

UNITÉ 3. Accueil et présentations

Dans cette unité, vous apprendrez comment adapter les pratiques de pleine conscience afin qu'elles soient sans danger et bénéfiques pour les personnes ayant subi un traumatisme.

La pleine conscience peut être un outil puissant pour le bien-être, mais pour les personnes ayant survécu à un traumatisme, certaines pratiques peuvent parfois déclencher de la détresse plutôt que de l'apaisement.

Cette section présente donc les principes de la pleine conscience adaptée aux traumatismes afin que vous puissiez pratiquer de manière douce, sûre et respectueuse de vos besoins, et aider les autres à faire de même. L'objectif n'est pas de surmonter le malaise, mais de trouver des approches qui vous aident à rester ancré, connecté et maître de votre expérience.



UNITÉ 3. Qu'est-ce que la pleine conscience sensible au traumatisme ?

23

« Considérez le traumatisme comme une blessure et la méditation comme un exercice. Parfois, nous avons besoin d'adapter un exercice pour renforcer nos capacités et guérir. C'est cela, la pleine conscience sensible au traumatisme. »

- David Treleaven

La pleine conscience sensible au traumatisme est une approche qui adapte les pratiques de pleine conscience afin d'éviter la retraumatisation et de favoriser la sécurité émotionnelle. Elle repose sur la compréhension que les expériences traumatiques, telles que la guerre, la violence, le déplacement forcé ou la perte d'un être cher, peuvent laisser des traces durables sur le système nerveux et les réactions émotionnelles.

Par exemple, dans certains cas, fermer les yeux, se concentrer profondément sur les sensations corporelles ou se remémorer certains souvenirs pendant la pleine conscience peut déclencher de fortes réactions de stress. Une approche sensible au traumatisme privilégie le choix, l'ancrage et la sécurité plutôt que des techniques rigides ou le fait de « surmonter » l'inconfort.

UNITÉ 3. Principes clés de la pleine conscience adaptée aux traumatismes

24

Les principes de la pleine conscience adaptée aux traumatismes sont des lignes directrices simples qui rendent la pleine conscience plus sûre et plus confortable pour les personnes ayant vécu des expériences difficiles ou douloureuses. Ils reconnaissent que certaines activités de pleine conscience peuvent sembler accablantes si elles ne sont pas adaptées. Ces principes mettent l'accent sur la sécurité, offrent des choix aux personnes et veillent à ce que les pratiques respectent les différents contextes et besoins. Les idées présentées ici s'inspirent des travaux de David Treleaven et s'appuient sur les recommandations de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) en matière d'autosoins en toute sécurité.

1. CHOIX ET CONTRÔLE

- Faites toujours savoir aux participants qu'ils peuvent arrêter, modifier ou sauter n'importe quelle activité sans avoir à se justifier.
- Proposez différentes options de participation (par exemple, assis ou debout, les yeux ouverts ou fermés).
- Laissez-leur la liberté de décider du rythme, de la posture et du niveau de concentration.

2. ANCRAGE DANS L'ENVIRONNEMENT EXTÉRIEUR

- Proposez-leur de se concentrer sur ce qui les entoure, et pas seulement sur leurs sensations intérieures, par exemple *en prenant conscience de leurs pieds au sol, en touchant un objet avec une texture particulière ou en citant trois choses qu'ils voient*.
- L'ancrage dans l'environnement extérieur peut aider les personnes à se sentir plus en sécurité si la concentration sur leur corps leur semble trop difficile à gérer.

UNITÉ 3. Principes clés de la pleine conscience sensible au traumatisme

25

3. PRATIQUES COURTES ET FACILES À GÉRER

- Commencez par des activités brèves (30 secondes à 2 minutes) avant de passer à des activités plus longues.
- N'allongez progressivement la durée de la pratique que si les participants se sentent prêts.
- Les exercices courts réduisent le risque de surmenage émotionnel et aident à instaurer la confiance.

