

FICHE D'INFORMATION SUR L'ARBRE DE SUIVI

Dans le présent document, on utilise la métaphore d'un arbre pour aider les clients et les prestataires de services à repérer les causes profondes et les signes d'impact liés au traumatisme (ou traumatisme secondaire) qu'ils ont subi. Il invite également à explorer les soutiens, les activités et les relations enrichissants ainsi que les signes de bien-être qui y sont associés.

RACINES DU TRAUMATISME

1

Commencez par la partie inférieure gauche. Donnez des exemples de traumatismes ou de traumatismes secondaires que vous avez subis ou que vous subissez actuellement. Les exemples pour les clients peuvent inclure le racisme, le traumatisme au sein d'un pensionnat, le fait d'avoir été témoin de violence physique pendant l'enfance, la violence sexuelle par le partenaire pendant le mariage. Les exemples pour les prestataires de services peuvent inclure la violence en milieu de travail, des cas de traumatismes complexes, un nombre élevé de dossiers sur les cas de traumatismes, des expériences de violence et peuvent également inclure l'oppression systémique comme le racisme, le capacitisme, le sexisme et l'âgisme.

RACINES ENRICHISSANTES

3

Pour passer à une approche positive, il faut se concentrer sur les racines enrichissantes dans la partie inférieure droite de l'arbre. Les exemples incluent le conseil, le temps passé avec des amis, les promenades dans la nature, l'exercice et le temps passé avec les animaux de compagnie, et les œuvres d'art. Pour les professionnels, les exemples peuvent également inclure une charge de travail équilibrée et une surveillance clinique.

SIGNES DE L'IMPACT DU TRAUMATISME

2

Ensuite, passez à la section montrant les feuilles au-dessus des racines du traumatisme dans la partie supérieure gauche de l'arbre et énumérez tous les impacts ou les signes d'impact du traumatisme. Les exemples peuvent inclure la dépression, les cauchemars, la colère, les problèmes de mémoire, les dépenses excessives, les flashbacks, les douleurs articulaires et les maux de tête.

SIGNES DE BIEN-ÊTRE

4

Terminez l'exercice par une réflexion sur les signes physiques, émotionnels et relationnels qui témoignent du bien-être général. Il peut s'agir d'un sentiment d'espoir pour l'avenir, de stabilité dans les relations, de sentiment d'équilibre général dans votre vie et de santé physique.

FICHE D'INFORMATION
SUR
L'ARBRE DE SUIVI

**SIGNES DE
L'IMPACT DU
TRAUMATISME**

**SIGNES DE
BIEN-ÊTRE**

**RACINES DU
TRAUMATISME**

**RACINES
ENRICHISSANTES**

