



5 principes pour être sensible aux traumatismes

Selon le Crisis and Trauma Resource Institute

Adopter et promouvoir ces cinq principes sensibles aux traumatismes peut favoriser un changement positif chez les personnes ayant subi un trauma et améliorer leurs relations.

Principe # 1

Sensibiliser

- **Approfondir le trauma à travers :**
 - **formations**
 - **dialogues avec les autres**
 - **livres**
 - **professionnels**

Principe # 2

Changer les mentalités

- **Aborder les gens avec :**
 - **empathie**
 - **ouverture**
 - **curiosité**
 - **non-jugement**

Principe # 3

Favoriser la sécurité

- **Favoriser différents éléments :**
 - **environnement physique**
 - **bien-être psychologique**
 - **routines quotidiennes**

Principe # 4

Offrir le choix

- **S'assurer que les personnes :**
 - **sont entendues et considérées**
 - **ont des possibilités de choix significatives**

Principe # 5

Souligner les forces

- **Nommer les forces pour améliorer :**
 - **résilience**
 - **connexion**
 - **compréhension**