



1

Conflit d'intérêt

- Nous n'avons aucun conflit d'intérêt à rapporter.

À considérer :

- 2 ouvrages sur le traitement du TSPT
- 1 ouvrage sur le traitement du Deuil Traumatique

2

CONTENU DU SYMPOSIUM

- I. **Mise en contexte**
- II. **Conceptualisations**
- III. **Partie 1:** Cibler la honte et la culpabilité post-traumatique : que faire quand la restructuration cognitive semble insuffisante
- IV. **Partie 2:** Blessures morales : mieux comprendre ce type de détresse et ses implications cliniques

Échanges... 😊

3

MISE EN CONTEXTE

Section I

4

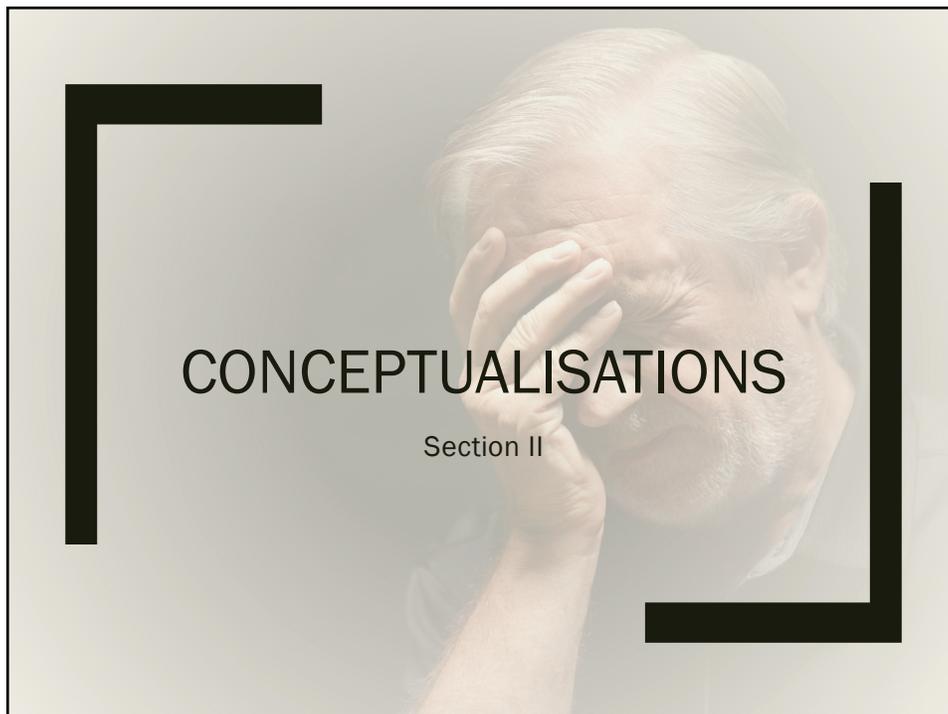
- **Plusieurs émotions douloureuses suite à un trauma**
 - *peur, anxiété, tristesse, dégoût, colère, rage, trahison, honte et culpabilité*

- **Les TCC pour le TSPT visent principalement les Sx de peur/anxiété**
(Bisson et al., 2007)

- **Culpabilité et honte liés à:**
 - *l'aggravation et le maintien du TSPT (Kip et al., 2022; Øktedalen et al., 2015).*
 - *l'abus de substances, dépression et suicidalité (p. ex., Ollivier et al., 2022).*

- **Les intervenants se sentent souvent démunis face à ces émotions et utilisent majoritairement la Restructuration Cognitive Classique (preuves et contre-preuves)**
 - *peu de succès thérapeutique*
 - *nécessité de stratégies alternatives (Bradshaw, 2004; Williamson et al., 2019)*
 - *nécessité d'envisager d'autres concepts associés : Blessures morales (BM) suite à des événements blessants moralement (EBM) (Litz et al., 2009; Williamson et al., 2018).*

5



6



Trouble de stress post-traumatique (TSPT)

B- Reviviscences

- événement est revécu : cauchemars, flashbacks, moments de panique en contact avec les éléments traumatiques

C- Évitement

- évitement de tout ce qui est lié à l'événement

D- Altérations cognitive et émotionnelle

- blâme excessif, sentiment de détachement, émoussement

E- Hyperactivation

- état d'alerte, irritabilité, dif de sommeil et de concentration

F- Durée de plus d'un mois

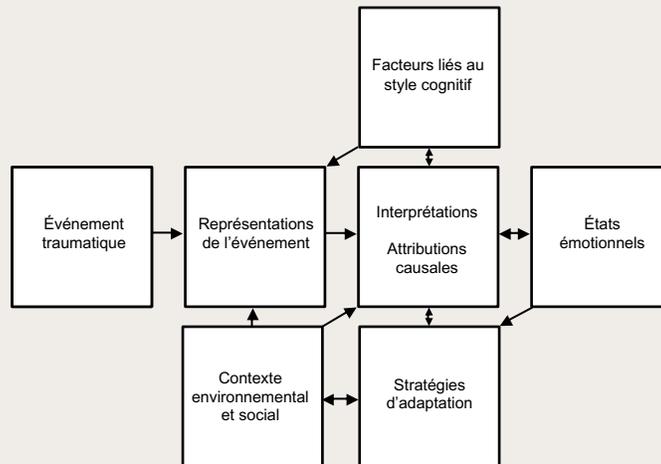
7

Comorbidité avec le TSPT

Trouble comorbide	Hommes	Femmes
Dépression majeure	48%	49%
Abus alcool	52%	28%
Abus substances	35%	27%
Dysthymie	21%	23%
TAG	17%	15%
TPanique	7%	13%
Phobie sociale	28%	28%
Phobie spécifique	31%	29%
Dysfonctions sexuelles		35%

8

Modèle cognitif de Joseph, Williams et Yule (1995)



9

Les attributions causales

- **Fréquentes et importantes**
- **Quelle est la cause de l'événement?**
 - Interne ? Vs Externe ?
 - Stable ? Vs Instable/temporaire ?
- **Elles agissent sur :**
 - le sentiment de contrôle
 - Le % de risque de retraumatisation
- Résultats de recherche (ex: Lépine, 2023)

10

Qu'est-ce que la culpabilité et la honte?

