

COGNICA

Automne & Hiver

2023-2024



CANADIAN COUNSELLING AND
PSYCHOTHERAPY ASSOCIATION
L'ASSOCIATION CANADIENNE DE
COUNSELING ET DE PSYCHOTHÉRAPIE

La publication bilingue de l'ACCP

Table des MATIÈRES

- 03 — Ensemble, allons de l'avant
Par Caroline (Carrie) Foster, CFT, psychothérapeute, RDT, CCC, M.Sc, M.A. CATs,
présidente de l'ACCP
- 07 — Célébrer la Dre Cindy Blackstock
Par Kathy Offet-Gartner, Ph.D., présidente sortante de l'ACCP
- 10 — Counseling sensible à la crise climatique au XXIe siècle
– Document de travail
Par Nancy Blair, Trevor Lehmann, et Graham Nichols
- 11 — Vous asseyez-vous dans l'angoisse et la peur?
Par Michelle Greenwell, BA Psych, MSc CAM, Ph.D. CIH.
- 14 — Dire bonjour à nouveau
Adopter l'approche de Michael White pour gérer un deuil ou une perte
dans un monde postpandémique
Par Michael Towers, MA, MFC, RMFT-S, RCC-ACS, CCC-S, CPC-S
- 18 — Congrès annuel de l'ACCP
- 19 — La valeur de l'existence : comment la thérapie
existentielle crée du sens et une vie authentique
Par Irish Dhindsa, étudiante MACP
- 21 — Qu'est-ce que le cerveau vient faire là-dedans?
Les neurosciences dans le counseling et la santé mentale
Par Kim Calder Stegemann
Faculté d'éducation et travail social, Université Thompson Rivers
- 23 — Ce que l'exercice physique peut faire pour aider nos clients
Par Kristy Loewen, étudiante MACP
- 25 — Sortir du cadre traditionnel : le modèle de l'arbre de vie
Par Sandra Dixon and Shayla S. Dube



ENSEMBLE, ALLONS DE L'AVANT

PAR CAROLINE (CARRIE) FOSTER, CFT, PSYCHOTHÉRAPEUTE, RDT, CCC,
M.SC, M.A. CATS, PRÉSIDENTE DE L'ACCP

Chers membres, je pense à ce que l'ACCP représente pour moi en tant que thérapeute conjugale et familiale, psychothérapeute, dramathérapeute et CCC, sans oublier que je suis depuis longtemps membre du conseil d'administration et maintenant présidente. L'ACCP a été à la source de nouvelles idées et de connexions avec la communauté. Être membre bénévole du conseil d'administration m'a permis de m'exprimer et de contribuer à une association qui représente ma profession ; c'est ma façon de redonner tout en façonnant l'avenir de la profession. Je vois que l'association va de l'avant et je suis à la fois émue et inspirée par la force, la sagesse et le dynamisme du « nouveau conseil ». Chaque conseil a fait avancer notre programme, chaque membre du conseil s'est concentré sur les questions à traiter au cours de son mandat. Chacun des membres du conseil est là pour vous représenter dans votre région. Je suis reconnaissante de leur dévouement compte tenu de l'engagement et des défis que cela implique. J'espère également, chers lecteurs, que notre association et le travail que l'ACCP (directeurs, comités, sections, bureau national) entreprend en notre nom à tous répondent à vos besoins. J'espère également que vous vous adresserez à moi, à vos directeurs provinciaux et à toutes les sections auxquelles vous appartenez pour obtenir le soutien dont vous avez besoin et participer à des activités qui renforcent notre association.

J'aimerais vous donner une idée des nombreuses activités du conseil d'administration et du bureau national de l'ACCP, de ce que j'ai fait depuis l'AGA de mai et de la direction que j'espère nous faire prendre durant mon mandat de deux ans. Au cours de mes six premiers mois à titre de présidente de l'ACCP, j'ai assisté à trois journées complètes d'orientation avec la direction et le nouveau conseil d'administration, j'ai passé du temps avec notre directrice générale, Kim Hollihan, et l'équipe du bureau national à examiner le plan stratégique et le travail de représentation en constante évolution concernant la TPS/TVH, la facturation à des tiers et les étapes à venir. Le travail continu et l'implication de l'ACCP au niveau fédéral lui ont valu la réputation d'être l'une des ressources incontournables pour toute question concernant la santé mentale et les soins de santé mentale sur la Colline. Le rôle de l'ACCP a été primordial pour conseiller et recommander l'élimination de la TPS/TVH et, au cas où vous n'auriez pas vu passer la nouvelle, les choses vont de l'avant! L'honorable Chrystia Freeland, ministre des Finances, a déposé un projet de loi à la Chambre des communes pour appuyer l'Énoncé économique de l'automne, et l'exemption de la TPS/TVH pour les services de counseling et de psychothérapie figure dans le projet de loi! Voir [page 384](#) - pour plus d'informations.

Notre plan de leadership stratégique en cours apporte de nouvelles initiatives et nous fait progresser dans le domaine de la réglementation provinciale et de la défense de la facturation à un tiers. L'ACCP poursuit ses activités de sensibilisation et ses rencontres avec diverses entreprises, des parlementaires, des associations d'assurance et des particuliers, alors que nous nous efforçons d'obtenir le droit du grand public d'accéder à nos services et la parité professionnelle pour les conseillers, les thérapeutes en counseling et les psychothérapeutes. Je suis heureuse de rencontrer les gens qui peuvent nous aider et d'ajouter ma voix à celle de l'équipe du bureau national, qui en fait davantage que je ne l'avais imaginé au cours de mes huit années passées au sein du conseil d'administration. Le fait d'être présidente m'a permis de mieux comprendre et d'apprécier le travail que notre personnel accomplit pour mettre notre association au premier plan du domaine de la santé mentale. Parallèlement à ce travail, il y a le plan d'action et de défense des intérêts des Services de santé non assurés (SSNA) de l'ACCP, qui vise à réintégrer les CCC dans le programme du gouvernement fédéral pour les peuples des Premières Nations et les Inuits. Le programme des SSNA, géré par Services aux Autochtones Canada (SAC), a retiré les CCC de la liste des fournisseurs admissibles de services de santé mentale dans le cadre de ce programme. Le travail de l'ACCP pour rétablir ce droit et répondre aux nombreux autres besoins des communautés autochtones a été organisé et continue d'être dirigé par nos responsables autochtones (poste inaugural anciennement occupé par Angela Gier), les directeurs autochtones passés (Bill Thomas, Jamie Warren, Melissa Jay) et présents (Charity Fleming), et bien sûr Roch Courcy, notre directeur principal des communications et des partenariats, et coordonné par notre directrice générale, la Dre Kim Hollihan. Je tiens à saluer chaleureusement l'épatante Charity Fleming, qui est allée au-delà de l'imaginable en se présentant dans de nombreux espaces autochtones et politiques, en écoutant les demandes et en donnant une voix aux besoins des praticiens autochtones en santé mentale pour offrir des services dans leurs communautés et hors des réserves. Son soutien en tant que voix et leadership réfléchis a été encourageant et a renforcé la détermination de notre conseil à agir. C'est une dirigeante vraiment douée. Si vous ne l'avez pas encore fait, joignez-vous à l'ACCP pour faire savoir aux politiciens et aux décideurs qu'il est temps de soutenir la santé mentale des peuples autochtones et leur droit à l'autodétermination! Participez maintenant et jetez un œil à ce lien également : <https://www.ccpa-accp.ca/indigenous-initiatives/>;

Dans le cadre de mon travail personnel et de mes actions en faveur de la vérité et de la réconciliation, j'ai eu le privilège de participer en août dernier à la 9e conférence internationale Healing Our Spirit Worldwide qui se tenait à Vancouver. Son thème était « La résilience à travers les enseignements autochtones, la célébration du bien-être, la gouvernance de la santé et la reconstruction de la nation ». L'objectif de ce rassemblement était de montrer comment les peuples autochtones contrôlent leur santé, leur guérison et leur bien-être sur la base de leur culture, de leurs pratiques et de leurs langues. Il a également offert un espace sécuritaire pour les discussions sociales et intellectuelles, et a permis aux dirigeants autochtones de travailler ensemble sur les défis liés à la santé, à la guérison et au bien-être des Autochtones.

Pour moi, cette expérience a été une belle leçon d'humilité durant mon parcours d'apprentissage. Cela fait seulement 14 ans que je travaille auprès des communautés autochtones. J'ai suivi de nombreux cours et je me suis entretenue avec mes Anciens et les Gardiens du savoir afin de mieux comprendre et d'aider les personnes avec lesquelles je travaille de manière intentionnelle et positive. Je comprends que le droit fondamental à l'autonomie et la nécessité de l'autodétermination sont essentiels pour les communautés autochtones et pour les personnes et les communautés avec lesquelles je travaille. Les préjudices subis pendant des générations et la domination des colonisateurs sont indicibles, ce qui n'empêche pas qu'ils doivent être exprimés, reconnus et modifiés. Cette conférence m'a permis de me plonger dans les nombreuses perspectives des communautés des Premières Nations, des Métis et des Inuits présentes et de constater l'incroyable travail accompli et la force nécessaire pour progresser vers un état d'être qui leur a été enlevé; une expérience incroyablement riche et émouvante.

