

LIGNES DIRECTRICES GÉNÉRALES

Sécurité:

Informez les participantes que la rencontre ne se veut pas un remplacement de thérapie de groupe. Nous prenons soin les unes des autres et nous nous soutenons mutuellement, et le but de cette rencontre est XXX. Rassurez les participantes qu'elles n'auront pas à dévoiler leur historique traumatique personnel.

Prévisibilité:

Établissez un ordre du jour et, si possible, envoyez-le aux participantes avant la rencontre.

Collaboration et coopération:

Demandez au groupe s'il y a des points à ajouter à l'ordre du jour.

Fiabilité:

Commencez et terminez vos rencontres à l'heure prévue.

Régulation émotionnelle et physique:

Indiquez où se trouvent les toilettes.

Fournissez de l'eau froide.

Choisissez un lieu où chacune pourra être entendue.

Au début de la rencontre, présentez aussi les participantes qui se joignent par vidéoconférence ou par téléphone et incluez-les dans chaque discussion.

Conseillez aux participantes de porter plusieurs couches de vêtements si vous ne contrôlez pas la température du lieu de rencontre.

Demandez aux participantes d'éviter de porter des parfums forts (les survivantes de traumatisme ont souvent un odorat développé).

Évitez les salles de rencontre encombrées ou trop petites.

Permettez à celles qui le souhaitent de s'asseoir à l'arrière ou près d'une sortie.

Avertissez les participantes si le contenu de la rencontre risque d'activer le système nerveux sympathique.



ENTENTES

Les participantes établissent en groupe des ententes qui contribuent à leur sentiment de sécurité physique et émotionnelle, en plus de créer un environnement propice à la collaboration et à la coopération. Le rôle de l'animatrice n'est pas de veiller au respect des règles, mais plutôt de ramener l'attention du groupe sur les ententes mutuelles préétablies. Il est utile d'écrire les ententes sur du papier pour tableaux à feuilles mobiles ou un tableau blanc comme rappel visuel au groupe et aux retardataires.

Suggestions d'ajout aux ententes:

- Accordez des choix : Par exemple, les participantes peuvent choisir de parler ou de sauter leur tour et de prendre la parole plus tard (ou non).
- Encouragez l'autosoin : Par exemple : « Prenez des pauses quand vous en ressentez le besoin. Nous vous encourageons à prendre soin de vous. »
- Pensez à la confidentialité : Ce qui est dit pendant la rencontre ne sera pas répété.
- Ne partagez que votre histoire.
- Autonomisez (empowerment) les survivantes : Ne parlez jamais au nom d'une survivante quand elle est en mesure de parler pour elle-même.
- Donnez les grandes lignes seulement : Ne donnez pas de détails explicites (pour éviter de nouveaux traumatismes) : Par exemple : « Quand j'étais au secondaire, j'ai été agressée sexuellement par un enseignant. »
- Évitez d'interrompre les autres.
- Demandez la permission avant d'offrir des conseils.
- Si une participante fait un dévoilement, soyez-là pour elle. Ne vous dépêchez pas pour passer à la prochaine personne ou briser le silence en partageant votre propre histoire ou vos commentaires.
- Si une participante fait un dévoilement, ne présumez pas qu'elle souhaite en parler davantage après la rencontre.
- Prenez la parole plus souvent ou moins souvent : « Nous avons une grande estime pour les voix fortes et confiantes. Si vous avez tendance à parler beaucoup, pensez à prendre du recul pour faire de la place aux autres. Si vous n'avez pas l'habitude de prendre la parole, envisagez de faire part de vos réflexions. Nous avons besoin de la voix de chacune. »
- « Que pensons-nous des cellulaires? » Pour certaines personnes, jouer avec son téléphone permet de réguler les émotions, tandis que d'autres portent des jugements de valeur (« c'est impoli »). « Par exemple, nous entendons-nous pour répondre aux appels à l'extérieur du lieu de rencontre? »