


Exercice d'ancrage

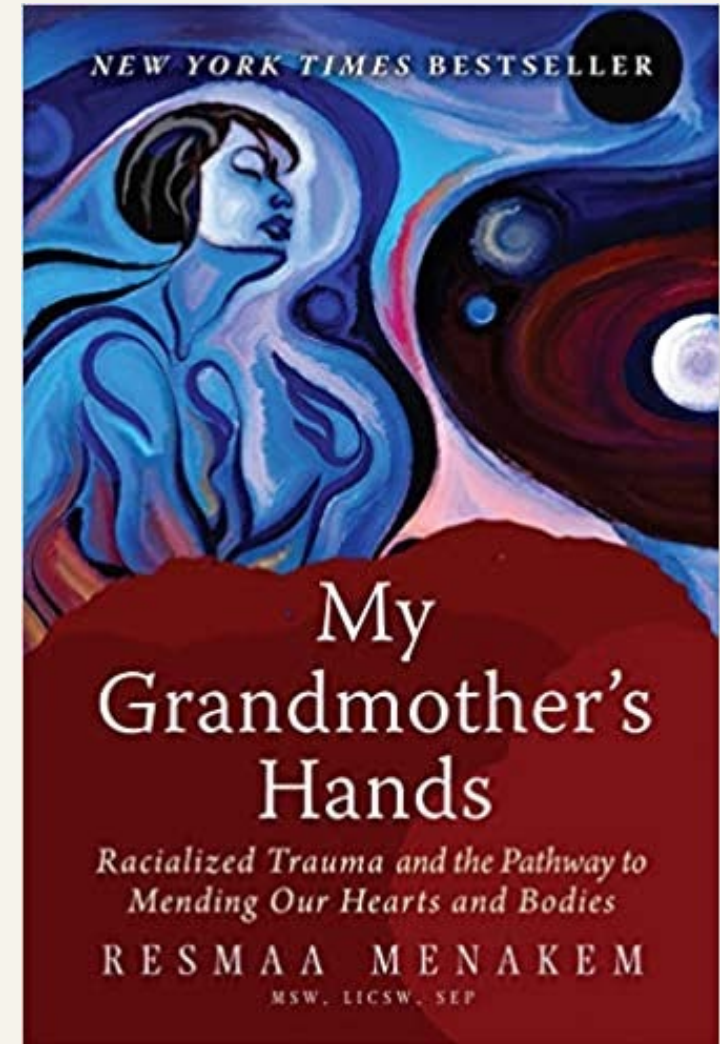


Question 1 – Margeaux et Nicole

- Comment abordez-vous le travail tenant compte des traumatismes et le travail d'incarnation – le travail qui consiste à relier le corps et l'esprit?
 - Quels genres de pratiques relèvent de ce travail dans les communautés que vous desservez, et en quoi ces pratiques sont-elles liées au travail plus vaste de lutte contre la violence fondée sur le sexe (VFS)?
- 

QU'EST-CE QU'UN TRAUMATISME?

« Le traumatisme est la réponse protectrice du corps à un événement ou à une série d'événements qu'il perçoit comme potentiellement dangereux. Cette perception peut être exacte, inexacte ou tout à fait imaginaire. » Resmaa Menakem (2017)



LES TRAUMATISMES ET LE CORPS

1

Les progrès en neurophysiologie montrent que les traumatismes provoquent une augmentation de l'activité des hormones de stress et recalibrent le système d'alarme du cerveau (l'amygdale) pour qu'il soit constamment activé.

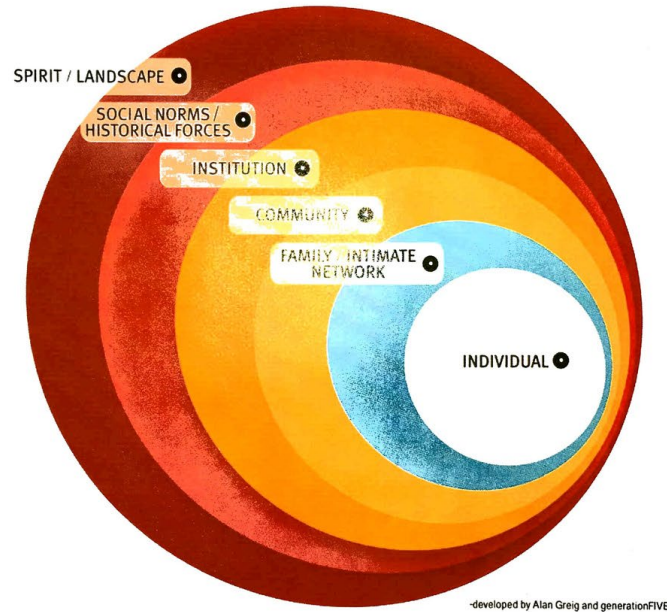
2

Lorsque notre système nerveux est dans un état de stress constant, notre corps compense en ralentissant les fonctions corporelles jugées non essentielles, notamment la digestion, la mobilité intestinale et la détoxification.

