

COLLOQUE CERDA, MONTRÉAL
LE 22 OCTOBRE 2024

**QUAND LE CHERCHEUR
ET PSYCHIATRE EST UNE
PERSONNE DE COULEUR :
DILEMMES ÉTHICO-PROFESSIONNELS D'UN
SOIGNANT DE DEMANDEURS D'ASILE À
SHERBROOKE**



Université de
Sherbrooke

DANIEL BOLEIRA GUIMARAES

M.D. M.Sc. CSPQ

Professeur agrégé,

département de psychiatrie,

Université de Sherbrooke

db.guimaraes@usherbrooke.ca

OBJECTIFS

1. Démontrer que la présence **d'un clinicien de couleur** (BIPOC) peut faciliter cette ouverture et permettre l'utilisation de cette approche en clinique transculturelle.
2. Présenter **l'utilisation du vécu du thérapeute** comme un dévoilement limité sur un thème apporté par le client et développé par le clinicien, en utilisant des éléments de sa propre trajectoire.
3. Présenter une **"expérience émotionnelle correctrice anti-raciste"**, peut contourner et soutenir un nouveau sens pour le client vivant des situations de racisme et d'exclusion.



**DÉVOILEMENT
ETHNO-BIOGRAPHIQUE DU
PRÉSENTATEUR -
DANIEL BOLEIRA GUIMARÃES
MD MSC CSPQ**

- ▶ Homme cisgenre de 54 ans (il, lui)
- ▶ Origine ethnique typique de l'Amérique du Sud (minorité visible, Latino, BIPOC)
- ▶ Médecin psychiatre qui offre supervision psychodynamique
- ▶ Formation/supervision spécialisée en psychothérapie psychodynamique, psychodrame, TIP, TCC, ACT, thérapie narrative, EFT en individuel\couple\groupe
- ▶ Chercheur de l'Institut de première ligne en services de santé et services sociaux (IPLSSS) du CIUSSS-CHUS
- ▶ Depuis 2010 développe une expertise en psychothérapie transculturelle



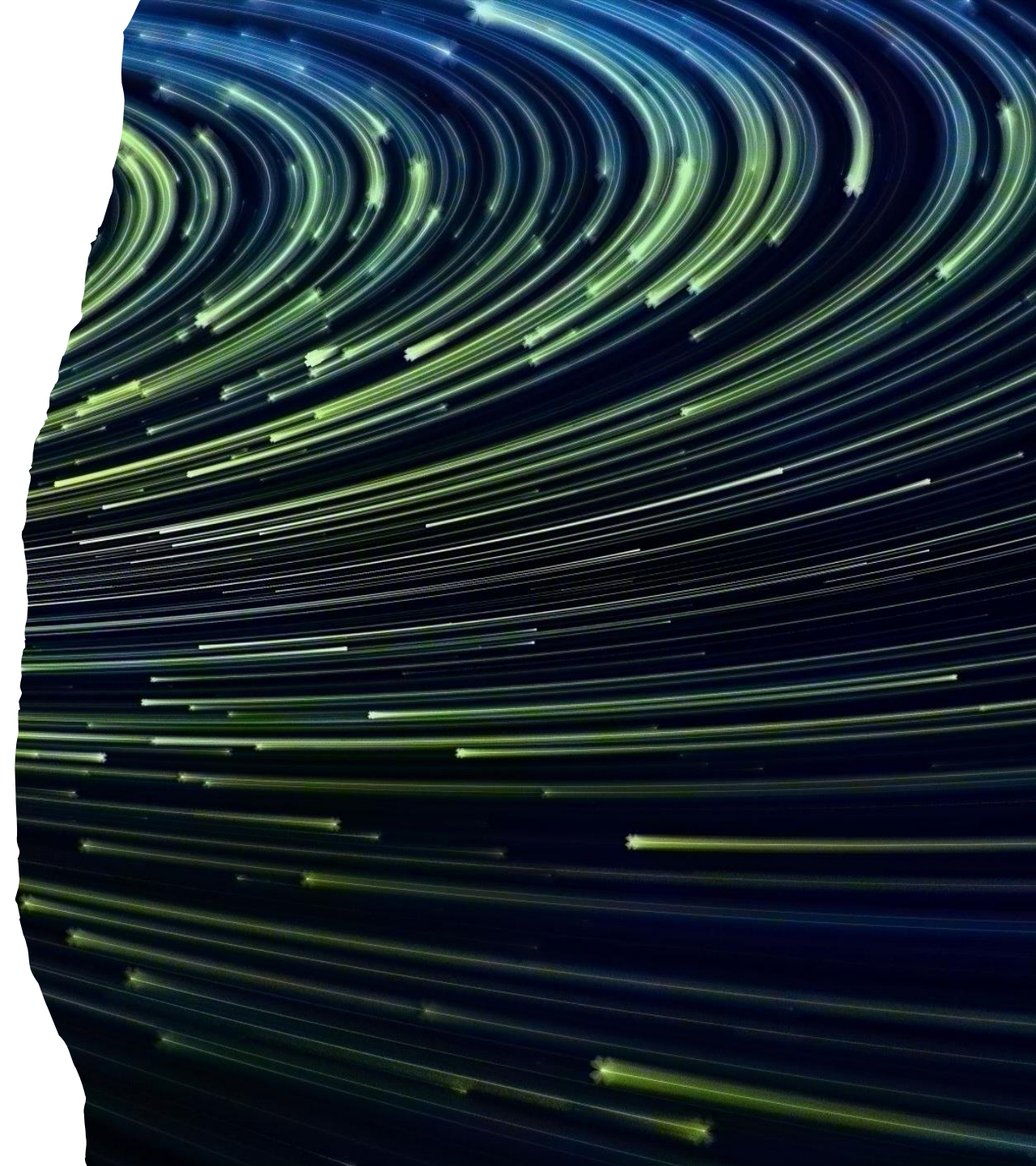
QU'EST-CE C'EST UN TRAUMATISME ?

