



Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada

Santé mentale au travail

CONSEILS POUR EMPÊCHER LA RETRAUMATISATION

CONNAISSANCE DE SOI

Soyez conscient que les histoires que vous vous racontez peuvent créer un traumatisme pour quelqu'un d'autre.

AVERTISSEMENT

Permettez à la personne de se préparer. Voulez-vous juste déblatérer, parler à quelqu'un officiellement, ou avez-vous besoin d'organiser une rencontre?

CONSENTEMENT

Demandez. La personne pourrait ne pas être prête à entendre ce que vous avez à dire. Donnez-lui la chance de consentir, prévoyez un moment et un endroit plus appropriés ou adressez-vous à quelqu'un d'autre.

DIVULGATION LIMITÉE

Décidez de la quantité à partager, à commencer par la partie la moins traumatisante. Il se peut que vous trouviez que vous n'avez pas besoin de tout dire.

SOYEZ PATIENT. GUÉRIR PREND DU TEMPS.

Vous ne pouvez pas presser la guérison, peu importe quand le traumatisme a eu lieu. Soyez conscient de cela pendant vos conversations.

NE LA FORCEZ PAS À PARLER

Demander à quelqu'un de parler d'une situation terrible, c'est lui demander de revivre l'expérience et ses émotions négatives. Certaines personnes ne sont pas encore prêtes à s'ouvrir.