Points communs: Indiquent une transgression des normes sociales ou morales
Motivent des comportements qui visent le retour de l'homéostasie de groupe

Culpabilité : implique un jugement négatif lié à ses actions, implique souvent des attributions causales internes et instables

Honte: Implique une évaluation négative de sa valeur personnelle, implique une internalisation des normes de son entourage et de la société, implique souvent des attributions causales internes et stables

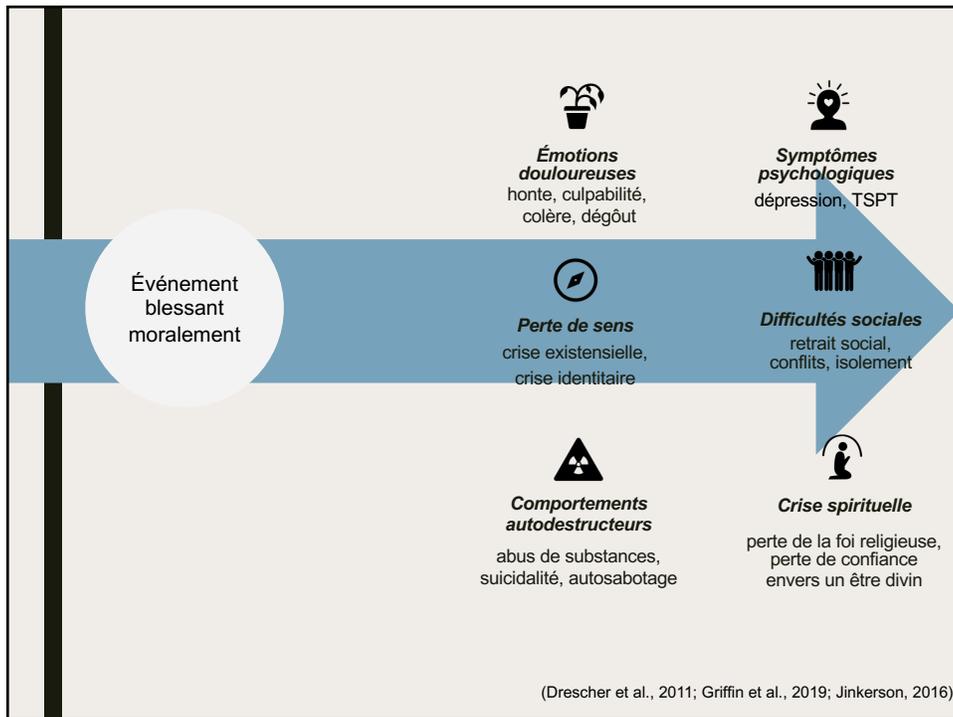
11



Blessure morale

- Concept élaboré dans le contexte militaire
 - Militaires amenés à tuer présentaient des difficultés distinctes
 - Abandonnaient davantage la thérapie
 - Présentaient de moins bonnes réponses à la thérapie
- Premières définitions 2009
- Nouveau type de traumatisme psychologique lié à la transgression morale plutôt que la peur

12



13

Blessures morales et TSPT

Points communs

- Problématiques liées à un événement traumatique définis
- Provoquent une détresse psychologique importante ou un TSPT

Distinctions

	TSPT	Blessure morale
Événement traumatique	Menace à la sécurité ou l'intégrité physique	Transgression morale
Honte et culpabilité	Peuvent être présentes, mais la peur et l'anxiété sont centrales	Centrales à la détresse
Cognitions souffrantes	Sont « exagérées » ou « disproportionnées » face aux preuves objectives	Peuvent être « vraies » Tendance à être prescriptive plutôt que descriptives
Entité clinique	Psychopathologie Diagnostic reconnu	Problématique liée à des psychopathologie (TSPT, dépression, abus de substance)

14



15

Des pensées sont trop souffrantes

« J'ai mal réagi lors de l'événement »

- Attention aux attentes sociales irréalistes (dif. Entre sexes)
- Valider la peur, la surprise, l'horreur
- Paralysie/Sidération : 3 explications
- Attention à l'impossibilité du changement de rôle
- Ces actions étaient-elles les seules possibles?
- Et les conséquences négatives possibles ?
- Le corps qui réagit... honteusement et traiteusement
- Et en cas de trauma de type II ?
- Développer l'indulgence et la compréhension envers soi

16

Des pensées sont trop souffrantes

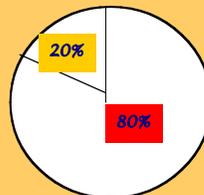
« *Ce qui est arrivé est totalement de ma faute* »

- Ai-je déjà entendu ce verdict? De qui? Quand?
- Attention au mélange entre Cause et Corrélation
- Technique du double-standard
- Tarte d'attribution des responsabilités

17

Exercice de tarte d'attribution

1. Selon vous, quelles sont les causes responsables de votre événement traumatique?



80% = mon comportement
lors de la fermeture
de la brasserie
20% = les agresseurs

18

Des pensées sont trop souffrantes

Que faire quand c'est « effectivement » de sa faute ?

Posture de l'intervenant

**Objectif n'est pas de convaincre que cela n'est pas de sa faute*

- *Objectif: aider la personne à mettre en contexte les événements et leurs actions pour réduire la détresse associée*
- Attention aux phrases « Tu faisais seulement ton travail », « Ce n'est pas de ta faute »
 - Aliénation du patient
 - Semble inauthentique
 - Trop éloigné des perceptions du patient

19

Des pensées sont trop souffrantes

Que faire quand c'est « effectivement » de sa faute ?

- Envisager une conjoncture de circonstances
- Intention vs Gestes posés
- Gravité de la faute vs Gravité des conséquences
- Mettre en évidence l'inutilité du blâme excessif
- Discuter d'un délai de pardon...
- « Et maintenant, qu'est-ce que je fais? »
- **Le gain secondaire → Le cilice...**
- **Envisager le travail de la Blessure morale**

20

Des pensées sont trop souffrantes

« Je ne l'ai pas empêché alors que cela était prévisible »

- Agression sexuelle, suicide....
- Biais du jugement a posteriori
- Minimisation de ce qui va à l'encontre
- Maximisation de ce qui est en concordance
- Glissement cognitif de responsabilité --->
 - ✓ La conclusion était évidente --
 - ✓ J'aurai pu l'empêcher
 - ✓ Je ne l'ai pas empêché
 - ✓ Donc je l'ai causé, j'en suis responsable
- Difficulté à ne pas avoir de contrôle et à s'incliner
 - Sur scène ou... dans les gradins ?

21

Des pensées sont trop souffrantes

« Était-ce (vraiment) un trauma? »

- Validation du trauma: Utilisation de mots essentiels
- Victime, Agresseur, Inacceptable, Transgression, Trahison, Utilisation, Domination, Impuissance, Piège, Captivité,
- ✓ Doute constant de ses perceptions, son jugement: nommer les moments d'invalidation vécus



22

« Était-ce (vraiment) un trauma? »

Respect de l'enfant traumatisé

- Identifier la perte (enfance, insouciance, ...)
- Nommer ce qu'elle aurait **mérité** et
- Nommer ce dont elle aurait eu **besoin**
- Repasser à travers les phases dév.
Escamotées et identification des ressources
d'adaptation, survie



Vision de sa responsabilité :

"Oui mais j'ai fait..." -->

Un bon père....