Pendant la conférence, j'ai été émue par la connexion, l'énergie et l'attention des nombreux ateliers auxquels j'ai participé et des personnes avec qui j'ai eu la chance de m'entretenir. Je leur suis reconnaissante pour leur partage et ce qu'elles m'ont appris. Des projets et des recherches ont été présentés; de nombreuses histoires de blessures et de maltraitance ont été partagées, des projets ont été lancés et du travail acharné a été expliqué. Il y a eu des moments de profonde connexion. C'était vraiment porteur de lumière de faire partie de l'énergie de cette expérience de guérison.

Le mois d'octobre a été très chargé pour moi avec un grand nombre de voyages et de réunions. On m'a demandé de partager le message en français lors de la conférence de presse du 3 octobre 2023 de l'Alliance canadienne pour la maladie mentale et la santé mentale (ACMMSM) sur la Colline Parlementaire aux côtés de Florence Budden, coprésidente de l'ACMMSM. Plusieurs rencontres ont eu lieu avec les députés Michelle Ferreri, Mike Lake, Bardish Chagger, ainsi qu'avec d'autres représentants des associations membres de l'ACMMSM, comme Glenn Brimacombe, SCP, Susan Boyce, coprésidente de RPS Canada et Michelle D'Amico, directrice générale du National Initiative for Eating Disorders.

Le dîner de remise des prix des Champions de la santé mentale 2023 a suivi ces rencontres. C'est à ce moment que nous avons célébré les incroyables lauréats et le travail qu'ils accomplissent pour faire avancer les questions de santé mentale et sensibiliser le public partout à travers le pays. Vous trouverez ici leurs biographies. Voici quelques faits saillants sur l'ACMMSM. Chaque année, des nominations sont acceptées dans les catégories suivantes :



1. *Sharon Johnston Champion of Mental Health Award for Youth - Tout Canadien âgé de 21 ans ou moins qui a fait preuve de leadership dans sa communauté en promouvant la santé mentale et/ou la sensibilisation à l'utilisation de substances, ou toute organisation dédiée à l'offre de services pour les jeunes.*

Lauréat 2023 : Tina Colaco, étudiante à Wilfrid Laurier University

2. *Média - Toute personnalité ou média ayant contribué à la sensibilisation du public à la santé mentale, à la maladie mentale et/ou à la toxicomanie.*

Lauréat 2023 : Eva Milko, présidente de Good Vibes Strategy

3. *Santé mentale au travail - Tout employeur ou employé ayant contribué à la création d'un lieu de travail mentalement sain pour le personnel.*

Willa Zlabis est un coordinateur du soutien par les pairs

4. *Organisation communautaire - Toute organisation ayant rendu de grands services aux membres de la communauté souffrant de maladie mentale et/ou de toxicomanie.*

Lauréat 2023 : Isaksimagit Inuusirmi Katujjiqaatigiit Embrace Life Council, accepté par ED Sheila Levu

5. *Personne de la communauté - Toute personne qui, par son engagement personnel, a sensibilisé la population à la maladie mentale et/ou aux services d'aide à la toxicomanie, ou a réduit la stigmatisation au sein de sa communauté.*

Lauréat 2023 : Mike Beaudesne, Directeur général—Dave Smith Youth Treatment Centre à Ottawa

6. *Parlementaire - Tout parlementaire provincial, territorial ou fédéral qui a fait avancer le dossier de la santé mentale et/ou de la santé liée à l'utilisation de substances au Canada.*

Lauréat 2023 : MAL Bhutila Karpoche

7. *Innovation - Chercheur ou clinicien - Une personne ou une organisation innovante qui, par son travail, a fait avancer le dossier de la santé mentale et/ou de la toxicomanie.*

Lauréat 2023 : Dre Ann Marie Churchill accepté au nom de Stepped Care Solutions(SCS)

Le 13 octobre dernier avait lieu le 65e anniversaire de Quebec Counseling Association. J'y suis allée en tant qu'ancienne présidente et membre de cette association affiliée à l'ACCP. Je remercie la présidente actuelle du QCA, Alissa Vincenti, et son conseil d'administration, ainsi que Maria de Cicco, directrice anglophone de l'ACCP, pour leur invitation. De nombreux membres de longue date du QCA et de l'ACCP étaient présents, ainsi que plusieurs nouveaux membres - ce qui témoigne du besoin de communauté. Kim Hollihan, directrice générale de l'ACCP, et Margot Mutombo, codirectrice de la certification et de l'éducation permanente, ont toutes deux participé à l'événement. Les moments de connexion et de rire ont été mémorables et ont fait chaud au cœur.

Du 19 au 21 octobre dernier s'est tenue la conférence annuelle de l'ACCP à Toronto, ma première conférence en tant que présidente de l'association. Le thème de la conférence était Unpacking for Equity's Sake. C'est le genre de thème que nous verrons de plus en plus souvent dans les années à venir; des thèmes qui nous reflètent bien et reflètent nos communautés de pratique. Je pense qu'il est juste de dire que cette conférence a été très appréciée et qu'elle a attiré de nombreux participants. C'était la première conférence en personne depuis un certain temps, ce qui lui a apporté un côté spécial pour plusieurs personnes. Le programme était chargé et il a fallu faire des choix difficiles entre les nombreux ateliers simultanés, l'espace autochtone avec Edebwed Ogichidaa – La femme dirigeante qui parle le Truth Warrior - Mkwaa dodem - New Credit doonjibaa (Gardienne du savoir Valarie King <https://mncfn.ca/board-of-lifelong-learning/>), sa richesse d'enseignements et tout le travail qu'elle et sa famille accomplissent dans sa communauté; et puis simplement essayer de rattraper les vieilles connaissances et les rencontres.

Les réunions de la direction et du conseil d'administration de l'ACCP se sont déroulées sur trois jours, avant et après la conférence de Toronto. Ce fut des journées entières d'apprentissage, de planification et de travail acharné. Les membres du conseil d'administration sont extraordinaires - j'espère vraiment que vous profiterez au maximum des réunions et des événements qu'ils planifient au cours de leur mandat de deux ans. Ils sont là à titre de porte-voix, pour vous soutenir et répondre à vos besoins et à ceux de votre communauté. N'hésitez pas à prendre contact avec eux ici. La réunion du conseil d'administration a abordé de nombreux sujets et s'est concentrée sur l'avancement de la planification et l'établissement des prochaines étapes pour l'association après avoir atteint 14 000 membres!

La diversité des membres et le large éventail de besoins sociaux et régionaux sont en constante évolution. Beaucoup a déjà été fait, mais beaucoup reste à faire. Nous apprécions ce qui a été fait et reconnaissons que, dans deux ans, nous ferons avancer l'association un peu plus. De plus, en regardant vers l'avenir, nous savons qu'il y aura à nouveau des changements au fur et à mesure que les besoins évolueront. Les groupes historiquement exclus, notamment les femmes, les personnes racialisées, les personnes LGBTQ2S+, les peuples autochtones et les personnes handicapées, vivent des expériences différentes au Canada. La dynamique du pouvoir qui a été censée être la façon dont les choses se passent, est en fait tellement ancrée dans notre système - à tous les niveaux de la politique, de notre système de santé et du tissu social - que ceux d'entre nous qui sont privilégiés ne s'en rendent même pas compte. La discrimination, le racisme, les préjugés conscients/explicites et inconscients/implicites sont des problèmes bien documentés auxquels sont confrontés quotidiennement nombre de nos membres et de nos clients. Ces problèmes sont enracinés dans des déséquilibres de pouvoir persistants, la marginalisation, les stéréotypes et une sensibilisation, des politiques, des procédures et une formation IDEAA (inclusion, diversité, équité, accessibilité, lutte contre le racisme) inadéquates.

Davantage que des excuses sont attendues pour nos comportements du passé; nous ne pouvons pas demander que le passé soit pardonné tout en continuant ou en maintenant un rôle hégémonique dans l'établissement d'une véritable réconciliation avec les Premières Nations, les Inuits et les Métis. Nous ne pouvons pas être pleinement inclusifs tant que nous ne voyons pas et ne comprenons pas ceux que nous excluons. Nous devons changer de cadre. Le conseil d'administration de l'ACCP travaille avec diligence à l'élaboration d'un nouveau modèle de gouvernance qui tient compte de la diversité des voix, des origines sociales et des intérêts de l'association, à mesure que nous nous développons pour répondre aux besoins de plus de 14 000 membres. Notre processus est lent et réfléchi et implique la consultation de nombreuses personnes. Cela inclut les membres par le biais de sondages antérieures, les membres de l'IDEAA et du BIPOC, le personnel et les dirigeants de la communauté. Ce projet aura besoin de l'appui des membres. Restez donc à l'affût pour connaître les prochaines étapes et n'hésitez pas à me contacter pour me poser des questions, me faire part de vos points de vue ou de tout autre élément que vous jugerez pertinent pour éclairer cette discussion.