3

Le traumatologue Gabor Maté a montré que d'autres diagnostics peuvent émerger de traumatismes non traités, notamment la sclérose en plaques, la maladie de Crohn, les troubles auto-immuns, la fibromyalgie, l'endométriose et la SLA (maladie de Lou-Gehrig).

Sites of Shaping / Sites of Change



-developed by Alan Greig and generationFIVE



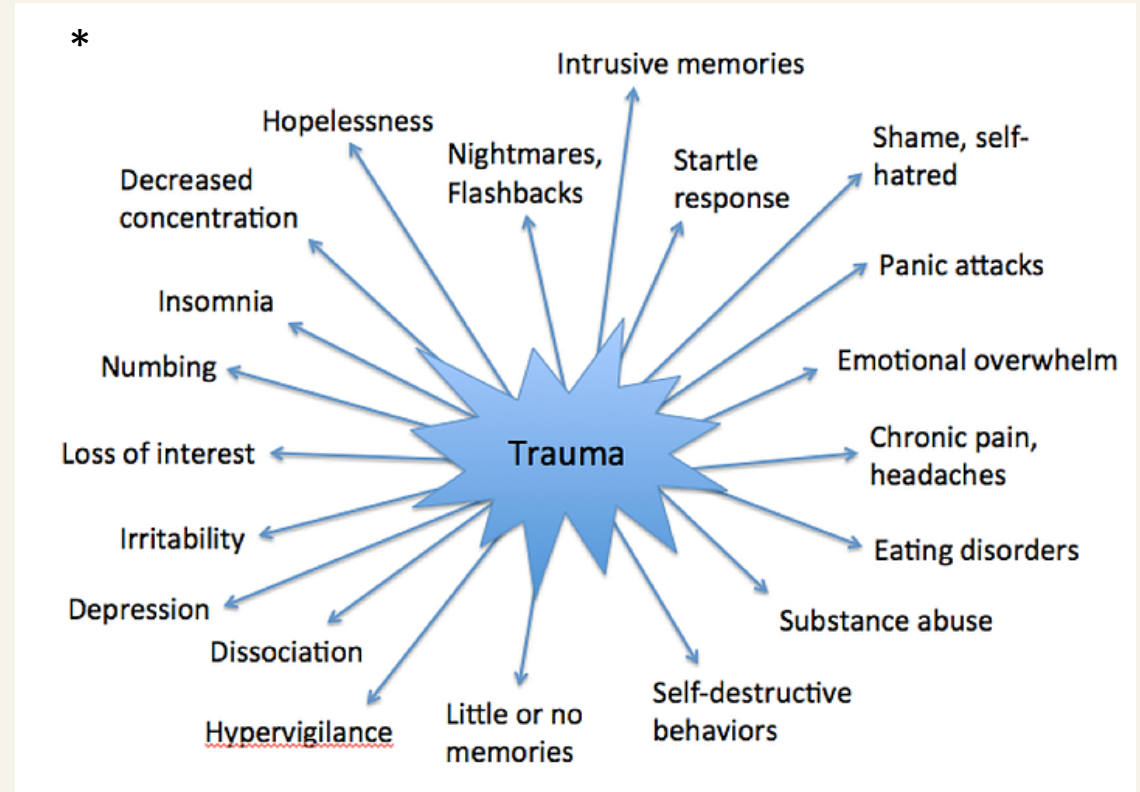
©2013 generative somatics 1700 Broadway, 8th Floor, Oakland, CA 94612 www.generativesomatics.org

SOMATIQUE GÉNÉRATIVE

Une forme politisée de somatique qui reconnaît que le traumatisme découle et est exacerbé par les forces sociales, culturelles, politiques et écologiques qui ont été façonnées par l'oppression systémique, y compris (sans s'y limiter) le racisme, l'homophobie, la transphobie, la misogynie, le capitalisme et l'impérialisme.