Reconnaître le « non-politically-correct » :

Place pour la coexistence
d'émotions contraires

...malgré tout... : manque, tendresse vs
colère, rage, vengeance

23

Des pensées sont trop souffrantes

« Ce qui m'est arrivé est vraiment honteux »

- o Examiner les valeurs sociales de l'entourage
- o Évaluer les expériences de honte, d'humiliation passées
- o Cibler l'importance accordée au jugement des autres
- o Favoriser le **partage et l'acceptation inconditionnelle de l'expérience**
 - o En séance
 - o En groupe choisi
 - o En lettre à soi (bon parent?) ou à l'entourage, famille de choix
- o Favoriser **accueil, pardon, compréhension, indulgence,**
* devenir bon parent envers soi
- o Résignation face à son imperfection, humilité

- o Faire porter le poids de la honte à **la bonne personne**

24



*Rien de ce que tu vas me raconter,
Rien de ce que tu as fait lors du trauma,
Rien de ce que tu n'as pas fait,
ne peut changer ma vision de toi.*

*Tu n'as pas à porter la honte ou la culpabilité,
elles appartiennent à l'agresseur.e.*

25

Travail de la honte et de la culpabilité *Autres modalités*

Rescénarisation

- École Oxford (Wild, Hackman et Clark, 2008) ou Hollandaise (Arntz et Weertman, 1999)
- 1ere description de l'événement traumatique
- Viser rescénarisation favorisant pardon, indulgence, compréhension
- **Scènes de réconfort, de consolation**
 - Le Soi adulte peut prendre soin du Soi Enfant
 - Des Personnes ou Personnages peuvent apparaître
 - Des pouvoirs peuvent être accordés

*Rester **alerte** afin de ne pas renforcer la culpabilité... ou la colère *
(surtout dans imagerie de maîtrise plutôt que imagerie de compassion)

26

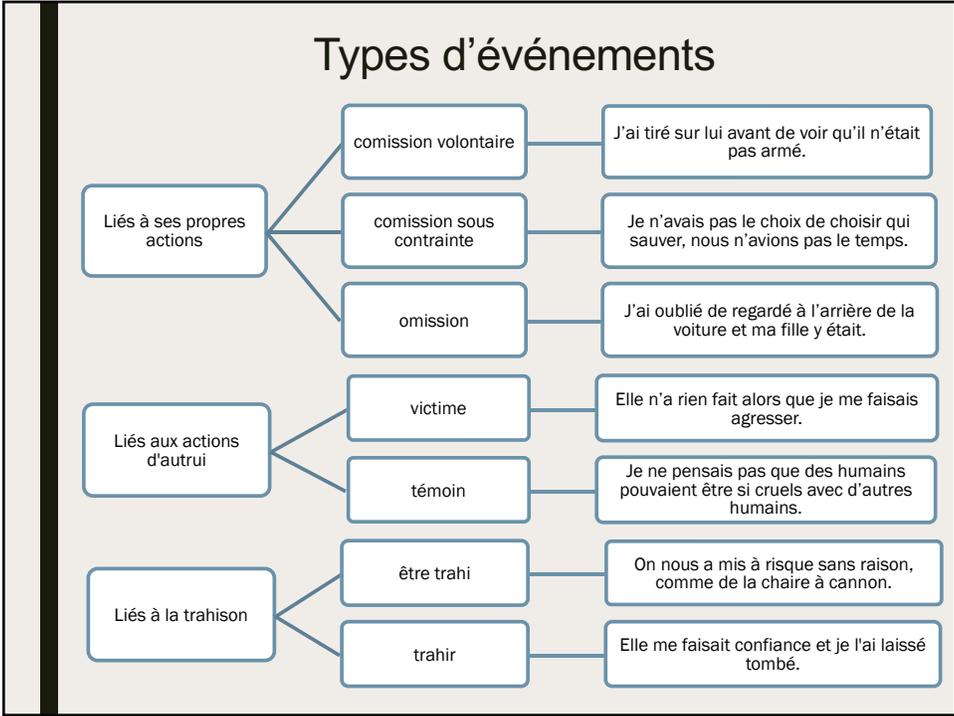
26



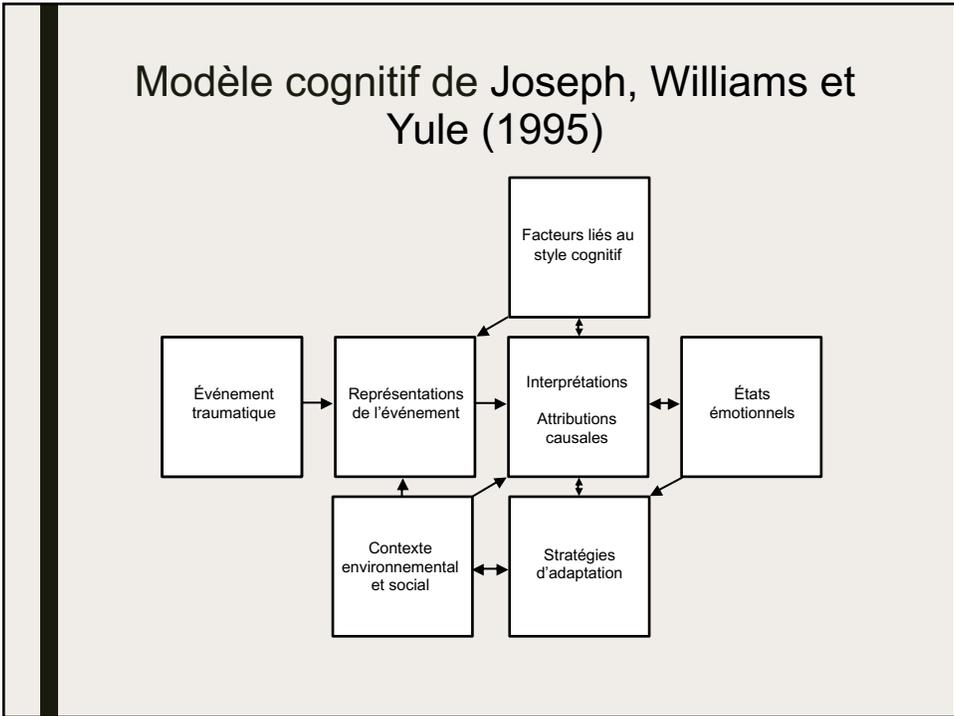
27



28



29



30



31



32

Enjeux moraux du travail humanitaire

.. liés à l'insuffisance des ressources et la nécessité de les distribuer

(Goodman et Black, 2015)

.. liés à l'identité personnelle et professionnelle

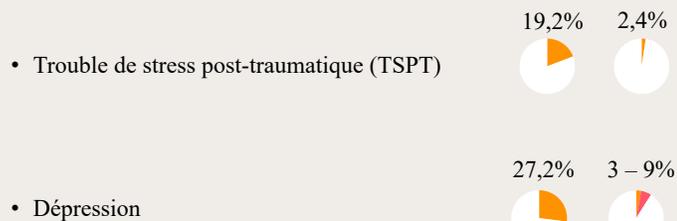
(McCormack et Joseph, 2013)

.. liés à l'incompatibilité entre les coutumes locales et les valeurs personnelles

(Hunt, 2008)

33

Comment vont les travailleurs humanitaires psychologiquement?