Avec gratitude,



Carrie Foster (she/her/elle)
M.Sc, M.A., CFT, psychothérapeute, RDT, CCC
Thérapeute conjugale et familiale,
Présidente, Association canadienne de counseling et de psychothérapie

CÉLÉBRER LA DRE CINDY BLACKSTOCK

PAR KATHY OFFET-GARTNER, PRÉSIDENTE SORTANTE DE L'ACCP

Chaque année, le président de l'ACCP peut choisir une personne qui se verra remettre le Prix du champion professionnel. Ce prix a été créé pour honorer et promouvoir le travail remarquable d'une personne au Canada ayant joué un rôle exemplaire dans l'amélioration de la vie d'autrui en défendant les nombreuses facettes du counseling et de la psychothérapie dans l'amélioration de la santé mentale et du bien-être des populations. Pour qu'un candidat soit pris en considération pour ce prix, il doit :

- Être présent sur la scène nationale ou internationale.
- Publier sur, s'exprimer sur et défendre la profession de conseiller et de psychothérapeute, directement ou indirectement, par le biais de la justice sociale, humanitaire ou d'autres actions connexes qui font progresser l'importance de la santé mentale et du bien-être des populations.
- Avoir prononcé un discours lors d'une conférence de l'ACCP ou lors d'une autre conférence très visible liée au counseling ou à la psychothérapie, d'une conférence axée sur l'humanitaire ou d'un forum sur la justice sociale; et
- Jouir d'une excellente réputation depuis plus de cinq ans, qui témoigne d'un désir constant de défendre la profession et d'offrir un meilleur accès pour les personnes en quête de services.

Parmi les anciens lauréats figurent le sénateur Murray Sinclair, le lieutenant-général (retraité) Roméo Dallaire, Mary Walsh (actrice, comédienne, écrivaine et militante), la grande cheffe Sheila North, Barbara MacCallum (ancienne directrice générale de l'ACCP), le médecin et ancien Albert Marshall et le groupe de travail national de l'ACCP sur la Déontologie et les Normes de Pratique de la profession.

En tant que votre président sortant, j'ai eu le grand plaisir de choisir la Dre Cindy Blackstock comme lauréate de la 8e édition du Prix du champion professionnel 2023. La Dre Blackstock est une personne qui répond sans aucun doute à tous ces critères et qui incarne l'essence même de l'esprit et de l'intention de ce prix !



La Dre Cindy Blackstock OC FRSC est une militante canadienne Gitxsan pour la protection de l'enfance et directrice générale de la Société de soutien à l'enfance et à la famille des Premières Nations du Canada. Mme Blackstock est titulaire d'un baccalauréat en arts (UBC), de deux maîtrises (une en gestion de l'Université McGill; et une en jurisprudence en droit et politique de l'enfance de l'Université Loyola de Chicago) et d'un doctorat en travail social (Université de Toronto). Elle est également professeure à l'école de travail social de l'Université McGill. Mme Blackstock a publié plus de 75 articles sur des sujets liés à la réconciliation, à la théorie autochtone et à la protection de l'enfance et des droits de la personne des Premières Nations.

Zoe Tennant, de l'émission « Unreserved » diffusée sur les ondes de CBC Radio, a déclaré que Mme Blackstock avait été décrite comme « l'implacable voix morale' du Canada en faveur de l'égalité des Premières Nations ». Depuis des décennies, elle défend sans relâche les droits des enfants autochtones et de leurs familles.

Depuis plus de 15 ans, la Dre Blackstock travaille avec succès sur les défis liés aux droits de la personne canadiens entourant la prestation inéquitable de services à l'enfance et à la famille par le Canada et la non-application du principe de Jordan (qui vise à éliminer les inégalités de services et les retards pour les enfants des Premières Nations). Une décision annoncée en janvier 2022 exige que le gouvernement fédéral verse 40 milliards de dollars à la protection de l'enfance. Cette somme permettra de dédommager les enfants autochtones et leurs familles lésés par un système de protection de l'enfance sous-financé et de mettre en place une réforme à long terme.

La moitié de l'argent servira à soutenir les jeunes adultes des Premières Nations qui sortent du système de protection de l'enfance et à renforcer les mécanismes de prévention visant à maintenir les enfants à la maison et au sein de leur communauté. Son travail de sensibilisation a permis d'offrir un large éventail de services aux enfants, aux jeunes et aux familles autochtones, à tel point que beaucoup la considèrent comme une héroïne. Ce qui est définitivement mon cas !

Lorsqu'on interroge la Dre Blackstock à propos de l'avenir, elle a de l'espoir. Elle constate que les choses sont en train de s'améliorer et c'est ce qui la motive. Mme Blackstock nous encourage à agir, car si nous ne le faisons pas, l'équité pour tous les enfants ne restera qu'un rêve inachevé. Elle affirme que « la construction d'une communauté, le travail en commun et la foi sont à l'origine du changement ». Le défi qu'elle lance à tous est le suivant : « Chacun d'entre nous doit faire ce que j'ai fait, c'est-à-dire franchir la ligne qui sépare la vie de l'obscurité et se rendre compte qu'il faut être un héros pour les enfants ». Et d'expliquer de manière si poignante que « si nous pouvons élever une génération d'enfants des Premières Nations qui n'auront jamais à se remettre de leur enfance et une génération d'enfants allochtones qui n'auront jamais à dire qu'elle est désolée, alors je pense que nous aurons fait un grand pas vers la cocreation d'une société dont nos ancêtres ont toujours rêvé, et dont nos arrière-arrière-arrière-petits-enfants seraient fiers ». (Tennant, 2019, « Unreserved » à la radio de la CBC.)

Lorsque j'ai entendu la Dre Blackstock prendre la parole pour la première fois, j'ai apprécié sa vérité, sa sagesse et sa passion. Ses messages me sont allés droit au cœur et je me suis mise à partager son rêve. J'ai été témoin de l'impact du travail de la Dre Blackstock, qui utilise le principe de Jordan, sur certains des enfants et des familles avec lesquels je travaille. Je suis sûre que je ne suis pas la seule, et c'est pourquoi, au nom de tous les membres de l'ACCP, j'ai eu l'honneur de remettre le Prix du champion professionnel de l'ACCP à la Dre Blackstock.

Le Prix du champion professionnel de l'ACCP comprend un don de 1 000 \$ à l'organisme de bienfaisance choisi par le récipiendaire. La Dre Blackstock a choisi l'Assemblée des sept générations, un organisme autochtone extraordinaire qui vise à aider de jeunes Autochtones dans la région d'Ottawa et que la Dre Blackstock adore encourager.

Bien que la Dre Blackstock n'ait pas pu être présente à notre récente conférence de Toronto, elle a enregistré un message de remerciement destiné à l'ACCP pour cet honneur et s'est exprimée avec beaucoup d'éloquence, demandant à chacun d'entre nous d'être l'agent d'espoir et de changement qu'elle entrevoit afin que nous puissions continuer à assister à une plus grande équité et à des changements positifs pour les jeunes Autochtones, leurs familles et leurs communautés. C'est un engagement qui vaut la peine d'être pris.

La vidéo d'acceptation de la Dre Blackstock peut être visionnée [ICI](#) !



APPRENDRE PLUS



Thérapie sans taxes

le progrès continue!

COUNSELING SENSIBLE À LA CRISE CLIMATIQUE AU XXI^E SIÈCLE - DOCUMENT DE TRAVAIL

PAR NANCY BLAIR, TREVOR LEHMANN, GRAHAM NICHOLS

Nous vivons et travaillons au XXI^e siècle, une époque marquée par une importante crise climatique, des catastrophes environnementales qui gagnent en fréquence et en gravité, et l'extinction de plus en plus rapide d'espèces diverses. Les auteurs et autrice du présent article explorent les principales questions qui se posent aujourd'hui dans le domaine du counseling et de la psychothérapie sensibles à la crise climatique. Leur objectif est de proposer de l'information aux membres de l'Association canadienne de counseling et de psychothérapie (ACCP) qui veulent travailler avec leurs clientes et clients sur la question climatique et cherchent à renforcer leur capacité en conséquence. Pour ce faire, les auteurs et autrice, tous membres de l'ACCP, ont fait un vaste tour de la littérature scientifique de plus en plus riche sur la psychothérapie sensible à la crise climatique (y compris l'écopsychologie et l'écopsychothérapie) et proposent aux lecteurs et lectrices les articles, les livres et les organisations qu'ils ont trouvés particulièrement utiles.

[CLIQUER ICI POUR LIRE
L'ARTICLE COMPLET](#)

L'article complet est disponible sur le site web de l'ACCP et sera présenté aux membres lors de la réunion du groupe de soutien par les pairs sur le climat du 20 février.

VOUS ASSEYEZ-VOUS DANS L'ANGOISSE ET LA PEUR?

PAR MICHELLE GREENWELL BA PSYCH, MSC CAM, PH.D. CIH.

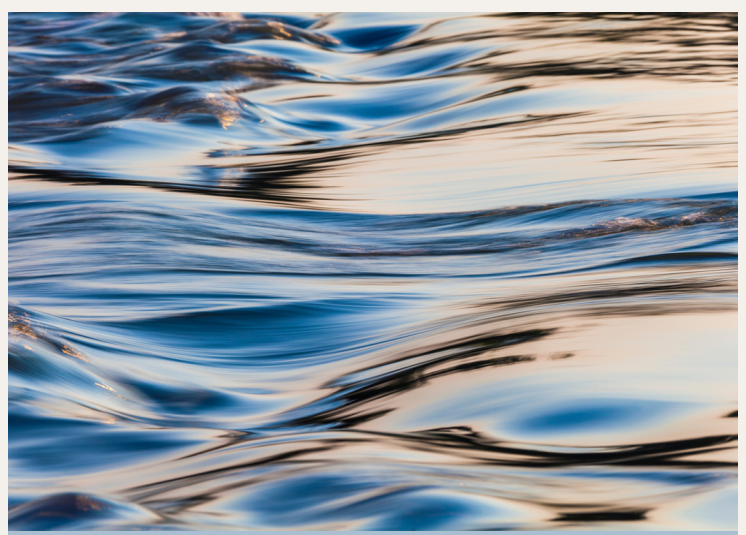
Nous sommes beaucoup à croire que nos émotions sont le résultat d'expériences que nous avons vécues. Ce n'est pas faux. Mais, est-ce entièrement vrai? Nos émotions sont également l'expression de notre bien-être physiologique. Notre angoisse peut être le résultat d'une expérience antérieure, ou celui de notre compréhension cognitive d'une situation. Elle peut être le résultat de la position de notre corps figée dans le temps, tandis que nous restons assis devant un ordinateur, à travailler, ou derrière le volant, à conduire sur de longs trajets. Pensez au nombre de minutes ou d'heures que vous passez chaque jour dans une position où vos genoux et vos hanches forment un angle à 90 degrés. Et si cette position aggravait vos sentiments ou vos pensées d'angoisse?

