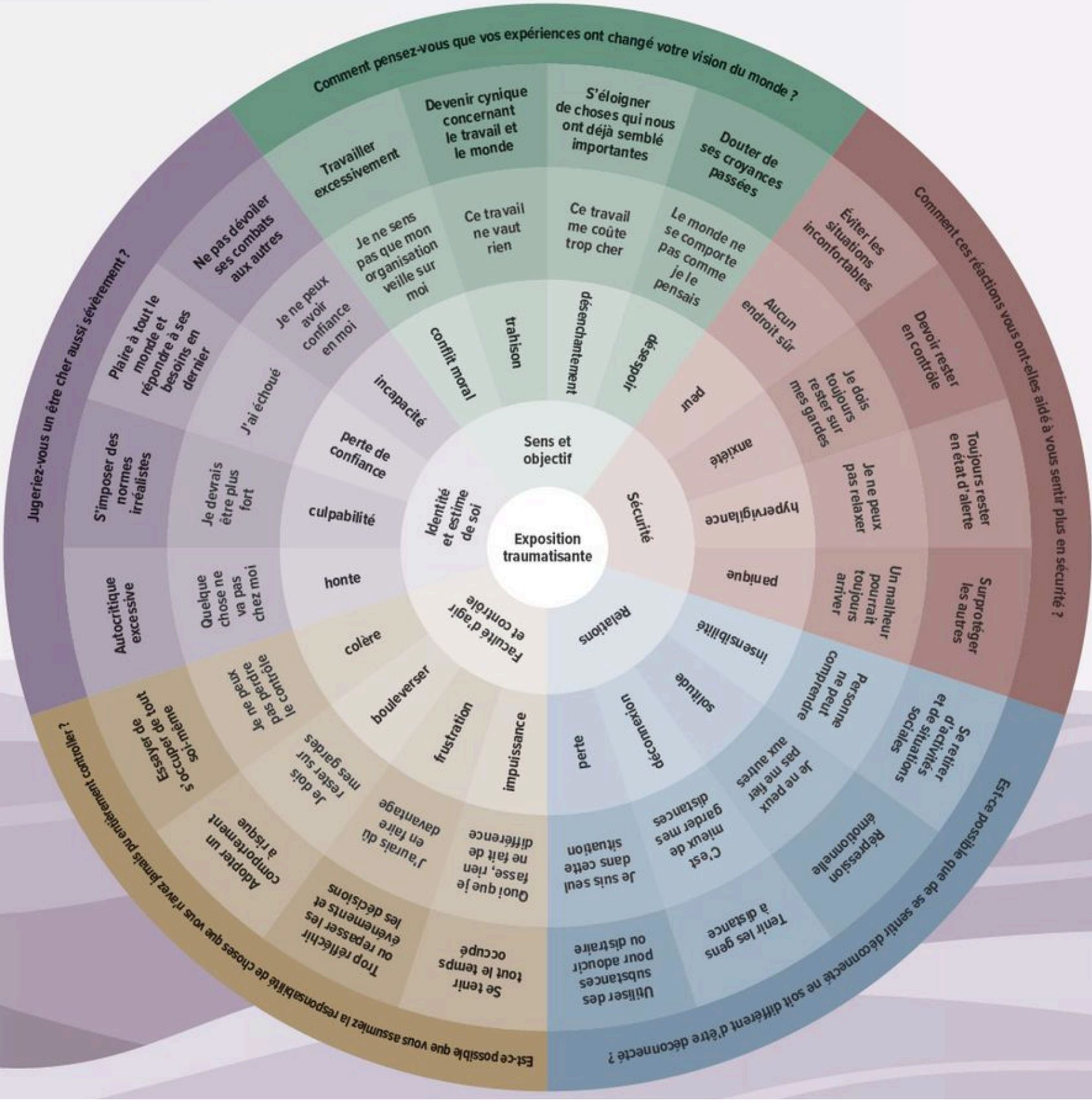


Examiner les réactions aux traumatismes

Un outil autoréflexif pour examiner comment
l'impact de traumatismes influence la conception
de soi, des autres, et du monde qui nous entoure





Traumatismes chez le personnel de la sécurité publique

Le travail en sécurité publique peut impliquer l'exposition répétée à des expériences traumatisantes, moralement difficiles, et extrêmement stressantes. Ces expériences peuvent avoir un impact sur la santé mentale et le bien-être de plusieurs façons.

Ces impacts peuvent parfois se montrer évidents, parfois plus difficiles à reconnaître ou encore sembler sans rapport avec le traumatisme.

Avec le temps, les traumatismes peuvent avoir une incidence sur la façon de se comprendre soi-même, de comprendre les autres et le monde qui nous entoure. Dans certains cas, le traumatisme peut changer la perspective selon laquelle on imagine notre vie et nos expériences quotidiennes.

À la suite de l'exposition répétée à des événements potentiellement traumatisants et extrêmement stressants, on remarque souvent ces façons de réagir. Elles peuvent signaler que ces expériences ont touché des aspects importants de votre vie.

POURQUOI UTILISER UNE ROUE DES ÉMOTIONS ?

Identifier et étiqueter les expériences, les réactions et les émotions liées aux traumatismes peut s'avérer difficile. Pour certains, ces réactions peuvent sembler confuses, bouleversantes ou difficiles à verbaliser. Certains peuvent se sentir insensibles, détachés ou « ne pas être eux-mêmes ». Reconnaître l'impact du traumatisme sur nos émotions et nos comportements peut s'avérer difficile.

Cette roue est conçue afin d'encourager la réflexion et la compréhension de soi. Elle permet aux utilisateurs d'examiner comment le traumatisme peut avoir un impact sur des aspects importants de la vie, y compris le sentiment de sécurité, les relations, le contrôle, l'identité et le sens. Elle peut également aider à déterminer et comprendre les expériences émotionnelles, les croyances, et les réactions d'adaptation qui peuvent être liées à l'exposition à un traumatisme.