(Demyttenaere et al., 2004; Lépine et Briley, 2011; Strohmeier et Scholte, 2015; Van Ameringen et al., 2008)

34



Croissance post-traumatique

Une transformation interne de l'individu qui a lieu suite à une confrontation à un événement traumatique et qui mène à une croissance personnelle et psychologique

80,0%

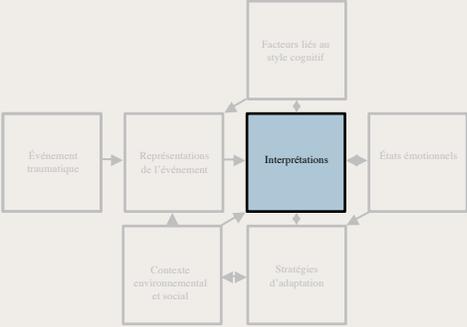
- Priorités de vie
- Sentiment de force personnelle
- Spiritualité
- Relations sociales
- Appréciation de la vie

(Tedeschi et al., 1998; Tedeschi et Calhoun, 2004)

35

Cognitions négatives

- Liées au développement de la détresse suite à un événement traumatique (Bishop et al., 2022; Gómez de La Cuesta et al., 2019)



```

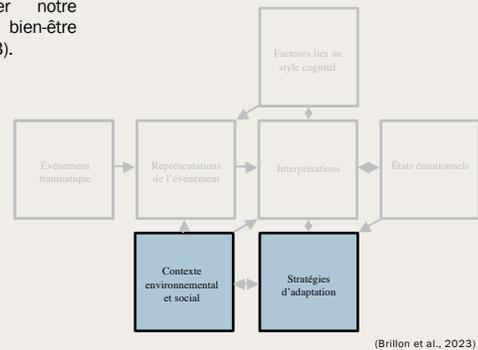
graph LR
    ET[Événement traumatique] --> RE[Représentations de l'événement]
    RE --> I[Interprétations]
    I --> EE[États émotionnels]
    EE --> SA[Stratégies d'adaptation]
    SA --> CE[Contexte environnemental et social]
    CE --> RE
    FC[Facteurs liés au style cognitif] --> I
    
```

36

36

Comportements d'auto-soins

Comportements mis en œuvre afin d'obtenir un soulagement psychologique, maximiser notre résilience et favoriser un sentiment de bien-être (Bloomquist et al., 2015; Lee et Miller, 2013).



37

37

Limites de la littérature préexistante

1. Aucune étude n'avait examiné si les travailleurs humanitaires peuvent vivre des événements blessants moralement ou des blessures morales.
2. Aucune étude n'avait examiné comment les événements blessants moralement peuvent être liés à leur état psychologique.
3. Indépendamment de la population à l'étude, peu d'études ont considéré la croissance qui pourrait être liée aux événements blessants moralement.
4. Indépendamment de la population à l'étude, peu d'études portaient sur les mécanismes liés à l'adaptation à un événement blessant moralement.
 - o les comportements d'auto-soins
 - o les cognitions négatives

38

Méthode



Stratégies de recrutement

Via partenariats de recrutement avec les organismes d'aide internationale

Sur groupes de médias sociaux destinés aux travailleurs humanitaires

Critères d'inclusion

avoir 18 ans ou plus

avoir participé à au moins une affectation

comprendre aisément le français ou l'anglais écrit

avoir un accès internet suffisamment stable

Participation

Formulaire de consentement

Questionnaire en ligne sur la plateforme sécurisée Qualtrics

39

Échantillon n = 243



Entre 23 and 72 ans
(M = 39,31, É-T = 10,63)

72,0% femmes

45,5% en anglais

54,5% en français

96,3% études universitaires,
techniques ou équivalent

8,17 affectations (É-T = 8,91)

44,7% aide humanitaire seulement

16,4% développement seulement

38,9% les deux

74,8% expatriés

53,5% Afrique

28,6% Asie

40

40

Instruments

- CARACTÉRISTIQUES SOCIO-DÉMOGRAPHIQUES ET EXPÉRIENCES DE TRAVAIL
- EXPOSITION TRAUMATIQUE
- Événements potentiellement traumatiques: Life Events Checklist for the DSM-5 (LEC-5; Blevins et al., 2015)
- Événements potentiellement blessants moralement: Moral Injury Appraisals Scale (Hoffman et al., 2018)*
- INDICATEURS PSYCHOLOGIQUES
- Symptômes de dépression: Public Health Questionnaire (Kroenke, Spitzer et Williams, 2001)
- Symptômes de stress post-traumatique: Posttraumatic stress disorder checklist for DSM-5 (Blevins et al., 2015)
- Croissance post-traumatique: Posttraumatic Growth Inventory – Short Form (Cann et al., 2010)
- MÉCANISMES POTENTIELS
- Cognitions post-traumatiques: Posttraumatic Cognitions Inventory – 9 (Wills et al., 2009; Lebel et al., 2022)*
- Comportements d'auto-soins: Self-Care Practice Scale (Bloomquist et al., 2015)*

41

Check for updates

Original Research

Canadian
Psychiatric Association
Association des psychiatres
du Canada

The Canadian Journal of Psychiatry /
La Revue Canadienne de Psychiatrie
1-11
© The Author(s) 2022
Article reuse guidelines:
sagepub.com/journals-permissions
DOI: 10.1177/07067437211087085
TheCJP.ca | LaRCP.ca
SAGE

Translation, validation and exploration of the factor structure in the French version of the Posttraumatic Cognitions Inventory (PTCI)

Traduction, Validation et Exploration de la Structure Factorielle de la Version Francophone du Posttraumatic Cognitions Inventory (PTCI)

Sarah Lebel, PhD/Dps (c) , Michelle Dewar, PhD/Dps (c) and Pascale Brillon, PhD

Abstract
Le *Posttraumatic Cognitions Inventory* (PTCI) is one of the most used instruments to assess posttraumatic cognitions. Since its release, many studies have tried to validate and translate this questionnaire, but they had difficulty to confirm its structure and then suggested alternatives. Faced with no consensus, a short version in nine statements was developed and showed good psychometric properties. To date, no French version of the PTCI has been validated, thereby preventing studies from investigating the role of posttraumatic cognitions in French speaking populations.