RECADRER LES SYMPTÔMES

« Il serait rare dans le monde du traitement de la santé mentale de considérer ces symptômes comme étant des stratégies d'adaptation rendues possibles par les défenses de survie instinctives du corps. Mais d'un point de vue neurobiologique, ce sont des ressources de survie, des façons dont le corps et l'esprit se sont adaptés pour une survie optimale dans un monde dangereux. » Janina Fisher, *Healing the Fragmented Self of Trauma Survivors* (2017)



Margeaux Feldman | 2024

*[texte de l'image] désespoir ; cauchemars, flashbacks; souvenirs intrusifs; réflexe de sursaut; honte, haine de soi; attaques de panique; surmenage émotionnel; douleur chronique, maux de tête; troubles de l'alimentation; toxicomanie; comportements autodestructeurs; peu ou pas de souvenirs; hypervigilance; dissociation; dépression; irritabilité; perte d'intérêts; engourdissement; insomnie; diminution de la concentration

La perspective de l'incarnation pour contrer la VFS : formation axée sur la résistance et la sensibilisation à l'impact

Les soins tenant compte des traumatismes, en tant que soins à privilégier, sont centrés sur l'humain, et fondés sur des données probantes et sur les forces. Les soins tenant compte des traumatismes pourraient devenir la nouvelle norme dans toutes les professions, alors que nous nous efforçons consciemment d'honorer nos expériences vécues et celles des autres. Cela peut exiger un engagement continu à reconnaître notre place, notre pouvoir et nos privilèges dans le système dans lequel nous travaillons.

Incarner une culture d'autoréflexion critique et d'autosoins radicaux afin que nous puissions participer à des soins communautaires radicaux, avec amour et intégrité.

[Formations et sensibilisation à l'impact de TEAO Canada](#)



Allons-nous incarner les apprentissages?

**Comment pouvons-nous commencer à nous soucier des autres
vs le fait d'être informé et sympathique?**

Le redémarrage : les pensées et le point de vue des gens passent par une optique d'impuissance, et cette peur/haine et ce manque d'empathie sont éclipsés par le fait que les gens sont déconnectés d'eux mêmes. Par conséquent, il peut être contre-productif d'utiliser un cadre cognitif pour explorer un problème d'incarnation lorsqu'il s'agit de soins de santé mentale ou de violence fondée sur le sexe.

La violence naît de la haine (qui est une peur). De ce que nous avons craint dans notre enfance et que nous avons détesté à l'âge adulte (la naissance de ce mot d'un point de vue psychosomatique et psychodynamique). Nous devenons donc curieux au sujet de nos peurs (et de l'histoire qui s'y trouve).

Soins sensibles et sensibilisation à l'impact

Référence historique : L'esclavage et la VFS : démystifier, déstigmatiser et éduquer d'une perspective adaptée aux traumatismes - le récit d'une fille de 13 ans, le partage de l'histoire et ce qui s'est manifesté dans notre culture et ce qui semble aujourd'hui être une réponse à un traumatisme ou une réponse d'adaptation à la survie pour traverser l'ère qui a été mal décrite comme notre identité. Cette violence a une empreinte et peut être retracée dans notre épigénétique de l'objectivation du corps et du système nerveux - ce qui donne lieu à des comportements réactifs aux traumatismes (hyperindépendance, hypervigilance et méfiance, honte), la naissance de la dynamique du pouvoir sur le plan relationnel - nous sommes en relation avec le système en tant qu'individus (un système qui n'a pas été construit avec nous, pour ainsi dire).

Discuter de la haine, du préjudice intentionnel et du préjudice involontaire par rapport aux répercussions.

Qu'est-ce que la peur, les projections et l'impuissance acquise et les réponses apprises?

Pour lutter contre le taux élevé de mortalité parmi les esclaves, les propriétaires de plantation exigeaient exigé que les filles commencent à avoir des enfants à 13 ans.

À 20 ans, les femmes réduites en esclavage devraient avoir environ cinq enfants.



Une femme asservie était un outil sexuel qui allait au-delà des considérations morales.

Elle était un bien économique, utile, en plus de son travail subalterne, pour créer plus d'esclaves. Pour atteindre cet objectif, le maître l'accouplait selon ses plans de reproduction.

Le maître, ses fils et d'autres membres de sa famille l'accompagnaient à tour de rôle pour accroître la fortune de la famille et satisfaire ses désirs sexuels extraconjugaux. Des invités et des voisins étaient aussi invités à ce luxe.