Le traumatisme est une expérience complexe et multiforme qui affecte les individus de diverses manières.

Il est souvent défini comme un événement ou une série d'événements qui dépassent la capacité d'un individu à y faire face, entraînant des sentiments d'impuissance, de peur et une détresse accablante.

Le traumatisme peut être causé par un large éventail d'expériences, notamment des catastrophes naturelles, des accidents, des abus physiques ou sexuels, des combats et d'autres situations mettant la vie en danger.

Cela peut également résulter d'une exposition continue à des facteurs de stress, tels que la pauvreté, la discrimination ou une maladie chronique.



TYPES DE TRAUMATISME

- ▶ Types de traumatismes : les traumatismes peuvent être classés en trois types : aigus, chroniques et complexes.
 1. Un **traumatisme aigu** résulte d'un événement unique et isolé, comme un accident de voiture ou une catastrophe naturelle.
 2. Le **traumatisme chronique** fait référence à une exposition continue à des facteurs de stress, tels que la violence domestique ou une maladie prolongée.
 3. Un **traumatisme complexe** survient lorsqu'un individu subit des événements traumatisants multiples et prolongés, commençant souvent dans l'enfance.



RÉPONSES DU CERVEAU AU TRAUMATISME

- ▶ Il est essentiel de comprendre la réponse du cerveau au traumatisme, car elle nous aide à reconnaître comment le traumatisme affecte nos émotions, notre comportement et nos pensées.
- ▶ Un traumatisme peut déclencher une **réaction de combat ou de fuite**, qui est une réponse naturelle au stress. Lorsque le corps subit un stress, il libère des hormones telles que l'adrénaline et le cortisol, qui le préparent à combattre ou à fuir le danger.
- ▶ En cas de traumatisme, le corps peut rester dans un **état de vigilance accru**, entraînant anxiété, agitation et hypervigilance.





RÉPONSES DU CORPS AU TRAUMATISME

- ▶ Un traumatisme peut également affecter la réponse du **corps au stress**.
- ▶ Les personnes ayant subi un traumatisme peuvent présenter des **symptômes physiques** tels que des **maux de tête**, des **tensions musculaires** et de la **fatigue**.
- ▶ Les traumatismes peuvent également affecter le **système immunitaire**, entraînant un risque accru de maladies et d'infections.
- ▶ De plus, les personnes ayant subi un traumatisme peuvent rencontrer des **difficultés de sommeil**, de **digestion** et de la **fonction sexuelle**.

RÉPONSES AU TRAUMATISME





L'impact du traumatisme sur la mémoire

- ▶ Le traumatisme peut affecter la façon dont les individus se souviennent des événements.
- ▶ Certaines personnes peuvent vivre des **flashbacks**, où elles revivent l'événement traumatisant comme s'il se produisait dans le présent.
- ▶ D'autres peuvent rencontrer des **difficultés à se souvenir de l'événement traumatisant** ou avoir des souvenirs fragmentés.
- ▶ Les traumatismes peuvent également **affecter la capacité du cerveau à traiter de nouvelles informations**, entraînant des difficultés d'apprentissage et de concentration.

STRATÉGIES D'ADAPTATION AUX TRAUMATISMES

- ▶ Les personnes ayant subi un traumatisme peuvent développer des stratégies d'adaptation pour gérer leurs symptômes. Les stratégies d'adaptation peuvent être utiles, mais **elles peuvent également être néfastes si elles sont malsaines ou conduisent à l'évitement.**
- ▶ Les stratégies d'adaptation saines peuvent inclure la recherche du **soutien des amis et de la famille**, la **participation à des activités de soins personnels** et la recherche de l'aide d'un professionnel.
- ▶ Les stratégies d'adaptation malsaines peuvent inclure la **consommation de substances**, l'**automutilation** et l'**isolement**.



LE TRAUMATISME COMPLEXE

- ▶ Un traumatisme complexe est une combinaison de traumatismes aigus, chroniques et développementaux.
- ▶ Un traumatisme complexe peut être **causé par des abus ou une négligence continue au cours de l'enfance**, par le fait de vivre dans une zone de guerre ou par le fait de vivre de multiples événements traumatisants sur une longue période.
- ▶ Les effets d'un traumatisme complexe peuvent être graves et durables, entraînant un **trouble du stress post-traumatique complexe (TSPS_C)**, une dissociation et d'autres problèmes de santé mentale.
- ▶ Les personnes qui subissent un traumatisme complexe peuvent **avoir du mal à nouer des relations saines, à faire confiance aux autres et à réguler leurs émotions.**

STAGES OF TRAUMA HEALING



REMEMBER: TRAUMA RECOVERY IS NOT
LINEAR AND IT IS TOTALLY NORMAL TO
GO THROUGH A CYCLE OF PROGRESSING
AND REGRESSING.