Objectives: In order to validate a French version of the PTCI, this study investigates two objectives using two French speaking samples: (1) test 10 factor structures identified in prior studies, and (2) assess the other psychometric properties of the best fitting factor structure.

Method: The PTCI was translated in French using a reverse translation method and administered to 202 university students and 114 aid workers. Suitability indexes of the appropriate factor structures previously identified in prior studies were tested. Internal consistency, correlations between subscales and convergent, divergent and discriminant validities in the appropriate structure were evaluated.

Results: Results support that only Wells et al.'s short 9-item version of the PTCI and three factors shows excellent suitability indexes. This version also outlines an excellent internal consistency and solid convergent, divergent, and discriminant validity.

Conclusions: This study confirms the empirical validity, fidelity, and utility of Wells et al.'s short version of the PTCI, the first PTCI French validation, which is a major advantage when it comes to assess posttraumatic cognitions in trauma victims.

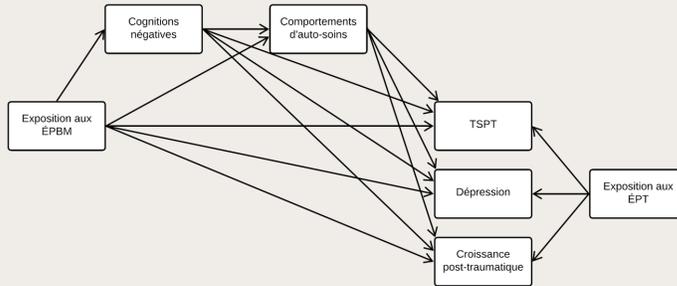


42

Plan des analyses

- **Corrélations bivariées de Pearson**
- **Modèle d'équation structurel**
 - Estimateur ML
 - Effets indirects testés à l'aide d'intervalles de confiance à 95% obtenus avec 10000 rééchantillonnages accélérés et corrigés

Indices d'ajustement
 Chi carré (χ^2) → non significatif
 Tucker-Lewis index (TLI) → > 0.95
 Comparative fit index (CFI) → > 0.95,
 Root mean square error approximation (RMSEA) → < 0.06
 Standardised root mean square residual (SRMR) → < 0.09
 (Hu & Bentler, 1999).



43



OPEN ACCESS

EDITED BY
 Steve Geoffrion,
 University of Montreal, Canada

REVIEWED BY
 Mélanie Potras,
 University of Montreal, Canada
 Filippo Rapisarda,
 Consultant, Montreal, QC, Canada

*CORRESPONDENCE
 Pascale Brillon
 ✉ brillon.pascale@uqam.ca

SPECIALTY SECTION
 This article was submitted to
 Personality and Social Psychology,
 a section of the journal
 Frontiers in Psychology

RECEIVED 22 February 2023
 ACCEPTED 29 March 2023
 PUBLISHED 13 April 2023



(2023)
 ill workers:
 negative

Morally injurious events among aid workers: examining the indirect effect of negative cognitions and self-care in associations with mental health indicators

Michelle Dewar ^{1,2}, Alison Paradis ¹ and Pascale Brillon ^{2*}

¹Laboratory for the Study of the Well-Being of Families and Couples, Department of Psychology, Université du Québec à Montréal, Montreal, QC, Canada. ²Trauma and Resilience Lab, Department of Psychology, Université du Québec à Montréal, Montreal, QC, Canada

Introduction: Potentially morally injurious events (PMIE) are events that violate one's deeply held moral values or beliefs, and that have the potential to create significant inner conflict and psychological distress. PMIE have been recognized

44

Aid workers in war zones like Gaza face impossible choices that can leave them traumatized

Published: November 29, 2023 5:24pm EST

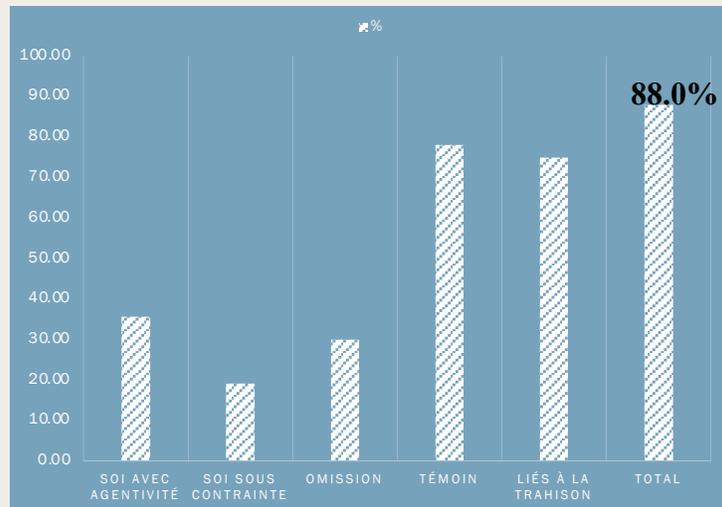
People unload boxes of medicine from a truck at the Nasser Medical Complex in Khan Younis, the southern Gaza Strip, on Oct. 23, (Dahman)

45



46

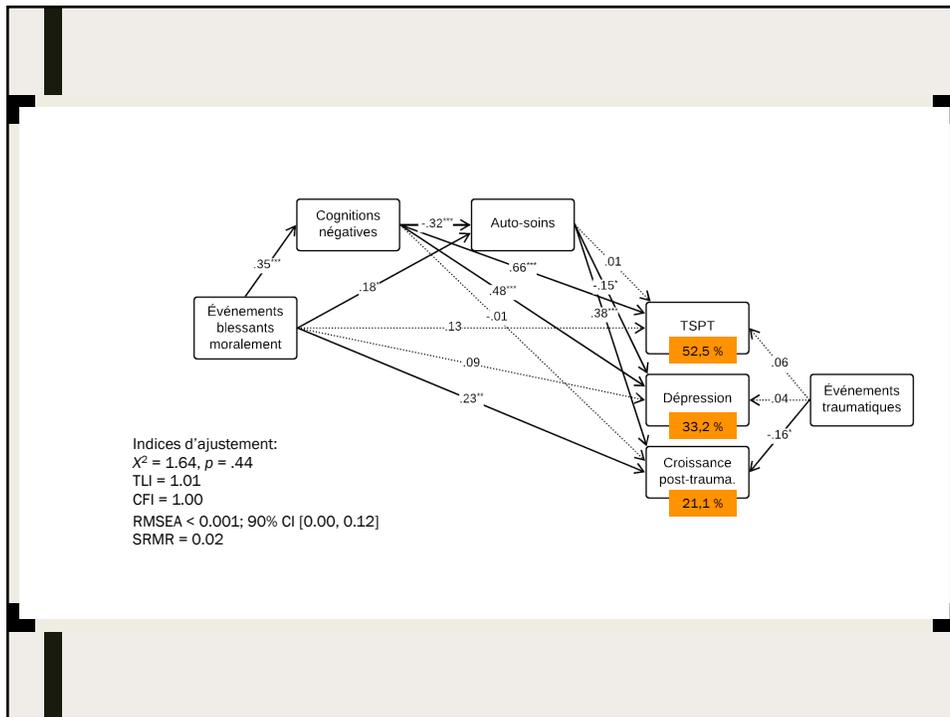
Événements blessants moralement (étude de suivi)