En guise d'incitation, les propriétaires de plantation promettaient la liberté aux femmes asservies après avoir produit 15 enfants.

De plus, les asservisseurs brutaux castraient les hommes noirs et utilisaient les femmes noires pour la recherche gynécologique, sans toutefois leur fournir d'anesthésie.

J. Marion Sims « le père de la gynécologie moderne » a acheté des femmes noires esclaves et les a utilisées comme cobayes pour ses expériences chirurgicales non testées.

Il a pratiqué à plusieurs reprises une chirurgie génitale sur des femmes noires SANS ANESTHÉSIE parce que, selon lui, les femmes noires ne ressentent pas la douleur.

Anarcha, l'une de ces femmes, était une esclave afro-américaine forcée de subir régulièrement des expériences chirurgicales alors qu'elle était assise sur la table de Sims, accroupie à quatre pattes et complètement éveillée, sans le confort d'une anesthésie.

Les traumatismes peuvent être l'une des causes les plus évitées, ignorées, mal comprises et sous-évaluées de la souffrance humaine.

Histoire des sexes :

Fille noire de 13 ans (cercle de l'intersectionnalité et complexité, permettre cette image de la fille noire de 13 ans qui devient adulte dans un corps queer, transcorporel, corps hétéro noir) pendant l'esclavage et l'histoire (le système esclavagiste et la VFS enchâssés dans la légalité qui y est rattachée ont créé une façon d'être qui est systémique, qui a été conçue par une question de POUVOIR et non de justice, créant peut-être une illusion dans laquelle nous avons commencé à croire en raison d'actes de rébellion contre le système esclavagiste.

Les traumatismes peuvent être l'une des causes les plus évitées, ignorées, mal comprises et sous-évaluées de la souffrance humaine.

Histoire des sexes (suite) :

Une personne le long de ma lignée ancestrale a survécu au fait d'avoir été enchaînée à d'autres corps humains pendant plusieurs mois au fond d'un navire infesté par la maladie pendant la traversée de l'océan, a perdu sa langue, ses coutumes et ses traditions, a appris l'anglais du mieux qu'elle l'a pu tout en travaillant gratuitement du lever au coucher du soleil et en regardant des bébés qu'elle tenait dans ses bras se faire vendre et des femmes se faire violer par des propriétaires d'esclaves impitoyables. Il y a à peu près seulement 400 ans - ce qui, en raison de l'histoire systémique, a été invisiblement tissé dans la façon dont notre survie et notre déplacement ont été faussement décrits comme notre identité.

Plus d'histoires de genre, d'objectification et d'interdiction de ressentir :

Mise enceinte par des codétenus ou des fonctionnaires de la prison. Parce qu'elle est avec des hommes lorsqu'elle est incarcérée parce qu'elle ne respecte pas les règles de l'esclavage. Les femmes noires pouvaient garder l'enfant jusqu'à l'âge de 10 ans, puis leur enfant était vendu ou mis aux enchères. La plupart des acheteurs dirigeaient le pénitencier ou étaient des fonctionnaires - le produit de la vente servait à financer l'école pour les enfants blancs.

Notre histoire s'est peut-être formée autour de la race privilégiée. Ce qui signifie que le privilège peut provenir de la façon dont les corps blancs ont été endoctrinés et marqués en privilégiant le Soi. Par exemple, « la relation systémique peut faire en sorte que les idées, les pensées, les actions et les croyances d'idéologies comme la violence aient tendance à toujours s'articuler autour des droits des corps non racialisés, des personnes noires et des corps racialisés, la violence peut s'articuler autour du « crime ». Il peut s'agir d'une idéologie - les corps non racialisés et les idées, les pensées, les croyances et les actions qui dominent la société à l'exclusion des autres. »


Plus d'histoires de genre, d'objectification et d'interdiction de ressentir (suite) :