 DRQUINCEE

LES ÉTAPES DU TRAITEMENT DU TRAUMATISME COMPLEXE

LES ÉTAPES DU TRAITEMENT DU TRAUMATISME COMPLEXE

1

- INITIALE : RECONNAISSANCE DU TRAUMA/RECHERCHE DE SÉCURITÉ

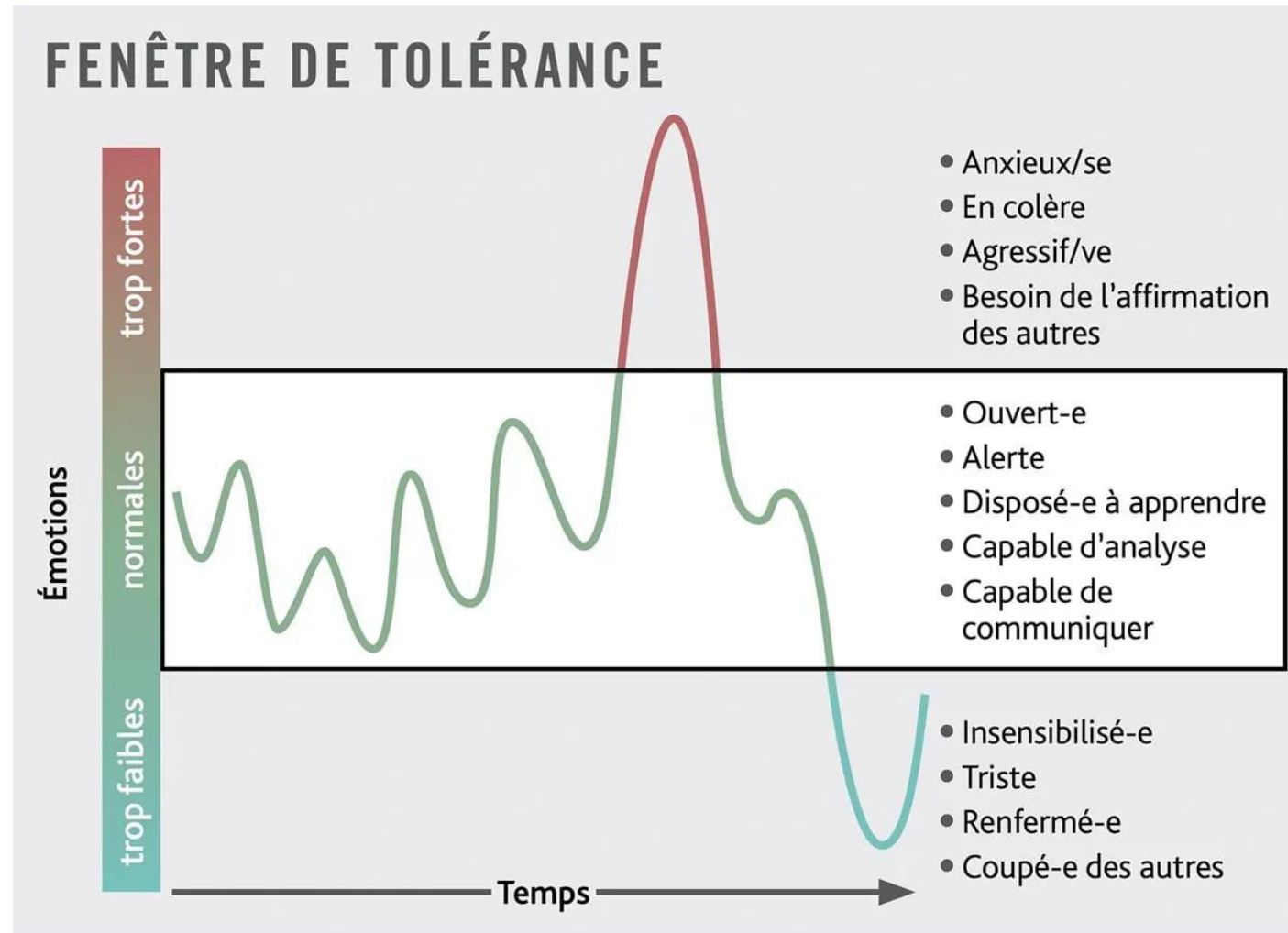
2

- INTERMEDIAIRE : TRAITEMENT DE L'INFORMATION ÉMOTIONNELLE DU TRAUMA

3

- AVANCÉE : RECONSTRUCTION DU *SELF*/INTÉGRATION DU TRAUMA

LA FENÊTRE DE TOLÉRANCE



CONNAÎTRE VOTRE FENÊTRE DE TOLÉRANCE

MODE « DÉCONNECTÉ »

