'impression de contrôler la situation et de savoir « d'accord, si je vais à cet endroit, il se peut que je sente cette odeur et que je sois stimulé(e). » Cela commence à vous donner confiance dans votre capacité à gérer cet élément déclencheur.
05,37	Vous pouvez ensuite élaborer un programme d'autoapaisement ou d'autorégulation pour vous permettre de gérer ce sentiment, si vous êtes provoqué(e).
05,48	Il peut s'agir d'exercices de relaxation, de respiration ou de visualisation au cours desquels vous vous imaginez dans un endroit confortable.
06,00	Pensez à un endroit réconfortant où vous êtes bien, ayez ce genre de pensées, et entraînez-vous à pratiquer ce genre de pensée.
06,06	Entraînez-vous à visualiser un endroit sécuritaire, un endroit où vous vous sentez à l'aise.



06,14	Entraînez-vous avant d'être dérangé(e) par un élément déclencheur afin de pouvoir faire l'exercice de respiration lorsque vous vous trouvez dans un environnement où vous pensez que vous risquez d'être confronté(e) par un déclenchement d'un événement, vous pouvez faire de la visualisation et vous calmer avant que cela ne se produise.
06,28	Ou si vous êtes provoqué(e), faites le même exercice d'apaisement pour vous calmer après avoir été dérouté(e) et pratiquez-le.
06,38	Il suffit de s'entraîner de telle sorte que vous vous sentirez de plus en plus confiant, confiante au fur et à mesure que vous vous entraînez.
06,43	Si possible, inclure d'autres personnes dans ce programme.
06,45	Impliquez vos proches et faites-leur savoir ce que vous faites et ce que vous faites pour vous apaiser en cas de déclenchement. De cette manière, s'ils sont avec vous lorsque vous êtes provoqué(e) ou lorsque vous risquez de l'être, ils peuvent vous aider à recommencer ce processus.
07,02	Ils peuvent vous rappeler : « Tu dois vraiment respirer et te calmer parce que c'est un environnement qui pourrait te provoquer. » Ils peuvent donc faire partie du processus.
07,08	Ensuite, créez un ensemble de déclencheurs positifs.
07,15	Beaucoup de gens ne savent pas qu'ils peuvent faire cela.
07,17	S'il y a un endroit que vous...
07,21	Faisons l'exercice différemment.
07,22	Y a-t-il une odeur qui vous transporte dans un endroit que vous aimez ?
07,27	Par exemple, pour moi, l'odeur d'un pain qui cuit me rappelle la cuisine de ma grand-mère le dimanche matin et cela a toujours été positif pour moi.
07,36	Je sais donc que l'odeur du pain qui cuit me stimulera de manière positive.
07,41	Existe-t-il un endroit sécuritaire pour vous ou un endroit où vous aimez être ? Un endroit où vous vous sentez vraiment bien ?
07,50	Et puis, y a-t-il un petit élément physique qui peut vous aider à vous stimuler ?

07,55	Disons que c'est la plage.
07,57	Pouvez-vous, disons, avoir un petit coquillage à votre portée ?
08,00	Ainsi, si vous avez besoin d'un déclencheur positif, vous pouvez regarder le coquillage et être stimulé(e) de manière positive.
08,08	Créer un déclencheur positif qui s'équilibrera après un déclenchement négatif ou que vous pouvez faire lorsque vous pensez que vous pourriez être provoqué(e) de manière négative afin de diverger ce déclenchement.
<p>(Brown and black slide (up to 10,16) 08,19 Slide comes on</p>	
08,21	Si vous êtes provoqué(e), voici ce que vous devriez envisager de faire.
08,24	La première chose à faire est de revenir au moment présent.
08,28	N'oubliez pas que l'élément déclencheur vous ramène au traumatisme.
08,31	Vous devez donc revenir au moment présent.
08,34	Pour ce faire, il faut faire des exercices de respiration, compter et respirer, inspirer en comptant jusqu'à trois, expirer en comptant jusqu'à trois.
08,41	Compter de façon que votre esprit soit concentré sur le comptage et sur votre respiration.
08,46	Vous ne pensez pas au déclencheur.
08,49	Cela vous calme et vous ramène à l'instant présent.
08,52	Vous pouvez aussi vous connecter à votre environnement.
08,54	Par exemple, dites-vous : « Très bien, laissez-moi nommer quelque chose que je vois dans cette pièce.
08,59	Voyons voir ce que je peux entendre.

09,02	Qu'est-ce que je peux sentir dans cette pièce ?
09,04	Est-ce que je sens une brise sur ma peau ?
09,06	Qu'est-ce que je ressens en m'asseyant sur cette chaise ? »
09,08	Vous vous replongez ainsi dans cet environnement.
09,13	Une fois que vous avez fait cela, vous devez vous ancrer.
09,16	Et, vous devez donc y associer une activité.
09,18	Si vous êtes assis sur une chaise dans une pièce, tapez du pied ou frappez des mains sur les bras de la chaise ou frappez des mains et faites-le en fredonnant une petite chanson.
09,28	La raison pour laquelle vous voulez chanter est que votre esprit se concentre sur les mots de la chanson au lieu de sur l'élément déclencheur.
09,34	Et cette chanson aidera en quelque sorte votre corps à suivre le mouvement.
09,38	Disons, Marie avait un mouton.
09,40	Je vais frapper mes mains sur les bras de la chaise en suivant le rythme.
09,43	Marie avait un mouton, un mouton tout blanc.
09,45	Vous voyez ce que je fais ?
09,47	En faisant cela, je me déconnecte du déclencheur et je me ramène dans l'ici et le maintenant.
09,56	Et encore une fois, faites participer d'autres personnes à l'activité pour qu'elles puissent vous soutenir.
10,02	Et le plus important surtout, ne vous jugez pas pour avoir été provoqué(e) par un élément déclencheur.
10,07	Cela signifie simplement que vous devez vous entraîner un peu plus afin de pouvoir le gérer.
10,11	Et voilà, c'est tout.

10,12	J'espère que ces renseignements vous ont été utiles.
10,14	Je vous remercie de votre attention.