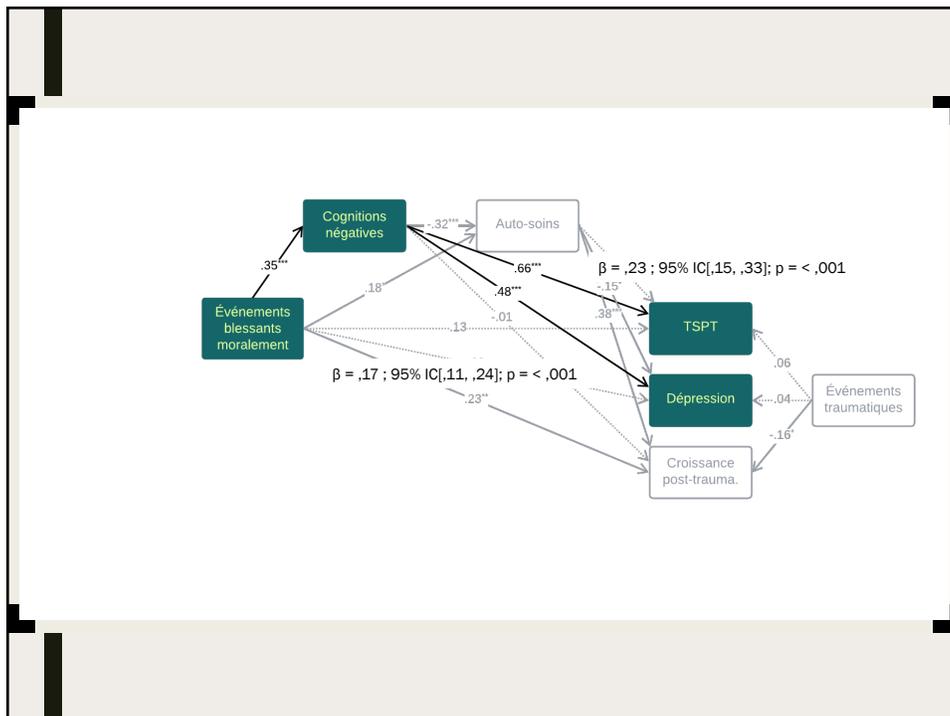
47

	Événements blessants moralement	Événements traumatiques
TSPT	.37***	.20**
Depression	.25***	.13
Croissance post- traumatique	.20***	-.10
Événements traumatiques	.22***	-