- Se sentir engourdi ou déconnecté
- Avoir peu de contact avec les pensées, émotions ou sensations physiques
- Incapacité à être attentif ou à comprendre de nouvelles informations

CONNAÎTRE VOTRE FENÊTRE DE TOLÉRANCE (et son ouverture)

MODE « FUITE OU LUTTE »

- Envie de fuir ou de quitter sur-le-champ
- Images, souvenirs, anxiété ou inquiétudes envahissantes
- Incapacité à être attentif ou à comprendre de nouvelles informations

MODE « DÉCONNECTÉ »



MODE « FUITE OU LUTTE »

Revenir dans votre fenêtre de tolérance

- Ouvrez les yeux
- Tenez votre pouce
- Ressentez vos mains, vos pieds, vos points d'appui
- Levez-vous ou marchez, centrez-vous sur les sensations des pieds sur le sol
- Inspirez et expirez lentement
- Buvez de l'eau, une tisane...
- Enveloppez-vous dans une couverture
- Nommez mentalement 5 choses que vous voyez, entendez ou ressentez
- Mettez de l'eau froide sur votre visage
- Etc.

Tiré de : PsychoPAP (s. d.). Atelier : *Méditer pour ne plus stresser / comment survivre dans un monde frénétique.*
<https://www.psychopap.com/atelier-mediter-pour-ne-plus-stresser/>

Organisation graphique réalisée par Martin Therrien-Bélec à l'aide d'images libres de droits (pixabay.com)



LA FRÉQUENCE DU
TROUBLE DE
STRESS POST
TRAUMATIQUE
CHEZ LES
PERSONNES
RÉFUGIÉES

LE STRESS POST TRAUMATIQUE DE LA PERSONNE RÉFUGIÉE

- Le trouble du stress post traumatique (TSTP) atteint certaines personnes exposées à un évènement traumatique à l'origine d'une peur
- Le trouble du stress post traumatique (TSTP) se présente et la population réfugiée présente une fréquence jusqu'à 9% contre 1% de la population générale À notre clinique, ça peut représenter presque 50% de la clientèle réfugiée référée en psychiatrie.



La CLINIQUE CULTURELLE DU DÉPARTEMENT DE PSYCHIATRIE DU CIUSSE-CHUS

- ▶ Service de consultation psychiatrique pour la première ligne et deuxième ligne, **326 demandes de nouvelles consultations** depuis juillet 2010 et août 2024.
- ▶ Offre supervision en psychothérapie transculturelle et **stage optionnel aux résidents en psychiatrie R4 et R5**
- ▶ Discussion de cas et séminaires aux 2 mois avec des partenaires du réseau
- ▶ Suivi individuel des patients réfugiés
- ▶ **Collaboration avec les équipes des partenaires communautaires**
- ▶ Les pays d'origine plus fréquents de demandeurs: **Afghanistan, Colombie, Iraq, Congo et Syrie et l'Ukraine**
- ▶ Délai moyen de consultations : entre 3 à 4 semaines

The image shows four colorful, stylized masks or puppets hanging on a wall. The masks are made of wood and painted with various colors like blue, red, yellow, and green. They have large, expressive eyes and some have prominent noses. The background is a plain, light-colored wall. The masks are arranged in a vertical line, with one at the top, one in the middle, and two at the bottom.

PSYCHOTHÉRAPIE CULTURELLEMENT COMPÉTENTE DU RÉFUGIÉ TRAUMATISÉ (PCCRT)

- Notre modèle prendre inspiré par Van Der Kolk (2014) et Wilson (2004) en considération les limitations du milieu et du cadre offert (médecin psychiatre en milieu hospitalier)
- À la suite de la première évaluation (souvent demandée par les services d'accueil aux réfugiées tels que le SANC) et si confirmé un traumatisme prémigratoire nous effectuons **une démarche sur 3 étapes utilisé pour le traumatisme complexe (éducation; couvrir\découvrir le trauma; consolidation)**
- Le médicament est associé si nécessaire

L'EXPÉRIENCE DU RACISME : MONSIEUR H.T.

- ▶ Jeune homme immigrant Africain dans la vingtaine
- ▶ Venu au Canada pour les études et travail
- ▶ Premières expériences de racisme ont conduit à détérioration de son état mental
- ▶ Diagnostique de psychose et retour en Afrique pour traitement
- ▶ Retour au Canada où il a demandé de l'aide psychiatrique pour faire face au racisme systémique



L'EXPÉRIENCE DU RACISME :

MADAME DANIELLE NICOLE MBOUME MBOKO

- ▶ Femme de 34 ans, ancienne joueuse de soccer camerounaise, intervenante, auteure publiée et activiste pour les droits de la personne et de la communauté LGBTQ
- ▶ Arrivée au Canada avec demande d'asile
- ▶ Premières expériences de racisme et homophobie vécues en Afrique et ensuite en Europe
- ▶ Recherche de soutien psychologique pour faire face aux conséquences de son vécu traumatique



QU'EST-CE QUE C'EST LE TRAUMA RACIAL ?



Le traumatisme racial n'est pas la même chose que le trouble de stress post-traumatique (TSPT)



Le traumatisme racial comme le « résultat physiologique et psychologique du racisme chronique, microagressions, et les événements raciaux ».