Récemment, j'ai visionné une conférence TED dans laquelle Alan Watkins, Ph. D., explique que nous pouvons être géniaux au quotidien si nous regardons simplement en nous-mêmes pour comprendre l'état de nos pensées, de nos sentiments, de nos émotions et de notre physiologie. Vous pouvez visionner sa présentation à l'adresse [ici](#) (en anglais seulement). Quel régal pour moi de voir M. Watkins décomposer les pensées, les sentiments et les émotions! J'ai eu l'impression de recevoir une boîte de chocolats en l'entendant expliquer comment notre physiologie influence sur nos émotions, puis sur nos sentiments, nos pensées et nos actions extérieures. Ce sont ces mêmes idées que je transmets dans mes cours hebdomadaires de taï chi, dans mon programme Movement Made Easy, et dans mes exposés.



Quand nous sommes assis, le psoas, un muscle qui est fixé aux vertèbres 8 à 12 au milieu de notre colonne vertébrale, se contracte. C'est ce qu'il est censé faire puisque c'est lui qui nous aide à soulever nos genoux vers notre poitrine ou à abaisser le haut de notre corps jusqu'à nos cuisses. C'est un muscle à double usage qui est associé à l'élément de l'eau dans la médecine traditionnelle chinoise. Sa connexion spirituelle consiste à « équilibrer les polarités ». Le psoas intervient également dans l'intégration émotionnelle et la prise de conscience des émotions de rage, de haine et d'énervernement. Lorsque le psoas est ouvert et bouge facilement toute la journée, il contribue à créer le flux et l'équilibre émotionnels.

Pour en revenir au temps que vous passez, chaque jour, dans une posture assise et contractée, demandez-vous comment celle-ci peut vous bloquer dans certaines émotions ou pensées d'angoisse ou de peur. Si on pousse le questionnement plus loin, combien de décisions, de conversations et d'idées créatives sont-elles bloquées de la même manière?



Beaucoup de gens se sentent souvent léthargiques en milieu de journée, vers les 15 heures. C'est à ce moment de la journée que l'élément de l'eau devient le point central d'énergie de notre corps selon l'horloge biologique de la médecine chinoise traditionnelle. Si vous êtes restés assis pendant la majeure partie de la journée (à partir de 8 h ou de 9 h du matin, par exemple), le psoas sera resté bloqué avec d'autres muscles pour vous maintenir devant votre ordinateur ou derrière votre volant. Vous remarquez peut-être que votre capacité de concentration a baissé et que vous semblez avoir du mal à en faire autant que le matin. Vous avez peut-être envie d'une tasse de café, d'une barre chocolatée ou d'un encas sucré pour vous revigorer. Vous êtes facilement distrait de votre travail et vous feriez volontiers une petite sieste. L'un de ces scénarios vous semble-t-il familier?

La roue des cinq éléments montre les liens entre les éléments et les systèmes organiques et les émotions qui sont associées à ces systèmes organiques. Nous avons des muscles et des tissus qui sont rattachés à ces systèmes et ceux-ci sont liés aux émotions correspondantes.

En pratiquant une activité physique qui fait bouger les hanches et le corps, et en consommant de l'eau au quotidien, vous pouvez contrer cette réponse de blocage. Cela enverra un signal à votre système limbique et ouvrira l'espace qui permettra à votre corps de se sentir bien et en équilibre. Par exemple, quand l'élément de l'eau circule librement, les émotions de la peur et de l'angoisse peuvent se transformer en confiance en soi et en sérénité. Au travail, les interactions avec les autres, que ce soit dans des conversations ou des collaborations, peuvent vraiment changer les pensées, les actions et la créativité lorsque les systèmes du corps sont libres de fonctionner de manière naturelle.

Quels mouvements pouvez-vous faire pour vous libérer de votre posture bloquée?

1. Choisissez une chaise bien plate et asseyez-vous comme vous le voulez, sans vous appuyer contre le dossier car cela ferme votre pompe cérébrospinale au niveau du coccyx.
2. Prenez du temps pour vous lever, vous asseoir, marcher et pivoter sur votre chaise afin que votre corps puisse se libérer de sa posture à intervalles réguliers tout au long de l'heure.
3. Si vous n'avez pas besoin d'être assis, déambulez, tenez-vous debout avec dynamisme, en veillant à ce que votre poids soit équitablement réparti sur le sol et à ce que les articulations de vos genoux et de vos hanches soient détendues.
4. Respirez profondément et effectuez quelques mouvements Don Yu assis-levé afin d'étirer vos hanches et vos épaules.
5. Marchez pendant vos réunions si vous n'avez pas besoin d'être assis.
6. Étirez la zone des hanches quand vous êtes assis sur votre chaise si vous ne pouvez pas vous lever.
7. Encouragez vos collègues de bureau à bouger. Ensemble, vous pouvez créer un espace dans lequel la joie et l'énergie pourront circuler toute la journée.



MICHELLE GREENWELL

B.A. Psych, MSc CAM, Ph. D. CIH (santé complémentaire et intégrative), instructrice du Touch for Health, instructrice du toucher thérapeutique, spécialiste de l'intégration neuro-sensori-motrice des réflexes et des Emotional Freedom Techniques (visage et pieds). Auteure de My Little Black Book of Qi: Qi YINtegration, ouvrage récompensé qui permet de comprendre le mouvement et la plupart de ses éléments de base. Michelle propose des formations en ligne et en personne dans le cadre de cours, d'ateliers, de retraites de réflexion et de conférences. Elle a remis et reçu des récompenses pour Dance, tai chi, Qi Gong, Business, Children, Adults. Elle est l'auteure de plusieurs ouvrages de développement personnel, dont It's in the Cards et Affirmations for the Body and the BioField. Pour trouver la totalité des ressources créées par Michelle, consultez la page <https://linktr.ee/dancedebut>. Artiste du thé, Michelle propose un ensemble unique de mélanges de thés et une gamme intitulée Tea with Intention sur le site Web www.capebretontea.ca, qui propose les ateliers Essences of Herb et Tea with Intention. Des cours en ligne disponibles à l'adresse www.dancedebut.com proposent un programme de réflexion stratégique permettant de trouver un équilibre dans le cadre professionnel, un programme de mouvements faciles à exécuter avec un accompagnement de musiciens qui jouent en direct pendant les exercices, le programme Qi YINtegration (équilibre entre le corps et le champ bioénergétique), et un programme de claquettes et de gigue irlandaise à claquettes de Cape Breton. Michelle propose des séances de tai chi à Cape Breton en Nouvelle-Écosse/Unama'ki, où elle réside avec son époux, deux chats et l'océan.

Dire bonjour à nouveau

Adopter l'approche de Michael White pour gérer un deuil ou une perte dans un monde postpandémique

PAR MICHAEL TOWERS, MA, MFC, RMFT-S, RCC-ACS, CCC-S, CPC-S

Au début de 2020, tandis que nous regardions notre monde « s'arrêter », nos vies ont commencé à changer en profondeur. Les rues se sont vidées et les hôpitaux se sont remplis à mesure que la pandémie se propageait. Durant les trois années suivantes, nous avons perdu non seulement des amis et des membres de notre famille, mais bien plus encore. Nous avons perdu une part de notre identité. Nous avons perdu qui nous étions. Forcés de quitter nos lieux de travail. Forcés à l'isolement. Forcés à la solitude, nous avons lentement perdu nos liens les uns avec les autres. Bref, nous avons perdu ce qui fait de nous des humains. Tandis que nous sortons de la pandémie et que le monde s'ouvre à nouveau, c'est maintenant seulement que nous cherchons à gérer cette perte et ce deuil sociaux, et, en vérité, nous ne savons pas comment faire. Le construit social le plus connu est que nous ne pouvons adéquatement gérer un deuil et une perte qu'après avoir dit au revoir – après avoir accepté que l'être aimé est parti. Nous marquons ces occasions en organisant des cérémonies comme des veillées ou des funérailles, lors desquelles nous nous réunissons pour partager notre deuil et nous aider à affronter notre chagrin. La pandémie nous a privés de cet au revoir. Elle nous a empêchés d'organiser les veillées, les funérailles et tout autre type de rassemblement quand nous avons besoin d'accompagner les personnes que nous avons perdues. Nous n'avons même pas pu être auprès de nos êtres chers au moment de leur mort. Nous avons été obligés de nous déconnecter, de rester en isolement, sans personne pour nous aider à faire notre deuil et à porter notre chagrin. Notre santé mentale en a pâti.



