



✓ Créer un climat sécuritaire

✓ Valider le vécu de l'autre

✓ Posture d'écoute

✓ Recul par rapport à soi



ACCUEILLIR LE DÉVOILEMENT D'UN TRAUMA



Créer un climat sécuritaire

Pour favoriser un climat de sécurité, il est essentiel de se sentir disposé·e à accueillir le vécu de l'autre.



Si l'on ne se sent pas disponible à recevoir l'histoire de la personne, il est tout à fait acceptable de proposer un autre moment.

*« J'apprécie ta confiance et j'aimerais être là pour toi.
Actuellement, je ne peux pas t'écouter pleinement.
Ça te va si on en reparle demain ? »*



Il est également important de se rappeler qu'on n'a pas à endosser le rôle du psychologue et qu'il est crucial de reconnaître et respecter ses propres limites.



Valider le vécu de l'autre

Valider l'émotion de l'autre est essentiel.
Seule la personne concernée connaît
réellement ce qu'elle ressent et traverse.
Elle est l'experte de sa propre expérience.



Voici un exemple de réponse validant
le vécu de la personne victime :

*« Je te remercie de me faire confiance, je te
crois. Ce n'est pas rien d'oser dévoiler ça, tu as
bien fait de m'en parler. C'est normal que ce soit
difficile pour toi ces temps-ci ».*



Éviter de donner des conseils du type:

« Ne pense plus à ça »

« Le temps arrangera les choses »

Ce type de conseil peut invalider le vécu,
blesser la personne et l'empêcher
de se sentir apaisée.



Posture d'écoute

Une écoute empathique consiste à valider le vécu tout en restant attentif·ve à ses propres émotions et à celles de l'autre pour éviter de lui nuire.

Si la personne survivante d'un trauma ou toi vous sentez inconfortables, cela peut indiquer qu'une aide professionnelle est nécessaire.

« Si tu veux, je peux t'aider à trouver une ressource qui pourrait t'aider ».

Évitez de jouer le sauveur : malgré de bonnes intentions, ce rôle peut créer un rapport hiérarchique. Mieux vaut demander à la personne survivante quelle aide elle souhaite recevoir et respecter ses besoins.



Recul par rapport à soi

Si nous avons un vécu similaire, nous pourrions avoir le réflexe de nous dévoiler également. Il importe de réfléchir à l'intention derrière ce partage.

Si un dévoilement ravive des souvenirs douloureux pour nous-mêmes, il est important de se demander comment cela influence notre manière d'écouter l'autre, et si c'est tolérable pour nous de rester dans le rôle de l'écoutant.

Tu peux te poser les questions suivantes:
Si je me dévoile aussi,

« est-ce que c'est pour réduire le sentiment de solitude de l'autre ? »

« ai-je envie de partager quelque chose qui m'a fait du bien ? »

« est-ce que je partage en attendant que l'autre fasse de même ? »