Le TSPT est souvent déclenché par un événement unique ou une série d'événements connexes, alors que le traumatisme racial est une expérience presque constante.



Il s'agit de se concentrer sur la détresse émotionnelle, les changements physiologiques et l'impact que ces moments font subir à une personne au fil du temps.

QU'EST-CE QUE C'EST LE TRAUMA RACIAL ?

Tout groupe ethniquement, racialement et culturellement marginalisé peut subir un traumatisme racial.

S'il est important de noter que n'importe qui peut être la cible d'un crime à motivation raciale ou ethnique.

L'augmentation, la fréquence et la nature routinière de ces incidents peuvent entraîner de graves problèmes de santé mentale

LES SYMPTÔMES DU TRAUMA RACIAL

- ▶ Les symptômes du traumatisme racial peuvent être en grande partie classés en trois catégories : **psychologique, biologique et social.**
- ▶ Il ne s'agit pas seulement de dire "on m'a traité d'insulte ", il s'agit de se rappeler que vous n'avez pas le même accès que tout le monde
- ▶ Les impacts sociaux peuvent se manifester sous forme de **comportements et d'habiletés d'adaptation** qui pourraient être inefficaces
- ▶ Ceux-ci alimentent les **stéréotypes et la stigmatisation**, car ne pas comprendre qu'une adaptation inefficace est un symptôme de traumatisme racial.

LES SYMPTÔMES DU TRAUMA RACIAL

Psychologiques: l'anxiété, la dépression, l'irritabilité, l'hostilité et le comportement d'évitement.

Biologiques: les maladies cardiovasculaires, un risque accru d'accident vasculaire cérébral, un faible poids à la naissance, une hypertension artérielle et même taux d'asthme plus élevés.

Sociaux: diminution de la fréquentation scolaire ou le décrochage scolaire, la consommation de substances et la participation à des activités de gangs.

QUELS SONT LES EFFETS À LONG TERME DES TRAUMATISMES RACIAUX ?

- ▶ Les impacts à long terme du traumatisme racial sont tout aussi graves que les symptômes immédiats.
- ▶ Cet aspect générationnel du traumatisme racial est démontré par des nombreuses familles de la communauté BIPOC. Les parents chroniquement stressés, traumatisés et déstabilisés peuvent faire face à des obstacles plus importants lorsqu'il s'agit de s'impliquer et de défendre leurs enfants.
- ▶ Les barrières linguistiques conduisent parfois les gens à ne pas comprendre pleinement ce qui est communiqué au sujet de leur santé.
- ▶ Le sentiment de honte de ne pas comprendre et un manque d'autonomisation, laissant les gens se sentir comme s'ils ne pouvaient pas poser de questions ou en demander plus.
- ▶ L'effet le plus profond du traumatisme racial est la mort. Les tentatives de suicide par les personnes racialisées sont en taux incroyablement élevés

LES EFFETS SUR LA SANTÉ MENTALE À LONG TERME DES TRAUMATISMES RACIAUX

Il n'existe pas de solution simple pour lutter contre les traumatismes raciaux.

Il existe un contrôle de l'information et le processus de détermination des pratiques de traitement considérées comme valides.

En 2015, 86 % de tous les psychologues dans la main-d'œuvre nord-américaine étaient blancs.

Pour les clients qui sont très religieux et très superstitieux, les méthodes de guérison plus traditionnelles ou spirituelles sont à considérer.

LES EFFETS SUR LA SANTÉ MENTALE À LONG TERME DES TRAUMATISMES RACIAUX

- ▶ Il y a une occidentalisation du traitement de la santé mentale et de diabolisation et de stigmatisation des approches traditionnelles de la santé et du bien-être.
- ▶ L'élimination des perspectives traditionnelles du bien-être est un obstacle majeur aux soins de santé mentale actuels
- ▶ Pour l'environ 15 % de thérapeutes nord-américains BIPOC, le fardeau de traiter les traumatismes raciaux est un lourd fardeau à porter.

LES EFFETS SUR LA SANTÉ MENTALE À LONG TERME DES TRAUMATISMES RACIAUX

- ▶ Comment s'asseoir avec un client et l'aider à vivre cette expérience sans subir de traumatisme indirect ?
- ▶ L'impuissance est un sentiment commun pour les cliniciens et les autres membres du BIPOC de la communauté de la santé mentale.
- ▶ Le fardeau d'essayer de s'assurer que les clients ont un accès adéquat peut souvent conduire à l'épuisement professionnel.

STRATÉGIES POUR FAIRE FACE AU RACISME: MONSIEUR H.T.



STRATÉGIES POUR FAIRE FACE AU RACISME :

MADAME DANIELLE NICOLE MBOUME MBOKO



SOIGNER DES TRAUMATISMES RACIAUX



Les soins personnels doivent avoir leur place dans une boîte à outils plus large lorsqu'il s'agit de lutter contre les traumatismes raciaux.



Les gens doivent faire face quotidiennement à des préjugés et à des discriminations à motivation raciale ou ethnique et cela ne se terminera pas soudainement demain.