À présent, nous pouvons organiser veillées et funérailles, ces cérémonies qui nous rassemblent pour accompagner l'être aimé vers l'au-delà. Mais qu'en est-il de la gestion du deuil et de la perte à l'échelle de la société? Comment gérer la perte de nos groupes sociaux? De nos lieux de travail? De nos clubs et des réunions auxquelles nous participions? Aujourd'hui, nous n'avons pas d'autre choix que celui de nous lever le matin et de faire face à ces nouvelles réalités, dans de nouveaux lieux, avec de nouvelles personnes et de nouvelles expériences, d'être connus de nouvelles manières, sans que personne ne sache ce que nous avons perdu ces trois dernières années. Pour beaucoup d'entre nous, ce deuil est accablant et compte tenu du construit social selon lequel nous sommes censés dire au revoir, nous ne savons plus comment faire.

Michael White a publié une première fois son article « Dire bonjour à nouveau » dans l'édition printemps 1988 du bulletin d'information du Dulwich Centre. Cet article propose une très belle approche narrative du deuil et de la perte. Souvent, dans notre histoire moderne eurocentrée, le deuil et le voyage qui l'accompagne tournent autour du franchissement des « étapes du deuil » et de la reprise du cours de notre vie. C'est un regret exprimé a posteriori par Elisabeth Kubler-Ross. C'est elle qui, dans son ouvrage *Les derniers instants de la vie*, paru en 1969, avait présenté les cinq étapes du deuil.



Elisabeth Kubler-Ross a expliqué que son ouvrage avait été mal compris, et ce message a été repris par David Kessler, qui a co-écrit avec elle deux livres sur le deuil et la perte. Dans son enseignement, ses livres et son site Webgrief.com, David Kessler souligne que les étapes du deuil ne suivent pas une ligne de temps linéaire³. Ce sont des outils qui aident à délimiter et à identifier le deuil. Afin de mettre davantage en exergue cet éloignement par rapport à l'idée fortement ancrée selon laquelle le deuil suit un processus linéaire et immuable, David Kessler a écrit l'ouvrage *Finding Meaning : The Sixth Stage of Grief*, publié à l'automne 2019, quelques mois seulement avant que la pandémie ne change notre monde.

Pour tenter de gérer cette perte et ce deuil sociaux, nous pouvons utiliser les principes énoncés par Michael White, à travers l'optique de l'identité et des systèmes. Quand nous rencontrons un client en consultation, nous essayons d'abord de savoir qui il est. Nous pouvons ensuite recueillir quelques idées sur la manière dont le client se perçoit, et en utilisant l'approche du « dire bonjour à nouveau » de Michael White, nous lui posons quelques questions axées sur l'action. Le but est d'aider le client à se connecter avec ces descriptions de lui-même, qui existent souvent dans les divers systèmes (groupes) auxquels il est connecté, et l'aider à présenter ces descriptions. Par exemple, un jeune diplômé du secondaire qui entre dans la vie adulte traversera ses propres processus d'identité, ce que Murray Bowen nous a expliqué dans sa théorie des systèmes familiaux⁴. C'est là que nous avons découvert la notion de différenciation et en quoi elle était représentative de l'identité. Ce concept de puissant sentiment d'identité, inébranlable face à divers moyens externes pour décrire autrui, se reflète également dans la pyramide des besoins⁵ de Maslow à travers l'expression de la réalisation de soi. Lorsque nous prenons en compte toutes ces théories et les recherches connexes, nous obtenons une personne qui cherche des descriptions d'elle-même à travers les différents systèmes auxquels elle est connectée. Comme elle se sent en sécurité dans ces systèmes, elle peut s'exprimer à travers son auto-description comprise et le sentiment d'identité, et son identité s'en trouve renforcée.

Cependant, si on supprime ces systèmes, cela devient très perturbant pour la compréhension de qui vous êtes. Les choses sont différentes quand une personne décide de son plein gré de quitter un système. Elle a de l'autonomie, un but, des moyens et un soutien lorsqu'elle quitte un système. Son identité a donné au soi le pouvoir de partir, et ce qu'elle est est solidement façonné ou connecté à d'autres systèmes pour l'aider à faire la transition. Cependant, si vous retirez soudainement une personne d'un système auquel elle se sentait connectée et dans lequel elle était bien installée, cela crée un sentiment de chagrin et de perte. Par exemple, si quelqu'un perd soudainement son emploi en raison d'un licenciement ou parce que son entreprise fait faillite et ferme inopinément, cela perturbe violemment un aspect de son identité. Cette personne éprouvera naturellement un sentiment de deuil et de perte et cherchera le réconfort et le soutien d'autres gens. Il n'y a pas de veillée ou de funérailles à proprement parler, mais la société a créé de nombreuses « cérémonies » qui permettent aux gens de se rassembler et de se soutenir mutuellement lors de transitions de vie de ce type.



Prenons l'exemple de la fin des études secondaires. La cérémonie de remise des diplômes est non seulement une manière de célébrer ce qui a été accompli, mais elle marque aussi la perte d'une expérience significative dans la vie d'une personne. Elle nous invite à dire au revoir et à regarder vers l'avenir. Nous le faisons en nous connectant les uns aux autres, et cela nous aide dans cette transition. Si vous nous en privez, l'expérience devient abrupte, tranchante et déroutante. Sans connexion et sans ce type de cérémonies, nous pouvons facilement nous sentir perdus et déconnectés de nous-mêmes. Qui sommes-nous si nous n'avons pas partagé cette expérience avec d'autres? Comment voulons-nous être perçus quand nous n'avons eu personne autour de nous pour connaître la version préférée de nous-mêmes? La pandémie a perturbé cela pour nous tous. Nous avons vécu ces transitions de vie en apparence anodines sans personne pour y assister, ce qui nous a laissé un profond sentiment de déconnexion par rapport à nous-mêmes. Qui sommes-nous si nous ne sommes pas remarqués par les autres? Tout cela peut commencer à prendre une dimension très existentielle.

En tant que cliniciens, nous devons commencer par faire ce travail sur nous-mêmes. Nous devons traiter notre propre deuil et notre propre sentiment de perte. Quelles pertes sociales chacun de nous a-t-il vécues ces trois dernières années? En ce qui me concerne, j'ai perdu l'espace de travail coopératif que je partageais avec neuf autres cliniciens. La pandémie a fermé cet espace, et au final, la clinique elle-même, ce qui nous a obligés tous les dix à nous disperser chacun de notre côté. Nous étions isolés les uns des autres, à part quelques appels Zoom, et ce qui était a cessé d'être.

Trois ans plus tard, nous travaillons chacun de notre côté, et la connexion qui existait a disparu depuis longtemps. Je travaille dans un cabinet privé, seul, me demandant si je retrouverai un jour quelque chose s'approchant de ce que j'ai perdu pendant la pandémie. Pour moi, la perte est réelle, et j'en fais mon deuil.

Comprendre les pertes sociales que nous avons personnellement vécues nous aidera à mieux accompagner nos clients à travers leurs propres pertes sociales. Tandis qu'ils s'attachent à définir qui ils sont en dehors de ces systèmes qui n'existent plus, nous pouvons être conscients de nos propres pertes. En veillant à éviter le contre-transfert, nous pouvons créer un espace sûr dans lequel nos clients peuvent explorer qui ils sont et comment ils veulent être connus dans ce monde postpandémique. Nous pouvons le faire en adoptant les idées de Michael White sur le « dire bonjour à nouveau » et en aidant nos clients à refaire connaissance avec eux-mêmes et à inviter la personne qu'ils étaient avant la pandémie dans leur présent.





CONGRÈS ANNUEL DE L'ACCP

REJOIGNEZ-NOUS À CHARLOTTETOWN, I-P-É!



Prenez en note la date

30 mai au 2 juin 2024



*Pour plus
d'informations,
veuillez consulter
notre site Web **ICI!***

LA VALEUR DE L'EXISTENCE : COMMENT LA THÉRAPIE EXISTENTIELLE CRÉE DU SENS ET UNE VIE AUTHENTIQUE

PAR IRISH DHINDSA,
ÉTUDIANTE MACP

La thérapie existentielle puise ses racines dans la philosophie existentielle fondée par Soren Kierkegaard. Je trouve que cette philosophie et cette thérapie fonctionnent de pair, car elles permettent toutes deux à une personne de faire son introspection. La thérapie existentielle vous invite à réfléchir en profondeur sur votre existence par rapport au monde. Les thérapeutes existentiels définissent l'authenticité comme le fait de vivre une vie qui respire la véracité propre à chacun, possibilité accessible à tous (Jacobsen, 2007). L'existentialisme s'est nourri de nombreux philosophes et thérapeutes, dont le célèbre Irvin Yalom, qui a défini quatre préoccupations existentielles. Ces préoccupations, à savoir la mort, l'isolement, la liberté et le manque de sens, alimentent l'angoisse existentielle (Jacobsen, 2007).