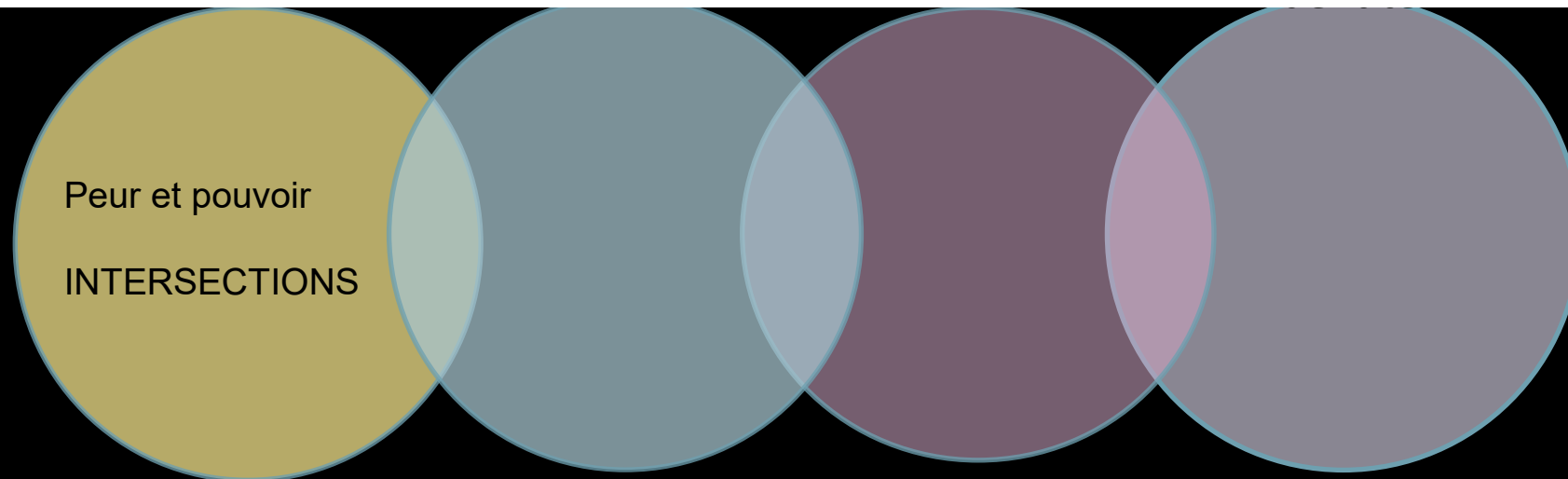
Question sur la formation à la résistance : Vous pourriez ne pas être en mesure d'apporter des changements tant que vous ne vous êtes pas rendu compte de l'incidence que cela a sur vous. Comment le passé influe-t-il sur le présent?

Une note mentale : La prise de conscience du privilège ne doit pas être considérée comme un fardeau ou une source de culpabilité, mais plutôt comme une occasion d'apprendre et d'être responsable afin que nous puissions travailler vers un monde plus juste et inclusif. Lorsque nous parlons de privilège ou de blancheur, ce n'est pas parce que nous parlons à des gens dans des corps blancs. C'est que nous parlons de l'impérialisme, de la colonisation et des façons insidieuses dont ils se manifestent, ou de nos comportements qui ont une incidence sur notre capacité à être entiers et humains avec nous-mêmes et avec les autres.

Question 2 – Nicole

Le travail tenant compte des traumatismes et le travail d'incarnation peut parfois faire plus de mal que de bien, surtout lorsque l'on considère certaines communautés et certaines personnes qui font face à des obstacles systémiques chroniques et à des préjudices intersectionnels (pauvreté, racisme, exclusion, etc.). Comment gérez-vous cette réalité dans votre travail et votre pratique pour relever ces défis intersectionnels et systémiques parmi les communautés historiquement ignorées?

A decorative graphic at the bottom of the slide consisting of several overlapping, wavy, organic shapes in shades of purple and magenta, creating a modern, abstract background element.



Discrimination et désautonomisation; pouvoir + préjugés

« Lorsque nous nous identifions à notre privilège et que celui-ci recoupe l'oppression de quelqu'un d'autre, nous trouvons l'occasion d'apporter de vrais changements. » - Ijeoma Oluo, So You Want to Talk About Race

Les formations sur la violence fondée sur le sexe peuvent avoir davantage à voir avec la pratique de l'incarnation et une volonté profonde d'être mal à l'aise. Incarner les questions et y répondre en tant que collectif : Que pensez-vous de l'invisibilité des corps racialisés ou de l'hypervisibilité des corps trans?

Comment « faisons-nous » le genre? Comment pouvons-nous « défaire » le genre — et voulons-nous le faire?