Le client doit apprendre à gérer [l'impuissance apprise](#).

SOIGNER DES TRAUMATISMES RACIAUX

Prendre soin de soi ne suffit pas.

Cela ne signifie pas que les gens sont impuissants.

Les clients doivent trouver des endroits où ils ont le sentiment d'avoir du pouvoir et de l'influence, puis exercer ce pouvoir et cette influence de manière utile

La question est de savoir comment lutter contre l'impuissance, et non comment lutter contre le racisme dans son ensemble c'est beaucoup plus gérable.

QUE PEUVENT FAIRE LES ALLIÉS POUR AIDER FACE AUX TRAUMATISMES RACIAUX

Les traumatismes raciaux ne doivent pas être traités seuls.

Être un allié signifie être prêt à avoir des conversations difficiles et à apporter des changements majeurs.

La première étape pour être un véritable allié est d'admettre que vous avez un problème.

Les Blancs ont tendance à dire que les Noirs et les Blancs sont traités à peu près également. Ici, il y a un fossé clair entre ce qui est perçu par les personnes au sein des communautés BIPOC et les personnes au sein des communautés blanches.

QUE PEUVENT FAIRE LES ALLIÉS POUR AIDER FACE AUX TRAUMATISMES RACIAUX

Il s'agit pour les alliés de reconnaître les menaces auxquelles les gens du BIPOC sont confrontés, puis de travailler pour comprendre comment vous pourriez jouer un rôle dans ces menaces.

Une caractéristique clé d'être un allié est d'alléger la charge des autres.

Il est trop tard pour être politiquement correct.

Exprimer votre soutien dans diverses arènes.

Quelle législation soutenez-vous ? Comment utilisez-vous votre pouvoir et votre influence pour soutenir les communautés BIPOC ?

Tout se résume à la façon dont vous utilisez votre pouvoir et vos privilèges



POUR UNE PSYCHOTHÉRAPIE ANTIRACISTE



D. Archer a développé un modèle «antiraciste» qui considère l'impact du racisme visible ainsi que le racisme caché et les microagressions comme capables de produire un effet similaire au traumatisme retrouvé dans les cas de trouble du stress post-traumatique (PTSD)

Le trauma est entretenu par des symptômes d'anxiété, dépression et honte chroniques.

Le trauma racial est à la fois individuel mais aussi collectif et possiblement générationnel

Il propose que les stratégies considérées efficaces pour le PTSD auraient aussi un impact sur l'état des victimes du racisme, tels que l'EMDR et les traitements basés sur la pleine conscience

POUR UNE PSYCHOTHÉRAPIE ANTIRACISTE



Décoloniser le vocabulaire, la pratique et les actions, s'ouvrir à des modes de pensées alternatives

Promouvoir de pratiques équitables

Donner pouvoir et accès à d'autres avec moins d'opportunités

Donner place à des voix à ceux qui sont différents de nous

Travailler dans une place de compassion

SOIGNER DES TRAUMATISMES RACIAUX

Les soins personnels sont présentés comme une panacée à de nombreux problèmes de santé mentale, et bien que les soins personnels puissent être un excellent outil, ils doivent avoir **leur place dans une boîte à outils plus large** lorsqu'il s'agit de lutter contre les traumatismes raciaux.

En ce qui concerne le traumatisme racial, le problème est qu'il est **omniprésent et perpétuel**.

Les gens doivent faire face quotidiennement à des préjugés et à des discriminations à motivation raciale ou ethnique et cela **ne se terminera pas soudainement demain**.

Le client doit apprendre à gérer l'impuissance apprise.

SOIGNER DES TRAUMATISMES RACIAUX



Souvent, **prendre soin de soi ne suffit pas**. Le temps et l'espace loin des déclencheurs et des traumatismes aident, mais ce n'est pas la même chose avec les traumatismes raciaux **car ils ne disparaissent jamais**.



Bien qu'il puisse être intimidant de se rendre compte que les déclencheurs du traumatisme racial sont susceptibles de persister tout au long de notre vie, **cela ne signifie pas que les gens sont impuissants**.



Les clients doivent trouver des endroits où ils ont le sentiment d'avoir du pouvoir et de l'influence, puis exercer ce pouvoir et cette **influence de manière utile** peut être un grand pas vers la récupération d'un sentiment d'autonomisation.



La question est de savoir **comment lutter contre l'impuissance**, et non comment lutter contre le racisme dans son ensemble. C'est beaucoup plus gérable.

QUE PEUVENT FAIRE LES ALLIÉS POUR AIDER FACE AUX TRAUMATISMES RACIAUX

Heureusement, les traumatismes raciaux ne doivent pas être traités seuls. Même sans subir un traumatisme racial, vous pouvez être un allié de quelqu'un qui en a souffert et l'aider à soulager ses épaules.

Être un allié signifie être prêt à avoir des conversations difficiles et à apporter des changements majeurs.

La première étape pour être un véritable allié est **d'admettre que vous avez un problème**. Environ six Noirs sur dix ou plus - mais moins de la moitié des Blancs - disent que les Noirs sont traités de manière moins équitable que les Blancs en matière d'embauche, de rémunération et de promotions ; lors d'une demande de prêt ou d'hypothèque; dans les magasins ou les restaurants ; lors du vote aux élections; et lors de la recherche d'un traitement médical.