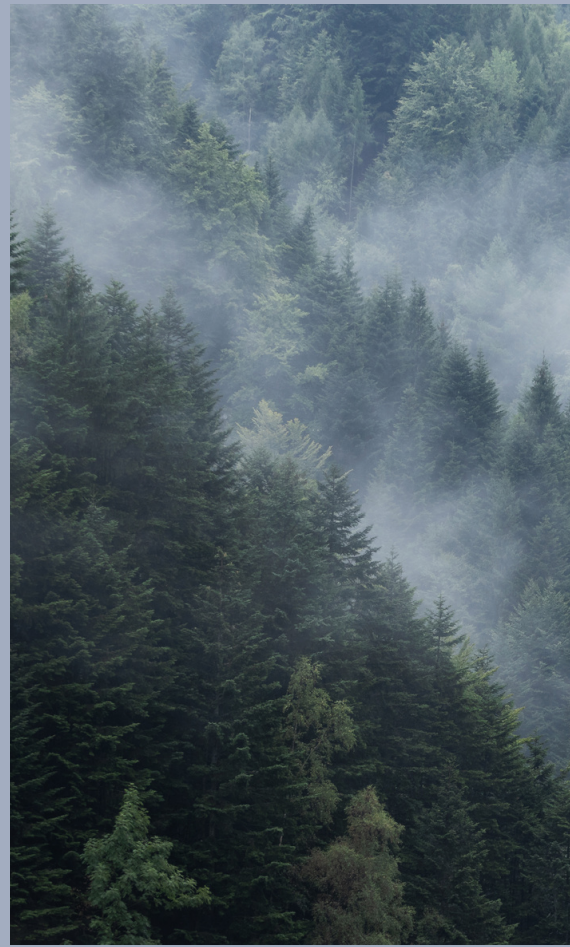
Discipline humaniste, la psychothérapie existentielle se concentre sur la relation thérapeutique à travers laquelle le client observe et traite l'incidence des préoccupations existentielles (Georganda, 2022). Une relation thérapeutique constructive crée un espace permettant au client de se confronter à sa réalité propre et de réfléchir à celle-ci, d'une manière qui peut le conduire à des prises de conscience pouvant changer sa vie (Georganda, 2022). La psychothérapie existentielle utilise la méthode phénoménologique, et explore la vision du monde du client pour mieux comprendre les émotions et les expériences de celui-ci (Georganda, 2022). Le thérapeute crée un environnement « stable » qui instaure la sécurité grâce à une présence discrète et encourage le client à s'ouvrir et à laisser parler ses vulnérabilités (Georganda, 2022).

La thérapie existentielle s'attache à aider la personne à donner un sens à sa vie, notion plus subjective qu'objective (Vos et al., 2015). L'idée fondamentale est que chaque personne peut trouver un sens à sa vie tout en restant authentiquement elle-même. Certes, on considère souvent que la notion de « sens de la vie » est une vérité objective que chacun devrait suivre, mais la thérapie existentielle souligne que nous pouvons tous trouver notre propre sens de la vie.



D'après certaines études, les thérapies existentielles incluant une quête de sens peuvent être très efficaces en psychothérapie (Vos et al., 2015). La thérapie existentielle peut également être intégrée avec succès à d'autres thérapies comme la thérapie cognitivo-comportementale ou la thérapie de pleine conscience afin d'améliorer et de renforcer l'engagement du client (Helmes et Ward, 2017).

Je me suis intéressée à diverses écoles de thérapie existentielle, mais ce sont les travaux de Yalom et la logothérapie de Victor Frankl qui ont ma préférence. La thérapie existentielle est une méthode prometteuse pour aider les clients à reconnaître leur valeur, leur permettre de trouver un sens à leur vie et les aider à mener une vie authentique. J'apprécie la profondeur de l'auto-apprentissage et du développement personnel que l'on peut renforcer en associant la philosophie et la thérapie. J'espère voir progresser dans les années à venir l'utilisation de la thérapie existentielle.



L'ACCP est à la recherche de **Représentants étudiants**

à travers du Canada pour faire le pont entre notre siège social et les étudiant(e)s canadien(ne)s à la maîtrise de counseling/psychothérapie !

Vous pourriez bénéficier de:

- L'adhésion gratuite pour les étudiant(e)s de l'ACCP
- L'accès aux sections de l'ACCP
- L'accès à l'assurance responsabilité professionnelle pour votre stage
- L'accès au programme d'incitatifs pour les étudiant(e)s
- Des réductions sur les événements et les assurances de l'ACCP
- L'admissibilité à une bourse de représentant(e) étudiant(e) de 450 \$, et plus!



Contactez Danika pour plus
d'informations à dgiguere@ccpa-accp.ca!

QU'EST-CE QUE LE CERVEAU VIENT FAIRE LÀ-DEDANS?

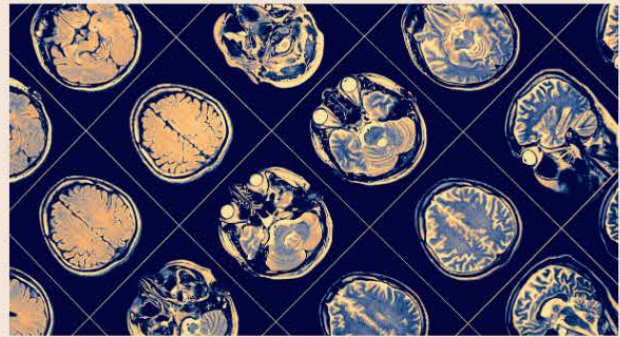
LES NEUROSCIENCES DANS LE COUNSELING ET LA SANTÉ MENTALE

Par Kim Calder Stegemann

Faculté d'éducation et travail social, Université Thompson Rivers

Nous, conseillers, sommes des maîtres en matière d'observation. Nous plaçons la relation client-conseiller au cœur de notre travail. Cependant, nous ne sommes pas aussi doués pour savoir ce qui se passe dans la tête de nos clients. En fait, comme le dirait le docteur Daniel Amen (2005), nous sommes l'une des rares professions qui ne travaille jamais avec l'organe dont elle s'occupe. Mais pourquoi les conseillers ou les travailleurs en santé mentale ne s'occupent-ils jamais du cerveau? J'affirme que nous devons commencer à comprendre le cerveau (et le reste du corps) et son incidence sur le bien-être global.

Pour la plupart, nous n'avons pas appris grand-chose sur le cerveau dans le cadre de notre formation de base. Au mieux, nous avons eu un cours d'anatomie et de physiologie sur le sujet. L'approche était davantage d'ordre médical, au lieu de lier le fonctionnement du cerveau avec les comportements. Et pourtant, le cerveau et la manière dont il fonctionne, ou pas, est pertinente pour quiconque travaille dans le domaine de la santé mentale.



Comme il existe des phénotypes ou des biomarqueurs distincts de l'activité cérébrale qui sont directement liés à l'apprentissage et aux comportements émotionnels (Janiri et al., 2020), en observant l'activité cérébrale, on peut repérer ou prévoir les problèmes de santé mentale qu'une personne est susceptible de connaître. De plus, de nombreuses technologies existantes, et beaucoup d'autres balbutiantes, peuvent modifier l'activité cérébrale. Pourquoi devrions-nous nous passer de ces connaissances ou de ces types d'interventions? Si les travailleurs en santé mentale comprenaient davantage le cerveau et les symptômes des dysfonctionnements, ils pourraient être idéalement placés pour orienter les interventions. Pour ce faire, ils doivent absolument connaître le fonctionnement de base du cerveau.

Sans entrer dans les détails de ce que cela implique, permettez-moi de vous donner quelques exemples de la manière dont l'utilisation des neurosciences dans les domaines du counseling et de la santé mentale pourrait améliorer nos pratiques et la guérison des patients. La psychiatrie peut à présent établir quels sont les antidépresseurs les plus adaptés aux patients ayant des problèmes de santé mentale (Burkhouse et al., 2018). Les médecins prennent leurs décisions en se fondant, en partie, sur le fonctionnement du cerveau! Cette façon de faire élimine les conjectures de la prescription de médicaments. Supposez que vous puissiez accéder à l'activité cérébrale de vos clients et voir qu'il y a des marqueurs de traumatisme. Vous pourriez alors effectuer un travail corporel ou utiliser l'intégration neuro-émotionnelle par les mouvements oculaires avant de commencer la thérapie par la conversation. Vous vous attaqueriez d'abord aux obstacles cérébraux et corporels sous-jacents avant de passer avec succès aux aspects cognitifs de l'expérience traumatique. Un autre exemple de l'utilisation des neurosciences dans les domaines du counseling et de la santé mentale serait pour confirmer que les symptômes décrits par le client ne sont pas imaginaires et ont une véritable origine cérébrale.



Cela pourrait être énormément utile pour les clients de pouvoir localiser l'origine de leurs problèmes de santé mentale dans le cerveau! Une autre application des neurosciences dans le counseling et la santé mentale est plus directe. Les clients eux-mêmes peuvent en apprendre plus sur le fonctionnement de leur propre cerveau et de leur corps, et acquérir ensuite des stratégies d'auto-régulation, selon les besoins. Cette capacité peut être très responsabilisante pour eux! Je vous lance le défi d'en apprendre le plus possible sur le cerveau dès maintenant, afin que vous soyez au sommet d'une courbe d'apprentissage très abrupte pour nous qui travaillons dans les domaines du counseling et de la santé mentale. Pour ce faire, vous pouvez vous inscrire à un cours sur les neurosciences cognitives ou éducatives ou vous informer sur la neurothérapie et la manière dont celle-ci peut compléter votre travail. Nous ne pouvons plus négliger ce qui se passe dans la tête de nos clients, et plus important, nous avons la technologie nécessaire pour le savoir.