- L'oppression est un sentiment d'impuissance ou de ne pas être entendu dans un système (où les individus et les communautés se sentent impuissants/historiquement non entendus)
- L'équité peut être un espace où les voix peuvent dire aux systèmes et aux lieux de pouvoir ce dont elles ont besoin et faire en sorte que leurs besoins soient satisfaits ou entendus, la reconnaissance de l'oppression en premier lieu.
- Impuissance systémique (traumatisme) (impuissance institutionnalisée)
- Impuissance institutionnelle (traumatisme) (hiérarchie et impuissance)
- Équité, diversité et inclusion (réorienter les conversations, intégrer les voix dans les résultats)
- La charge systémique est le changement qui transforme le fonctionnement de l'ensemble du système, avec toutes ses composantes et les relations entre elles.


Qu'est-ce qui vous rend mal à l'aise?

Prenons un moment pour identifier les éléments et nous les approprier.

C'est ce que vous « portez » (histoires liées aux sentiments, à la culpabilité, à la peur, à la honte dans votre système nerveux ou dans votre corps).

Si vous ne les portez pas, vous pourriez en rendre les autres responsables par des comportements inconscients (préjudice involontaire) c.-à-d. blocage, « correction », intimidation, comportement toxique, aucune empathie, aucune compassion.

Question 3 – Margeaux

- Dans le cadre de votre travail de développement de ressources numériques éducatives, quels sont les messages clés et les faits saillants que vous souhaitez partager avec le public au sujet des pratiques d'incarnation et des pratiques tenant compte des traumatismes?
 - Comment l'aspect numérique de ce travail peut-il remettre en question la réalité selon laquelle ce travail n'est pas toujours disponible et accessible dans les communautés?
- 

L'envie traumatisée de changer
votre look au lieu de ressentir vos
sentiments

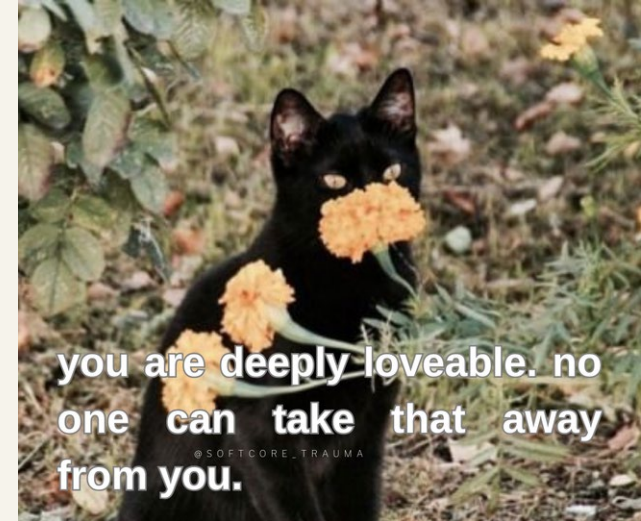


dans ma période de pute, mais c'est
moi qui trempe dans la magie de la
communauté avec des gens
engagés dans leur guérison



the healing urge to cultivate
relationships where i feel safe

l'envie de guérison de cultiver des
relations où je me sens en sécurité et
heureux et où je peux grandir



you are deeply loveable. no
one can take that away
from you.

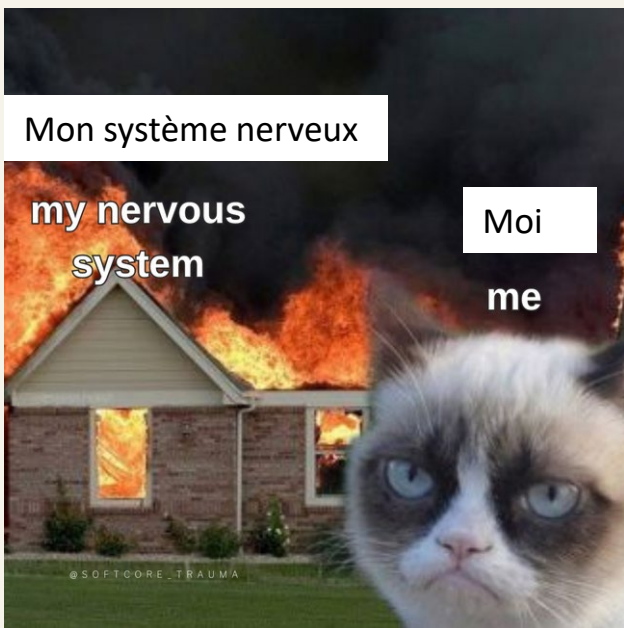
vous êtes très aimable. personne ne
peut vous enlever cela.