Dans chacun de ces domaines, **les Blancs ont tendance à dire que les Noirs et les Blancs sont traités à peu près également** ; de très petites proportions disent que les Blancs sont traités moins équitablement que les Noirs. Ici, il y a un fossé clair entre ce qui est perçu par les personnes au sein des communautés BIPOC et les personnes au sein des communautés blanches.

QUE PEUVENT FAIRE LES ALLIÉS POUR AIDER FACE AUX TRAUMATISMES RACIAUX

Il s'agit pour les alliés de reconnaître les menaces auxquelles les gens du BIPOC sont confrontés, puis de travailler pour comprendre comment vous pourriez jouer un rôle dans ces menaces.

Une caractéristique clé d'être un allié est **d'alléger la charge des autres**. Cela signifie ne pas surcharger les gens du BIPOC avec des questions ou des attentes excessives qu'ils devraient vous renseigner sur leur race, leur patrimoine, leurs pratiques culturelles ou tout autre aspect de leur identité ou de leur expérience.

Il est **trop tard pour être politiquement correct**. Il est trop tard pour être neutre. Les alliés devraient être des alliés à voix haute plutôt que derrière des portes closes ou simplement dans des espaces sûrs.

Exprimer votre soutien dans diverses arènes. **Les conversations difficiles avec les familles, les amis et les collègues sont importantes et valables, tout comme votre engagement politique** et l'endroit où vous choisissez de dépenser votre argent.

Quelle législation soutenez-vous ? Soutenez-vous les politiciens qui soutiennent les réparations, les projets de loi qui offrent plus d'opportunités aux personnes du BIPOC, un meilleur accès aux soins de santé mentale ? **Que faites-vous avec votre argent ?** A qui faites-vous un don ? Dans quels fonds placez-vous votre argent ? **Comment utilisez-vous votre pouvoir et votre influence pour soutenir les communautés BIPOC ?**

Tout se résume à **la façon dont vous utilisez votre pouvoir et vos privilèges pour soutenir et élever les autres**.

GUÉRIR DU TRAUMA RACIAL: EST-CE POSSIBLE ?



Coping with Racial Trauma



What is Racial Trauma?

Racial trauma is the result of experiencing and witnessing racial stressors including racism, discrimination and violence against people of color. These acts of racism and discrimination create an environment in which a person of color feels unsafe and vulnerable in their community simply for existing in their own skin.



Effects of Racial Trauma

- Re-experiencing distressing events
- Chronic stress
- Hypervigilance
- Depression
- Anxiety
- Physical pain
- Cardiovascular disease
- Hypertension
- Respiratory complications



Coping with Racial Trauma

PROTECT & PROCESS

- Avoid triggers and set boundaries
- Talk to like-minded friend/family members and know when to seek support.
- Recognize symptoms (e.g., anxiety, anger)

PRACTICE SELF-CARE

- Engage in behavioral coping (e.g., exercise, deep breathing, body scanning)
- Use cognitive skills (e.g., prayer, meditation)

PROTEST

- Peacefully protest, organize a group of like-minded peers, sign petitions

Being a Better Ally



For more information, visit:
psychology.uga.edu



Look for Opportunities to Speak and Act

- Use your position of privilege to address injustice and intolerance
- Amplify voices that may be marginalized before speaking for them
- Have conversations about racial trauma and racism – don't shy away or feel that it's taboo!



Inform Yourself

- Reflect on your privilege with an eye toward growth, not guilt
- Take the time to learn about different races and ethnicities
- Watching films, listening to new music, trying new foods, are just a few ways to learn about different groups



Engage in Activism

- Support anti-racist organizations
- Support business owned by people of color (POC)
- Encourage anti-racist education
- Cite and read literature by POC
- Push back on your power by sharing your power with POC
- Engage in action (e.g., rallies, protests, petitions) and support leaders who promote anti-racist ideals

GÉRER ET GUÉRIR LE TRAUMA RACIAL

Tips for Coping and Healing From Racial Trauma



Share your experiences openly in your community



Prioritize self-care regularly



Limit media consumption



Consider talking to a trauma-informed therapist

ACCÈS À DES RESSOURCES ET DU SOUTIEN POUR FAIRE FACE AU RACISME: MONSIEUR H.T.