4. CONSCIENCE DES DÉCLENCHEURS

- Rappelez aux participants qu'ils peuvent ressentir des sensations, des souvenirs ou des pensées qui les perturbent.
- Soyez attentif aux signes indiquant qu'un participant pourrait se sentir en détresse (par exemple, changements dans la respiration, tension faciale, agitation).
- Encouragez-les à détourner leur attention, à ouvrir les yeux ou à interrompre l'activité s'ils se sentent mal à l'aise.
- Normalisez ce choix en les rassurant sur le fait que s'arrêter fait partie d'une pratique de la pleine conscience en toute sécurité.

5. ABSENCE DE JUGEMENT ET AUTO-COMPASSION

- Insistez sur le fait qu'il n'y a pas d'« échec » en pleine conscience.
- Le malaise est un signal indiquant qu'il faut faire une pause, s'adapter ou s'arrêter – et ce choix est toujours valable.
- Rappelez aux participants de se traiter avec la même bienveillance qu'ils offriraient à un ami proche.

UNITÉ 3. Pourquoi est-ce important ?

De nombreuses personnes qui ont migré ou fui leur foyer ont vécu des traumatismes avant, pendant ou après leur déplacement. Ces expériences peuvent rendre les techniques traditionnelles de pleine conscience – comme rester assis immobile, les yeux fermés – inconfortables, voire faire naître un sentiment d'insécurité et d'autres inquiétudes.

La pleine conscience adaptée aux traumatismes garantit que la pleine conscience est une ressource de soutien plutôt qu'une source de détresse supplémentaire.

Lorsqu'elle est pratiquée en toute sécurité, elle peut aider à rétablir la confiance en son corps, à créer un sentiment de stabilité et à favoriser le rétablissement émotionnel.



UNITÉ 3. EXERCICE : Adapter une pratique de pleine conscience

27

Avant d'animer une séance de pleine conscience avec d'autres personnes, il est important de s'entraîner à adapter les activités afin qu'elles soient rassurantes et accessibles à tous. Ce petit exercice vous aidera à adopter une approche d'animateur, en vous guidant à l'aide de principes tenant compte des traumatismes.

1. Choisissez une activité de pleine conscience simple que vous connaissez déjà (par exemple, se concentrer sur sa respiration, le scan corporel ou l'écoute consciente).
2. Imaginez que vous animez cette activité pour un petit groupe de migrants ou de réfugiés, dont certains ont peut-être vécu un traumatisme.
3. Adaptez l'activité en utilisant les cinq principes :
 - CHOIX ET CONTRÔLE : Comment donnerez-vous aux participants la possibilité d'arrêter ou de modifier la pratique ?
 - ANCRAGE DANS L'ENVIRONNEMENT EXTÉRIEUR : Pouvez-vous ajouter une option d'ancrage externe (par exemple, regarder autour de soi dans la pièce, toucher un objet) ?
 - PRATIQUES COURTES : Comment pouvez-vous rendre l'activité plus courte et plus facile à gérer ?
 - CONSCIENCE DES DÉCLENCHEURS : Comment réagirez-vous si quelqu'un semble mal à l'aise ?
 - ABSENCE DE JUGEMENT ET COMPASSION VERS SOI-MÊME : Comment allez-vous rassurer les participants en leur expliquant qu'il n'y a pas de mauvaise façon de participer ?
4. Rédigez 2 à 3 phrases décrivant votre version adaptée.

Quick Guide – Trauma-Sensitive Mindfulness Principles



Choice and Control

Let participants choose if, how, at how long they join. Stopping is always okay.



Grounding Externally

Use sights, sounds, and touch around them if inner focus feels unsafe.



Short Practices First

Start small (30 sec–2 min) and build only if they're ready.



Watch for Triggers

Notice distress signs; invite pausing or shifting focus if needed.



Kindness over Judgment

No "right" way to be mindful; self-care comes before the exercise.

Source : Élaboré par l'IA