



Traitement des victimes :

Notions de base

Fiche d'information :

Notions de base de l'autothérapie

.....

D'après J.K. Hill, *Guide de traitement des victimes d'actes criminels : Application de la recherche à la pratique clinique*, Ministère de la Justice Canada, Ottawa (Ontario), 2004.

- ❖ L'autothérapie est un facteur essentiel à la qualité des services fournis.
- ❖ Pour être en mesure d'aider vraiment leurs patients, les intervenants doivent d'abord s'occuper d'eux-mêmes.
- ❖ Les intervenants peuvent devenir le parfait exemple de l'autothérapie.
- ❖ Les intervenants ont la faculté d'opter pour des stratégies d'adaptation efficaces (attaquer les problèmes directement) plutôt que médiocres (évitement, refus, travailler malgré le stress).
- ❖ Quelques exemples de méthodes d'autothérapie :
 - ◆ Auto-évaluation : observer les signes de stress et de force (Grosch et Olsen, 1994; Kottler, 1999).
 - ◆ Compter sur la collaboration des superviseurs, des supérieurs et des collègues de travail (Grosch et Olsen, 1994; Kottler, 1999).
 - ◆ Se fixer des limites, tant dans sa vie professionnelle que dans sa vie personnelle (Grosch et Olsen, 1994).
 - ◆ Adopter un mode de vie équilibrée (Grosch et Olsen, 1994).
 - ◆ Participer à des groupes de soutien, suivre des thérapies et des traitements en clinique externe, etc. (Grosch et Olsen, 1994).
 - ◆ Suivre des cours de formation et de perfectionnement professionnels.
- ❖ Faire des lectures sur l'autothérapie et mettre en pratique les conseils

proposés.

Les ressources suivantes, sur Internet, peuvent s'avérer utiles :

Ressources disponibles sur Internet :

Richardson, J. I. *Guide sur le traumatisme vicariant : Solutions recommandées pour les personnes luttant contre la violence*, Ottawa, Ontario, Santé Canada, 2001.

www.hc-sc.gc.ca/hppb/familyviolence/pdfs/trauma_f.pdf

The International Society for Traumatic Stress Studies : (en anglais seulement) :
www.istss.org

Hope Morrow's Trauma Central: Plusieurs articles sur l'épuisement professionnel et le traumatisme transmis par personne interposée (en anglais seulement) :
<http://home.earthlink.net/~hopefull/>

D^r Laurie Anne Perlman a préparé une bibliographie spécialisée :
www.isu.edu/~bhstamm/ts/vt.htm

National Center for Post-Traumatic Stress Disorder (en anglais seulement) :
www.ncptsd.org

Centre national d'information sur la violence dans la famille, Santé Canada :
www.hc-sc.gc.ca/hppb/violencefamiliale

Autres fiches d'information de la série :

Notions de base de la victimisation

Notions de base des réactions des victimes et de l'adaptation

Comment décider d'adresser un patient à un spécialiste de la santé mentale

Notions de base des étapes du changement

Principaux points à discuter dans une entrevue initiale

Références :

BROWN, C. et O'BRIEN, K. M. « Understanding stress and burnout in shelter workers », *Professional Psychology: Research and Practice*, vol. 29, n° 4, 1998, p. 383-385.

GROSCH, W. N. et OLSEN, D. C. *Souffrir à force d'aider : le "burnout" dans la relation d'aide : une perspective nouvelle*, Bruxelles, Éditions SATAS, 1998.

KOTTLER, J. A. *The therapist's workbook: Self-assessment, self-care, and self-improvement exercises for mental health professionals*, San Francisco, CA, Jossey-Bass Publishers, 1999.



Centre de la politique concernant les victimes



Division de la recherche et de la statistique

Août 2004