ACCÈS À DES RESSOURCES ET DU SOUTIEN POUR FAIRE FACE AU RACISME : MADAME DANIELLE NICOLE MBOUME MBOKO



Étapes du traitement pour le trauma racial

PREMIER PAS DE L'EMPOWERMENT : UTILISER LE CORPS POUR RÉGULER SON PROPRE BIEN-ÊTRE

DEUXIÈME PAS : GUÉRIR LA CULPABILITÉ ET LA HONTE

TROISIÈME PAS : UTILISER LES RESSOURCES ET LA SAGESSE DE NOS ANCÊTRES ET UTILISER LEUR ÉNERGIE

QUATRIÈME PAS : VIVRE DE FAÇON ENGAGÉE DANS UN MONDE INÉGALE ET INJUSTE

N.Gutierrez, 2022

HARBINGER SOCIAL JUSTICE HANDBOOK

RECLAIMING WHOLENESS

DESPITE THE BURDENS OF SYSTEMIC,
INTERGENERATIONAL & ATTACHMENT TRAUMA

The Pain We Carry



Healing from Complex PTSD
for People of Color

NATALIE Y. GUTIÉRREZ, LMFT

Foreword by JENNIFER MULLAN, PSYD



ÉTAPES DU TRAITEMENT POUR LE TRAUMA RACIAL: PREMIER PAS

- ▶ Réfléchir sur sa propre relation avec son corps, sa couleur de peau, ses caractéristiques
- ▶ Utiliser techniques reconnues pour réduire l'hypervigilance et entretenir la fenêtre de tolérance au stress : *body scan*, respiration profonde abdominale
- ▶ Apprendre à s'auto-réguler : réguler - relier - raisonner et interrompre la réponse d'alarme

ÉTAPES DU TRAITEMENT POUR LE TRAUMA RACIAL: DEUXIÈME PAS

- ▶ Réfléchir sur son monde interne et différents rôles (critique intérieur, pessimiste, protecteur) et leur relation avec la honte et la culpabilité
- ▶ Utiliser des **techniques d'imagination** et représenter des scènes de sa vie
- ▶ Écrire à son enfant intérieur et exprimer par *journaling* d'un côté des exemples de micro-agressions et des messages d'espoir



ÉTAPES DU TRAITEMENT POUR LE TRAUMA RACIAL: TROISIÈME PAS

- ▶ Retracer **généogramme**, analyse génétique, documents toute information pour retracer ses origines et son arbre généalogique
- ▶ Imaginer ou collecter **information sur possibles traumatismes intergénérationnels** subis dans la famille
- ▶ Connecter avec croyances, rituels, conversations avec les ancêtres dans le but d'arriver à un pardon ou guérison



ÉTAPES DU TRAITEMENT POUR LE TRAUMA RACIAL: QUATRIÈME PAS

- ▶ Par exercices de réflexion, arriver à savoir plus sur vos valeurs et qui vous choisissez d'être
- ▶ Décider comment réagir face à une agression du passé ou à venir
- ▶ Pratiquer du *self-leadership*, s'approprier des propres décisions à place d'être à remorque des événements



L'EXPÉRIENCE EMOTIONNELLE CORRECTIVE ANTI-RACISTE

1

Basé sur les écrits de David Archer et Nathalie Gutiérrez, nous considérons que **le thérapeute ou intervenant BIPOC est dans une situation uniquement importante pour offrir un soutien** devant les traumatismes liés au racisme

2

En acquérant la compétence culturelle et offrant un espace sécurisant au client. En bâtissant une expérience émotionnelle culturellement corrective, **le thérapeute développe une atmosphère suffisamment bonne** en termes psychodynamiques qui permet à l'individu pour se développer sans contrainte et d'être respecté dans sa diversité

3

Nous avons utilisé des capsules de renforcement positif et **l'utilisation du vécu en dévoilement limité** qui offre au client une sécurisation et un chemin en dehors de sa solitude et exclusion sans risque de perte de l'identité et acculturation excessive.

L'IMPORTANCE DE L'INTERVENANT BIPOC POUR FAIRE FACE AU RACISME: MONSIEUR H.T.



L'IMPORTANCE DE L'INTERVENANT BIPOC pour faire face au racisme : MADAME DANIELLE NICOLE MBOUME MBOKO





PERSPECTIVES

- ▶ **Promouvoir la conscience et l'activisme** en encourageant une plus grande implication des résidents et des professeurs BIPOC de notre milieu, ainsi que des alliés appartenant à la majorité, dans des initiatives comme **des discussions publiques, des comités et des conférences.**
- ▶ **Discuter ouvertement du racisme durant les rencontres** avec les clients et les familles à risque.
- ▶ **Poursuivre la recherche et le développement d'outils** pour créer et tester de nouvelles psychothérapies culturellement compétents et sécurisants.

#AlwaysAsk



What happened is not your fault. You deserve to feel safe and protected. What support do you need from me right now?



@CrisisTextLine is here to help.
Text **SHARE** to **741741** for free, 24/7 crisis counseling.





Mes remerciements à
Monsieur H.T.
et
**Madame Danielle Nicole
Mboume Mboko**
qui ont gentiment accepté de
participer des entrevues et
autorisé le partage leurs
histoires.

BIBLIOGRAPHIE ESSENTIELLE

Christine A. Courtois and Julian D. Ford - **Treatment of Complex Trauma : A Sequenced, Relationship-Based Approach**, Guilford Press, 2009

Natalie Y. Gutierrez - **The Pain We Carry: Healing from Complex PTSD for People of Color**, Social Justice Handbooks, 2022

Danielle Nicole Mboume Mboko - **La ultime Esperanza**, Terra Ignota,

Resmaa Menakem - **My Grandmothers's Hands**, CRP, 2017

Richard C. Schwartz -**No Bad Parts**. Sounds True, Colorado, 2021

Pete Walker - **Complex PTSD : from surviving to thriving**. Azure Coyote, 2014