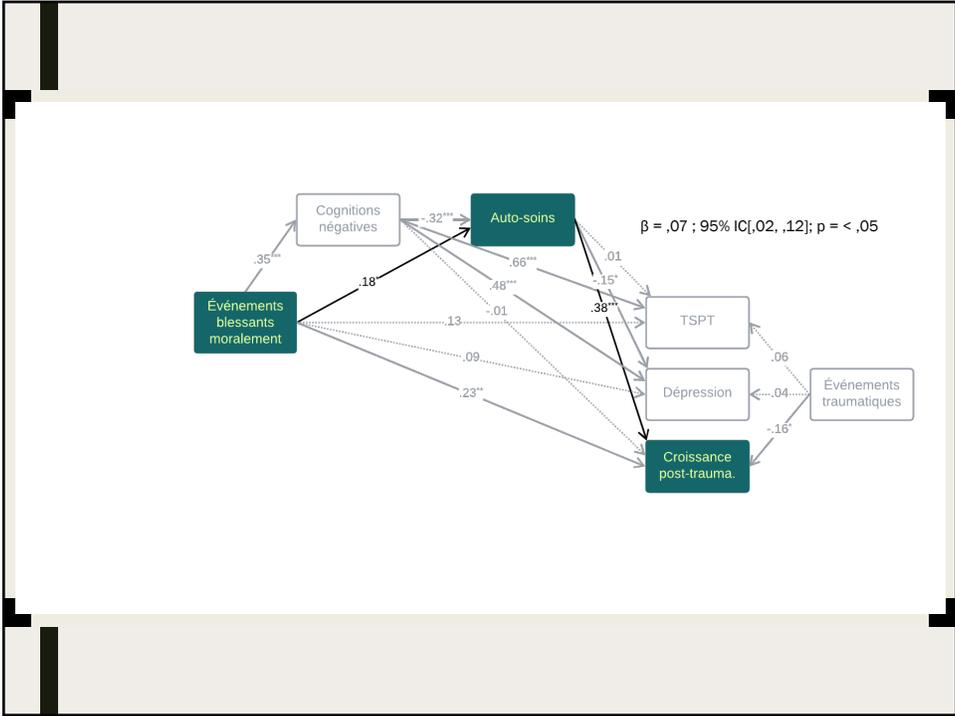
48



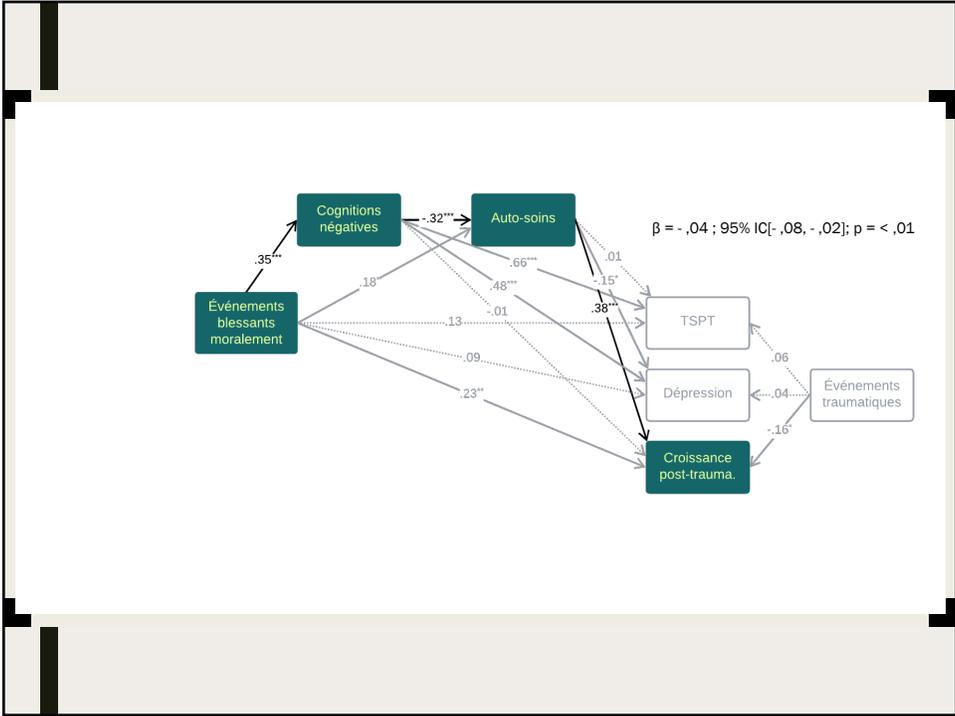
49



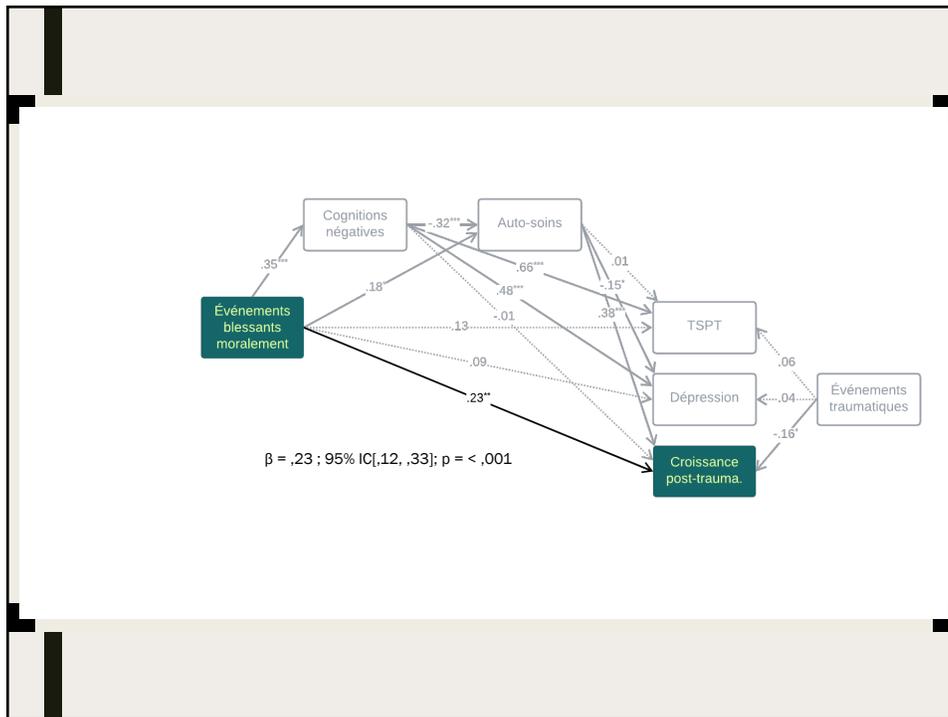
50



51



52



53

Ce qu'on peut retenir

- Les événements potentiellement blessants moralement semblent être la norme plutôt que l'exception
- Les travailleurs humanitaires et coopérants sont très résilients, mais vivent aussi des difficultés au plan psychologique
- Les événements potentiellement blessants moralement semblent être un facteur de risque psychologique important
- Le sens donné à l'événement semble contribuer à la détresse liée aux événements blessants moralement
- Les comportements d'auto-soins semblent contribuer à la croissance liée aux événements blessants moralement

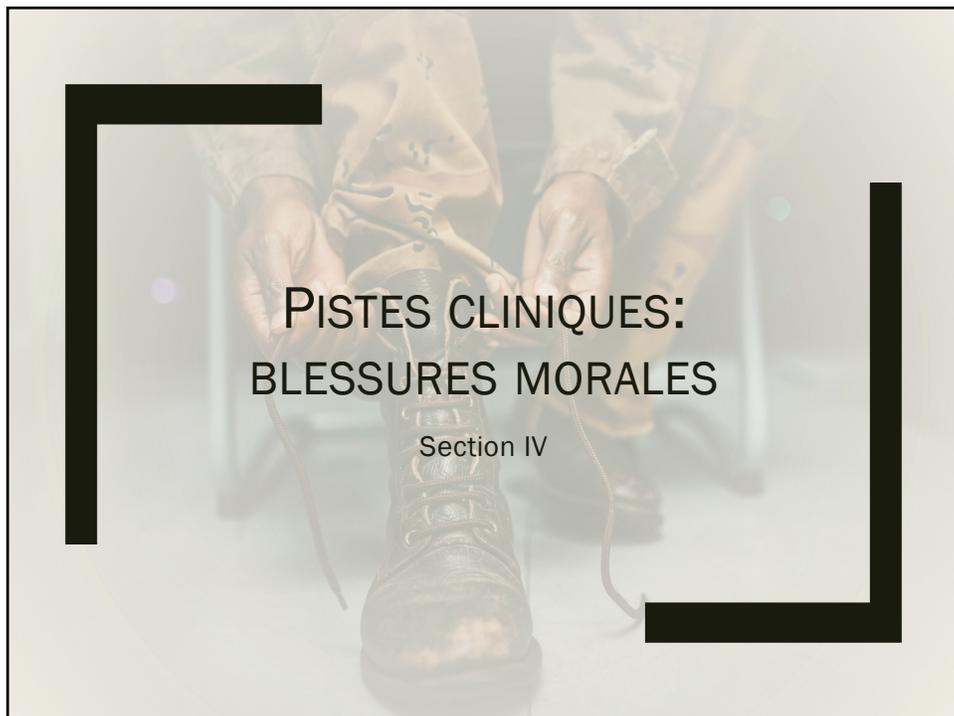
54



Limites

- Devis corrélationnel
- Questionnaires auto rapportés
- Généralisation des résultats
- Différences culturelles
- Choix de certains questionnaires
- Traductions non validées