TRAUMATISMES LÉGERS

Mon système nerveux

my nervous
system

Moi
me



moi quand quelqu'un dit que tout
se passe pour une raison après
que je lui ai parlé de mes
traumatismes



Désolée de ne pas avoir répondu
à ton texto, je m'affairais à me
dissocier.



quelqu'un va-t-il
m'accompagner? (nous
affrontons la terreur qu'apporte
l'intimité et guérissons nos plaies
d'attachement ensemble)



d'humeur à célébrer ma capacité
à rester douce dans un monde
difficile



mon langage d'amour, c'est d'être
complètement bizarre ensemble



Je ne sais pas comment dire
autrement : le traumatisme est
politique

trauma is political



la guérison est une pratique
collective, la guérison est une
pratique politique



le désir de m'engager dans ma guérison

the desire to commit
myself to my healing

le manque de
professionnels de la
santé mentale qui
tiennent compte des
traumatismes

moi



soyons doux les uns avec les autres,
durs avec les structures

Question 4 – Nicole

- Compte tenu de votre expérience en tant que fondatrice et directrice générale de Wounds 2 Wings et de votre expérience à offrir des services tenant compte des traumatismes dans la communauté, comment aimeriez-vous que ce type de travail soit intégré dans le secteur grand public de la VFS?

SENSIBLES AUX TRAUMATISMES

Nous apprenons à réagir au cours de nos premières expériences de vie afin de rester en sécurité avec les gens, dans les situations et pendant les événements (par défaut, une impuissance apprise qui est piégée dans notre système nerveux).

Contrôle – comment nous réagissons aux personnes et aux situations afin de rester en sécurité

CONTRÔLE : Nous contrôlons parce que nous avons peut-être peur d'exposer une partie de nous que nous n'avons pas encore acceptée. Cinq façons d'être qui sensibles aux traumatismes pour contrôler la plaie, p. ex., faire plaisir aux gens, faire de la microgestion, être un bourreau de travail, pratiquer l'évitement.





SENSIBILISATION À L'IMPACT

protection excessive, correction, partage excessif, suridentification, impression de rester coincée ou de garder le silence

Projections dans le comportement (dynamique du pouvoir invisible)

« Je commence à sentir votre histoire sur mon corps » = projections.

- Comment le savez-vous? Plus vous faites de travail de guérison et de cheminement interne, plus vous pouvez devenir observateur et conscient de vos réactions et de votre réactivité, ce qui signifie que vous comprenez mieux le début et la fin, pour ainsi dire.
- Il se peut que nous soyons occupés à faire en sorte que l'autre personne soit l'objet de notre réponse aux traumatismes plutôt que d'être, d'apprendre à réagir, de tenir des espaces, d'établir des liens authentiques. Ces comportements viennent d'un lieu de cœur/d'amour de la différence d'une stratégie de protection/d'adaptation ou d'un mécanisme de défense, réagissent pour préserver et protéger, sont un endroit inné subconscient/très inconscient.
- Nos histoires sont imbriquées dans nos réactions à la peur - comment nous protégeons notre histoire/nos souvenirs inconscients jusqu'à ce que notre subconscient/conscience en prenne compte.

En d'autres termes, nous essayons de contrôler ce à quoi nous ne sommes pas connectés au moyen de nos réactions de peur.

Travail interne pour maîtriser votre impact sur l'organisme

- Comprendre comment cela pourrait avoir une incidence sur le type de soutien que vous offrez à votre équipe
- Ce qui se passe à l'interne et son incidence possible

Les gens créent des systèmes, les systèmes ne créent pas de systèmes.



Le travail performatif dans les communautés peut être une façon involontaire d'échapper à la honte ou à la culpabilité associée au privilège (déboulonner le privilège), mais on peut vouloir énoncer le travail comme faisant partie de l'organisation plutôt que de ressentir le sens du travail - il peut être impératif de faire le travail interne nécessaire pour voir comment nous reproduisons personnellement des modèles de suprématie afin d'explorer comment nous pouvons être en mesure de renoncer à ce pouvoir invisible ou visible... contrôle/protection versus priorisation/ressources qui peuvent entraîner/ou perpétuer un privilège injuste.

Travail performatif vs décentration vs corégulation

Pause de réflexion

Que pouvez-vous apprendre de la violence fondée sur le sexe?

- Nous pouvons acquérir des compétences de vie, comme de meilleures compétences en communication, en gestion de conflits et en résolution de problèmes. Ces dynamiques peuvent contribuer à modifier les normes sociales et sexospécifiques nuisibles qui sous-tendent la violence fondée sur le sexe.