Les études suggèrent que le fait de pouvoir identifier et mieux comprendre les émotions peut aider les gens à mieux expliquer leurs expériences, à les transmettre aux autres, et à réagir de manière plus efficace au stress et aux autres problèmes. Bien que la roue ne s'utilise pas comme outil de diagnostic ou de traitement, mais elle peut servir de point de départ pour réfléchir, prendre conscience de la situation, et demander de l'aide supplémentaire, au besoin.

Comment utiliser cet outil autoréflexif

Il n'y a pas de bonne ou mauvaise façon d'utiliser la roue des émotions. Cependant, alors que vous explorez les différentes émotions sur la roue, vous pourriez essayer d'aborder vos expériences avec curiosité plutôt qu'en passant un jugement.

Vous pourriez trouver utile de vous demander :

- Quelles expériences se démarquent, selon moi ?
- Quelles sont les émotions que je remarque le plus souvent ? Qu'est-ce que cela pourrait signifier ?
- Quelles croyances ou quelles suppositions pourraient être liées à ces émotions ?
- Comment ces croyances pourraient-elles influencer mon comportement, mes relations ou mon bien-être ?
- Est-ce que je pourrais comprendre ma situation autrement ?

CERCLE 1 : QUE S'EST-IL PASSÉ ?

Expériences clés

Le cercle plus près du centre représente les expériences qui pourraient avoir un impact persistant, y compris les événements potentiellement traumatisants, moralement difficiles, ou extrêmement stressants.

CERCLE 2 : QUELS ASPECTS DE VIE ONT PU ÊTRE TOUCHÉS ?

Principaux domaines touchés

Cette roue examine cinq domaines de vie importants qui peuvent être perturbés à la suite de l'exposition à un traumatisme :

Sécurité – notamment la perception personnelle d'un danger, la confiance dans son environnement, et la capacité de se sentir en sécurité ;

Contact – notamment les relations personnelles, l'intimité, l'appartenance, la confiance, et le sentiment que les autres nous comprennent ;

Faculté d'agir et contrôle – notamment la confiance en sa capacité d'influencer de manière significative les situations et les événements externes, de gérer ses émotions, de prendre des décisions et de relever les défis

Identité et estime de soi – notamment les compétences personnelles, les valeurs, l'identité professionnelle, et la confiance en soi ;

Sens et objectif – notamment la vision du monde, le sens, les valeurs, les croyances concernant sa place dans le monde, et sa vision personnelle de l'avenir.

RING 3: HOW MIGHT THIS FEEL?

Emotional experiences

This ring contains emotions and emotional states that may arise when one or more of these core areas of life have been disrupted by traumatic or stressful experiences. This may include fear, anger, shame, guilt, loneliness or a range of other emotions.

Sometimes several emotions may be present at once. This may make it difficult to identify exactly what you are feeling. This ring is intended to help put words to emotional experiences that may otherwise feel confusing, unclear, or difficult to describe.

RING 4: WHAT MIGHT I BE TELLING MYSELF?

Common beliefs and assumptions

This ring explores some of the thoughts, beliefs, and assumptions that can develop in response to trauma exposure and emotional distress. These beliefs often reflect attempts to make sense of difficult experiences. Over time, they can influence how we view ourselves and the world around us, sometimes in ways that are not immediately obvious.

RING 5: HOW MIGHT I BE RESPONDING?

Coping strategies

This ring explores common ways people attempt to cope with, manage, or protect themselves from distress. Emotional withdrawal, avoidance, staying constantly busy, or remaining constantly on guard are all examples of understandable adaptations to difficult experiences. While these responses may serve a protective purpose, they can sometimes create challenges over time.

RING 6: WHAT ELSE MIGHT BE TRUE?

Considering other possibilities

The questions in this ring are intended to encourage curiosity and reflection about whether trauma may be influencing our experiences, relationships, and daily lives. These questions invite consideration of other possibilities and perspectives that may be fuller, more compassionate, and less defined by trauma alone.

Reflection, support, and next steps

**The goal of this tool is not to judge your responses,
but to better understand them.**

As you reflect on the wheel, you may notice patterns in your emotions, beliefs, behaviours, or coping responses. These patterns are predictable and understandable responses to difficult experiences. The patterns may offer insight into how trauma has affected important areas of your life.

If it feels helpful, discuss your reflections with a trusted peer, loved one, mental health professional, or other support person. Having language to describe our experiences can sometimes make them easier to understand and communicate.

If you feel that trauma-related experiences are affecting your well-being, relationships, quality of life, or day to day functioning, you may find it helpful to seek additional support. Speaking with your primary care provider is often a good first step. They can help assess your concerns, discuss available supports, and connect you with additional resources if needed.

Scan the QR code below for references and additional resources.

Please note that reflecting on traumatic experiences and their impacts can sometimes bring up strong emotions or distressing memories. If reflecting on these experiences becomes overwhelming, consider pausing and returning to the resource at another time or with the support of someone you trust.

This resource is not a diagnostic tool. Instead, it is intended to support reflection on your responses to trauma or potentially traumatic experiences and may be a helpful first step in considering whether additional information or support might be beneficial.

- If you are in immediate danger or experiencing a mental health emergency, call 9-1-1.
- If you are having thoughts of suicide or self-harm, call or text 9-8-8 to reach Canada's Suicide Crisis Helpline, available 24 hours a day, 7 days a week.
- If you are experiencing ongoing mental health concerns, consider reaching out to a primary care provider or a qualified mental health professional.



cipsrt-icrtsp.ca