CE QUE L'EXERCICE PHYSIQUE PEUT FAIRE POUR AIDER NOS CLIENTS

PAR KRISTY LOEWEN, ÉTUDIANTE EN MACP

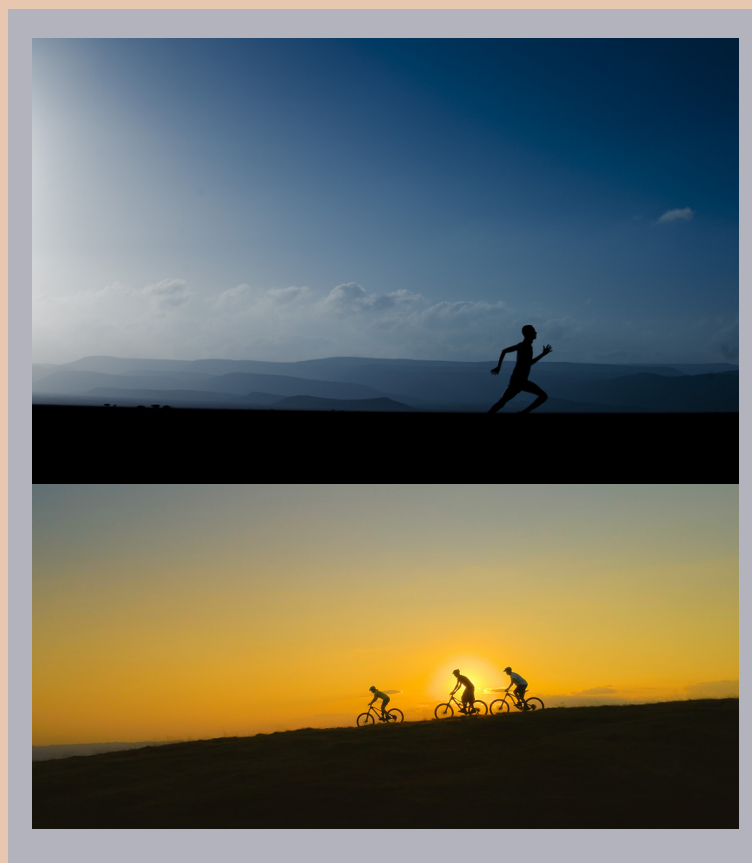


L'exercice physique est un excellent moyen d'atténuer les problèmes de santé mentale et de lutter contre le stress, tout en renforçant la confiance en soi et la résilience. Ses bienfaits ont fait l'objet de nombreuses études et leur liste est longue :

1. L'exercice physique peut réduire la production du cortisol, l'hormone du stress, ce qui fait baisser le niveau de stress et améliore le bien-être mental.
2. L'exercice physique peut agir sur l'humeur grâce à la sécrétion d'endorphines chimiques de la plénitude, ce qui peut réduire la perception de la douleur et améliorer l'humeur.
3. L'intensité d'une séance d'exercice physique astreignante peut renforcer l'endurance mentale, ce qui peut à son tour améliorer la résilience face aux autres épreuves de la vie.
4. L'exercice physique aide à réguler notre horloge interne, ce qui améliore la qualité du sommeil.
5. L'exercice physique améliore le fonctionnement du cerveau en augmentant le flux sanguin, ce qui apporte plus d'oxygène et de nutriments au cerveau.
6. L'exercice physique réduit sensiblement les symptômes de l'anxiété.
7. L'exercice physique peut servir de catalyseur social en vous permettant de partager avec d'autres vos objectifs de forme physique et en discutant avec eux de votre programme routinier. Si vous fréquentez une salle de sport, vous pourrez aussi y nouer des relations.
8. L'exercice physique est un puissant outil de gestion du stress, car il offre un exutoire positif pour le stress et la frustration, et vide l'esprit. Il peut aussi améliorer la maîtrise de soi.
9. L'exercice physique est un puissant moyen de défense contre les troubles de santé mentale, parce qu'il favorise la neuroplasticité. La neuroplasticité est ce qui aide notre cerveau à évoluer et à s'adapter à la vie.
10. L'exercice physique peut aider à prévenir les symptômes de la dépression.

IAfin d'optimiser les bienfaits de l'exercice physique pour la santé mentale, les études montrent que le plus efficace est de pratiquer trois séances d'exercices aérobiques (cardio) par semaine, de n'importe quelle intensité, pendant au moins dix minutes de plus que votre séance normale (durée maximale d'une heure). Il faut aussi pratiquer deux à trois séances hebdomadaires d'exercices de force comme le soulèvement de poids, le yoga ou le taï chi. Vous devez augmenter l'intensité du programme de seulement 10 % par rapport à l'intensité de vos séances habituelles pour obtenir un plus grand effet antidépresseur.

L'exercice physique peut être bénéfique pour beaucoup de vos clients. Aidez-les à l'intégrer dans leur routine.



Il est temps de soutenir la santé mentale des peuples autochtones et de soutenir leur droit à l'autodétermination

ccc4nihb.ca #CCC4NIHB

[Joignez-vous à notre campagne](#)



SORTIR DU CADRE
TRADITIONNEL : LE MODÈLE
DE L'ARBRE DE VIE

PAR SANDRA DIXON ET SHAYLA S. DUBE

À mesure que le nombre de personnes racisées continue de croître au Canada en raison de la présence de groupes de diverses cultures, comme les immigrants noirs, il devient essentiel de se pencher sur des types d'interventions qui sortent du cadre du counseling traditionnel. Une personne racisée est une personne non blanche qui a subi les incidences de facteurs systémiques comme la discrimination, la barrière linguistique, le traumatisme historique et la colonisation (May, 2015). Ces personnes ont besoin d'interventions en counseling culturellement adaptées afin de traiter les expériences et problèmes spécifiques liés à la race et à l'identité ethnique. Ainsi, les conseillers qui s'occupent de personnes noires devraient s'attacher à concevoir des interventions axées sur la compréhension, la guérison et la résilience dans le contexte de l'identité raciale de leurs clients. Cet article vise à mieux faire connaître le modèle de l'arbre de vie, qui est un outil d'intervention efficace quand on travaille avec des groupes racisés. Nous y décrivons brièvement l'origine de ce modèle afin d'en saisir le contexte historique. Ensuite, nous abordons le cadre théorique et l'approche thérapeutique qui éclairent cette intervention. Nous présentons les éléments fondamentaux du modèle afin de proposer des processus utiles aux praticiens. Enfin, nous traitons des incidences pertinentes en counseling pour orienter les praticiens dans leur travail avec des clients racisés.

Origines du modèle de l'arbre de vie :

La création de l'arbre de vie est attribuée à Ncazelo Ncube (2006), un psychologue et un thérapeute narratif zimbabwéen qui vit et travaille en Afrique du Sud. Ncazelo Ncube a conçu cette intervention en collaboration avec David Denborough, de la Dulwich Centre Foundation. Cette fondation a été cocréée et codirigée par le travailleur social Michael White (Lock, 2016; Ncube, 2016).





À l'origine, Ncube a créé l'arbre de vie pour l'aider dans son travail auprès d'enfants orphelins; un certain nombre de ceux-ci subissaient le traumatisme résultant de la perte de leurs proches, morts pour beaucoup du VIH/Sida (Lock, 2016) dans le sud de l'Afrique. De plus en plus populaire ces dernières années, ce modèle a été adapté dans d'autres cultures (Denborough, 2018; German, 2013; Lock, 2016), dans divers endroits du monde, dont l'Amérique du Nord.

Inspiré de la pratique du récit collectif en Afrique, l'arbre de vie tient compte des valeurs, des croyances et des racines culturelles (Ncube, 2006). Son approche collaborative est utile pour travailler avec des groupes, des organisations et des communautés diversifiés et pour les aider à surmonter les expériences de vie difficiles (Lock, 2016). Laissant de la place pour la créativité et la souplesse, il repose sur la métaphore de l'arbre, utilisant diverses parties de celui-ci pour représenter divers aspects de la vie du client (German, 2013; Ncube, 2006). À l'aide de métaphores et de questions, l'arbre de vie encourage les clients à partager leurs multihistoires d'espoir, de force, de résilience et d'appartenance communautaire (Lock, 2016). Il fait également d'eux des spécialistes de leur vie tout en identifiant les ressources et points forts personnels qui alimentent l'estime de soi (Lock, 2016).

Positionnement de l'arbre de vie dans le cadre théorique du constructivisme social et de la thérapie narrative : L'arbre de vie repose sur la thérapie narrative, qui est enracinée dans le cadre théorique du constructivisme social, qui rejette les vérités objectives et valorise les réalités subjectives (Khawaja et al., 2022; Lock, 2016).

Le constructivisme social adopte la croyance présumée selon laquelle l'observateur examine l'expérience humaine de manière subjective à travers le langage (Burr, 2003). Ce cadre souligne également que la connaissance et l'action sociale sont des constructions sociales et situationnelles résultant de schémas interconnectés de communication et de comportement (Burr, 2003). Ces visions fondamentales s'alignent bien avec la thérapie narrative, qui a été créée conjointement par Michael White et David Epston (pour en savoir plus, voir White et Epston, 1990); il souligne l'idée que les problèmes sont cocréés et pérennisés dans des contextes sociaux, politiques et culturels (Lock, 2016). Par conséquent, l'arbre de vie cadre avec la théorie du constructivisme social car il donne aux gens l'occasion d'exprimer leurs traumatismes à travers des récits et de redevenir les auteurs de leur vie (Brown et Augusta-Scott, 2007). De plus, il offre aux clients racisés ce dont ceux-ci ont besoin pour externaliser leur récit dans des espaces de courage, dans le contexte des connexions communautaires.