Faites preuve de curiosité quant à la façon dont vous vous protégez - et quant aux comportements dont vous avez hérité en conséquence.



So the truth is the more I
bypass my own feelings
the less understanding
I'll have for yours.



Donc, la vérité, c'est que
plus je contourne mes
propres sentiments,
moins j'aurai de
compréhension pour les
tiens.

Question 5 – Margeaux

- Selon votre expérience de la mobilisation des connaissances sur les traumatismes et le corps, et de la création de ressources numériques, comment les outils éducatifs numériques pourraient-ils être intégrés dans le travail quotidien de lutte contre la VFS dans notre secteur?

Question 6 – Margeaux et Nicole

- Les membres de notre auditoire travaillent dans différents contextes dans des communautés diverses. Quelles sont les principales leçons ou pratiques qu'ils et elles peuvent intégrer à leurs programmes et projets pour mieux soutenir les survivantes?

ANCRAGE : UN JEU DE CARTES POUR LA GUÉRISON

75 cartes qui représentent une ancre différente qui peut vous soutenir dans votre guérison. Et un guide de 200 pages avec une pratique pour incarner chaque carte.

Utilisez ces cartes lors des séances avec les clientes en les invitant à tirer une carte au hasard ou à feuilleter le jeu de cartes et à sélectionner une carte qui leur convient.

Vous pouvez ensuite suivre le message ensemble et partager vos réflexions en fonction de ce qui s'est produit pendant la pratique.



COLORER ENSEMBLE

Le coloriage est un outil d'incarnation qui nous aide à accéder à notre fenêtre de tolérance parce que a) nous sommes en train d'être créatifs et b) nous faisons quelque chose avec notre corps

50 de mes mêmes proposant des affirmations tenant compte des traumatisme et d'autres points d'accès pour parler de sujets difficiles

Disponible sous forme de livre et de pages numériques que vous pouvez imprimer et garder dans votre bureau, ainsi que des crayons ou des marqueurs, sur votre bureau

Margeaux Feldman | 2024

IN MY HEALING ERA

a coloring book by softcore trauma



AUTRES CONSEILS

1

Si vous réalisez un programme avec un groupe, vous pouvez commencer la séance par un exercice d'ancrage, comme une visualisation, pour aider les gens à arriver. L'une de mes activités préférées consiste à visualiser votre endroit préféré dans la nature, puis à faire appel aux cinq sens.

2

Lorsque vous terminez un programme ou une séance, demandez aux participantes de choisir une carte d'affirmation et de la lire au groupe.

<https://teenhealthsource.com/blog/resource-affirmations-deck/>

3

Rappelez-vous que le travail d'incarnation existe depuis toujours. Que le colonialisme a séparé un si grand nombre de communautés de ces anciennes pratiques. Il faut toujours améliorer nos connaissances incarnées.



« Le travail de guérison, c'est ça le changement systémique »
- Nicole Brown Faulknor

L'intimité est au cœur de la paix.

Les gens craignent ce qu'ils ne comprennent pas.

Les gens s'attaquent à ce qu'ils craignent.

L'intimité, c'est la curiosité avec l'intention de comprendre.

Lorsque nous amenons cette curiosité en nous-mêmes et dans le monde qui nous entoure, nous pouvons jeter les bases nécessaires à la paix.

Quelle est la définition incarnée de la paix? Un état d'ordre interne et une fenêtre de tolérance.

Donne de l'espace pour la dualité et pour permettre à deux personnes d'exister

Trauma & Embodiment Association of Ontario (TEAO Canada)



TEAO Canada est un nouvel organisme sans but lucratif qui offrira des services de haute qualité, incarnés, tenant compte des traumatismes et culturellement adaptés, aux jeunes, aux adultes et aux familles de l'Ontario, en tant que centre de traitement par l'entremise de nos services dirigés par des pairs et de nos services d'aiguillage et de soutien vers des services incarnés. Nous sommes un centre de formation en premiers soins psychologiques, un centre d'éducation à l'incarnation, et un centre d'aiguillage et d'évaluation pour intégrer les services là où il y a des lacunes dans le système et les services.

1. **Centre de formation sur les traumatismes et programme de formation**
2. **Formation continue pour les professionnel.le.s de la santé mentale et d'autres**
3. **Sensibilisation de la communauté (axée sur l'autoguérison grâce au travail d'incarnation que nous apportons aux communautés).**