Éléments fondamentaux du modèle de l'arbre de vie : L'intervention de l'arbre de vie s'appuie sur les points forts et puise dans le savoir de la pratique afrocentrée de l'imbeleko. L'imbeleko est une couverture composée de peaux d'animaux que les femmes africaines utilisaient pour porter leur bébé sur leur dos, et elle symbolise l'amour et la protection (pour en savoir plus, lire Ncube, 2018). Cette pratique souligne l'importance de travailler collectivement avec les communautés noires tout en donnant la priorité aux connaissances et compétences propres à leurs cultures (Ncube, 2006).



Elle comprend quatre éléments fondamentaux, qui sont abordés successivement en ce qui concerne les soins des clients et le processus de counseling. Ces éléments sont les suivants : dessin de l'arbre, forêt de la vie, orages de la vie et cérémonie des certificats et des chansons (Stiles et al., 2019). Pour le premier élément, dessin de l'arbre, différentes parties de l'arbre servent de métaphore pour représenter divers aspects de la vie passée, présente et future des clients. Les clients sont incités à dessiner leur propre arbre de vie pour raconter visuellement leur histoire. Les racines de l'arbre représentent leurs origines, le sol correspond à leur vie du moment, le tronc montre leurs compétences et leurs capacités, les branches mettent en lumière leurs espoirs et leurs rêves, les feuilles montrent les personnes importantes dans leur vie, et les fruits montrent les cadeaux (p. ex. le mentorat) reçus de ces personnes. Deuxième élément, la forêt de vie consiste à témoigner et à reraconter la deuxième histoire, ou celle que l'on préfère. C'est là que les clients partagent l'histoire de l'arbre qu'ils ont créé. Le troisième élément correspond aux orages de la vie, métaphore qui désigne les épreuves affrontées et surmontées. Enfin, la cérémonie des certificats et des chansons est une célébration lors de laquelle les clients reviennent sur ce qu'ils ont appris et sur leur expérience globale du processus de l'arbre de vie. Ce dernier élément permet d'intégrer les points de vue des individus et du groupe (Ncube, 2006).

L'arbre de vie reconnaît la déconstruction du problème dominant, aussi appelé « histoire unique » (TED, 2009). Dans ce contexte, les clients sont incités à raconter et reraconter leur histoire dans l'espoir de susciter le changement et la guérison.

Ensuite, ils sont encouragés à explorer les autres histoires à leurs propos d'une manière qui ne cherche pas à rejeter le blâme ou à les pathologiser et qui n'est pas axée sur le problème. Ce faisant, ils peuvent développer et étoffer leurs histoires préférées dans des espaces de courage culturels. À cette étape, les clients reçoivent le pouvoir d'être les acteurs et les témoins de leur histoire préférée, avec le soutien de témoins extérieurs. Ce processus collectif aide les clients et les témoins à accueillir l'histoire secondaire et à générer la guérison communautaire d'une manière éthique et humanisante.

Les incidences en matière de counseling pour les praticiens : Compte tenu du profil de plus en plus diversifié du Canada, les praticiens qui travaillent avec des communautés racisées sont encouragés à adopter de nouvelles manières d'appliquer des interventions culturellement adaptées, comme celle de l'arbre de vie, afin de combler le fossé entre les services et les communautés (Lock, 2016). Sachant cela, quand ils fournissent des soins à des personnes racisées, les praticiens sont invités à se demander si cette intervention est pertinente et porteuse de sens pour elles. Pour commencer, le modèle de l'arbre de vie appelle les praticiens à proposer un soutien psychosocial souple et des stratégies culturellement adaptées aux clients racisés ayant différentes histoires de vie lorsque les interventions thérapeutiques traditionnelles sont inefficaces (Lock, 2016).

Ensuite, les praticiens doivent cocréer des espaces de courage afin que les clients puissent parler de leur malaise avec des histoires pleines de problèmes dans le counseling. Cette approche collaborative permettra aux clients de se sentir écoutés, respectés et compris lorsqu'ils partagent leur expérience concernant les comportements de recherche d'aide (Ncube, 2006). Adopter cette approche commune améliorera la compétence culturelle des praticiens qui s'occupent de clients racisés. Il est également essentiel que les professionnels qui s'occupent de groupes diversifiés fassent preuve d'humilité culturelle en engageant une réflexion constante qui leur permet de remettre en question leurs croyances, leurs valeurs et leurs postulats à propos des groupes racisés (Dixon et Chaing, 2019; Tervalon et Murray-Garcia, 1998).

En résumé, les expériences des personnes racisées qui luttent contre un traumatisme doivent être humanisées, tandis que les praticiens coconstruisent des relations avec ces clients afin d'améliorer l'humilité culturelle (Tervalon et Murray-Garcia, 1998; Van Dyk et Nefale, 2005). Dans le cadre de l'apprentissage permanent par l'éducation et la réflexion (Dixon et Chaing, 2019), les praticiens doivent chercher à se former à des outils culturellement adaptés, comme le modèle de l'arbre de vie. Pour les praticiens, nous croyons que le processus perpétuel de cocréation du savoir avec les clients tout en reconnaissant et honorant leur réalité subjective et leurs expériences culturelles uniques contribuera à faire naître un sentiment d'espoir à travers la communauté et la responsabilité partagée.



Rencontrer les auteures

SANDRA DIXON, PHD., R.PSYCH. (AB)

Sandra Dixon, Ph. D. est psychologue agréée en Alberta et professeure agrégée à la Faculté d'éducation de l'Université de Lethbridge, en Alberta. Elle travaille sur le territoire visé par le Traité no 7. Elle a publié un vaste éventail d'ouvrages traitant du traumatisme racial, de la foi, de l'immigration et des pratiques de counseling culturellement adaptées. Elle siège actuellement aux conseils d'administration de Psychologists' Association of Alberta, de l'Alberta Network of Immigrant Women et du Lethbridge Family Services. Elle a reçu plusieurs récompenses pour son excellence dans sa pratique, ses recherches et son enseignement, notamment le Professor Cecille DePass Research Award, Farquharson Institute of Public Affairs (FIPA); Equity Diversity and Inclusion (EDI) Scholar Award, Université de Lethbridge; 2022 People's Choice Award, Alberta Black Therapists Network; et Psychologists' Association of Alberta (PAA) Excellence in Teaching Psychology Award.



SHAYLA S. DUBE, MSW, BSW, RSW

Shayla Dube, travailleuse sociale autorisée, (elle/sa/nous/nos) est une conseillère en sécurisation culturelle afrocentrée affiliée au Alberta Black Therapist Network et au Alberta Association of Black Social Workers. Elle est une superviseure clinique en travail social agréé et une travailleuse sociale autorisée dans plusieurs provinces qui vit, travaille et joue sur le territoire non cédé visé par le Traité no 6. Shayla a « poussé » au Zimbabwe et a été « réplante » à l'Île de la Tortue (Canada) depuis 19 ans. Elle se consacre à occuper l'espace et a porté témoignage des histoires sacrées d'enfants, de jeunes, de familles et d'adultes de diverses identités et capacités depuis 12 ans. Enracinée dans la vision africaine du monde de l'UBUNTU et ancrée dans le travail social essentiel et les optiques anti-oppression, elle maîtrise parfaitement le modèle de l'arbre de vie et œuvre passionnément en vue de décoloniser et réhumaniser les services de santé mentale en intégrant les approches culturellement adaptées comme : EMDR in COLOR, COURAGE, Narratives in the Suitcase, Kniffley Racial Trauma Therapy, Integrative Cultural somatics and Queer Narrative Therapy, dans lesquels elle est formée ou étudie.

Remerciements : Les auteures remercient Aleena Tahir et Stephen Okoli pour l'aide qu'ils ont apportée à la rédaction de cet article.

COGNICA

GUIDE DE PUBLICATION

Vous souhaitez contribuer à la prochaine édition de COGNICA? COGNICA est publiée deux fois par année. Les dates de tombée pour les soumissions d'articles et d'annonces sont les 1er mars & 1er septembre.

L'ASSOCIATION NATIONALE PRINCIPALE DE COUNSELING ET DE PSYCHOTHÉRAPIE AU CANADA



202-245 Menten Place
Ottawa, ON, K2H 9E8



communications@ccpa-accp.ca



613-237-1099
Sans frais: 1-877-765-5565

TARIFS

	Une Fois	Grandeur
1 Page	\$650	6" x 9"
1/2 Page	\$450	3" X 9"
1/4 Page	\$350	3" x 4"
Cartes d'affaire	\$110	3.5" x 2

DIRECTIVES DE COGNICA

Les soumissions ne doivent pas dépasser 2 pages.

Les articles publiés dans COGNICA sont admissibles pour des crédits d'éducation permanente. Plus d'informations sur les CÉPs se trouvent [ici](#).

À moins d'indication contraire, les opinions exprimées par les auteurs publiés dans COGNICA sont personnelles et ne sont pas nécessairement partagées par l'ACCP, ni par ses directeurs, ni par ses employés.

Toutes les soumissions sont bienvenues. Celles qui sont acceptées seront soumises à une revue éditoriale avant publication.

Soumettez votre article pour publication aujourd'hui et obtenez des crédits de formation continue !

Nous sommes à la recherche des membres pour faire partie du comité éditorial de Cognica ! Si vous êtes intéressé, envoyez-nous un message à communications@ccpa-accp.ca !