55



**PISTES CLINIQUES:
BLESSURES MORALES**

Section IV

56

Difficultés liées aux blessures morales



**Symptômes
psychologiques**
dépression, TSPT



**Émotions
douloureuses**
honte, culpabilité, colère



Difficultés sociales
retrait social, conflits,
isolement



Perte de sens
crise existentielle, perte
de confiance envers soi
ou autrui, crise identitaire



**Comportements
autodestructeurs**
abus de substances,
suicidalité, autosabotage



Crise spirituelle
perte de la foi religieuse,
perte de confiance
envers un être divin

(Drescher et al., 2011; Jinkerson, 2016)

57

Évaluation

■ Poser des questions directement

- Avez-vous déjà fait quelque chose qui allait gravement à l'encontre de vos valeurs ?
- Avez-vous déjà gravement blessé ou enlevé la vie à une autre personne ? Est-ce que ces situations vous préoccupent aujourd'hui ?
- Avez-vous déjà été témoin d'actions commises par d'autres personnes qui allaient gravement à l'encontre de vos valeurs ?
- Avez-vous déjà eu le sentiment que quelqu'un vous a trahi d'une manière qui allait à l'encontre de vos valeurs ?

■ Évaluer la présence de honte, culpabilité, colère, dégoût liées à l'événement

- *Trauma-Related Guilt Inventory (Kubany et al., 2001)*
- *Trauma-Related Shame Inventory (Ørkedalen et al., 2014)*
- *Trauma-Related Anger Scale (Sullivan et al., 2019)*

■ Évaluer l'évitement émotionnel sous-toutes ces formes et les « mécanismes de protection »

- *Auto-sabotage*
- *Rejet d'autrui, tester les autres, rejet de l'aide*
- *Méfiance*

58

Psychopédagogie

- Émotions morales = système moral sain
- Fonction des émotions
- Importance de l'évitement des émotions morales douloureuses dans le maintien des difficultés

59

Émotions morales douloureuses

- **Dégout:** lié à la perception selon laquelle des personnes ou des actions profanent quelque chose de « sacré » ou contaminent sa propre droiture morale. vise éloignement et rejet de quelque chose de « toxique ».
- **Colère:** lié à la perception d'injustice ou la transgression volontaire de libertés/droits individuels. vise à décourager ou à mettre fin à des menaces ou des obstacles à ses buts.
- **Mépris:** lié à la perception d'incompétence ou de non-respect des responsabilités sociales. vise à réduire les interactions avec une personne qui n'est pas digne de confiance ou qui menace l'ordre du groupe.

Drescher, K. D., & Farnsworth, J. K. (2021). A social-functional perspective on morality and moral injury. In J. M. Currier, K. D. Drescher, & J. Nieuwsma (Eds.), *Addressing moral injury in clinical practice* (pp. 35–52). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000204.003>

60

Stratégies d'intervention

■ Thérapies toujours en développement...

- **Thérapie Impact of Killing** (Burkman, K., Maguen, S., & Purcell, N. (2021). *Impact of killing: A treatment program for military veterans with moral injury*. In J. M. Currier, K. D. Drescher, & J. Nieuwsma (Eds.), *Addressing moral injury in clinical practice* (pp. 203–221). American Psychological Association.)
- **Adaptative Disclosure** (Gray, M. J., Schorr, Y., Nash, W., Lebowitz, L., Amidon, A., Lansing, A., ... Litz, B. T. (2012). *Adaptive disclosure: An open trial of a novel exposure-based intervention for service members with combat-related psychological stress injuries*. *Behavior Therapy*, 43(2), 407–415. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.09.001>)
- **Trauma-Related Guilt Reduction Therapy** (Norman, S., Allard, C., Browne, K., Capone, C., Davis, B., & Kubany, E. (2019). *Trauma informed guilt reduction therapy: Treating guilt and shame resulting from trauma and moral injury*. Academic Press.)
- **Adaptations de la thérapie de retraitement cognitif** (Held, P., Klassen, B. J., Brennan, M. B., & Zalta, A. K. (2018). *Using prolonged exposure and cognitive processing therapy to treat veterans with moral injury-based PTSD: Two case examples*. *Cognitive and behavioral practice*, 25(3), 377-390.)
- **Adaptation de la thérapie narrative** (Buhagar, D. C. (2021). *The forgiveness interview protocol: A narrative therapy writing-process model for the treatment of moral injury*. *Journal of religion and health*, 60(5), 3100-3129.)
- **Adaptations de la thérapie d'acceptation et d'engagement** (A Nieuwsma, J., D Waiser, R., K Farnsworth, J., D Drescher, K., G Meador, K., & Nash, W. (2015). *Possibilities within acceptance and commitment therapy for approaching moral injury*. *Current Psychiatry Reviews*, 11(3), 193-206.)
- **Restore & Rebuild** (Williamson, V., Murphy, D., Bonson, A., Aldridge, V., Serfloti, D., & Greenberg, N. (2023). *Restore and Rebuild (R&R)-a feasibility pilot study of a co-designed intervention for moral injury-related mental health difficulties*. *European journal of psychotraumatology*, 14(2), 2256204.)

61

Stratégies d'intervention

■ Points communs entre les différents modèles de TCC pour les blessures morales

- *Travail des pensées souffrantes et contextualisation des pensées*
- *Exposition aux émotions douloureuses pour favoriser la digestion émotionnelle*
- *Stratégies qui ciblent le pardon et la confiance (de soi ou d'autrui)*
- *Créer davantage de continuité: passé – présent – futur*
- *Travail de l'identité ou des valeurs*
- *Réduction des comportements qui maintiennent la détresse*

62

Stratégies qui ciblent le pardon et la confiance

- Psychopédagogie sur le pardon
 - Reconnaître les torts et la responsabilité
 - S'engager vers le changement et les valeurs personnelles
 - Remplacer les émotions négatives par des émotions affirmatives
- Pistes à aborder en thérapie
 - Comment suis-je affecté par le fait que je continue à me punir et/ou à punir les autres ?
 - Comment les autres sont-ils affectés par le fait que je continue à me punir et/ou à punir les autres ?
 - La punition a-t-elle entraîné des changements positifs dans ma vie ? A-t-elle aggravé les choses d'une manière ou d'une autre ?
 - À quoi pourrait ressembler ma vie si j'abandonnais complètement le désir et le pouvoir de me punir ou de punir les autres ?
 - Comment les personnes qui me sont chères pourraient-elles être affectées si je renonçais complètement au désir et au pouvoir de me punir ou de punir les autres ?

(Evans et al., 2020, p. 150; Griffin et al., 2018)

63

Stratégies qui visent le pardon et la confiance

Liés à ses propres actions

- Actions réparatrices (p. ex., bénévolat, don, commémoration)
- Partage de l'expérience (p.ex., groupe de partage, lettre)
- Contextualisation

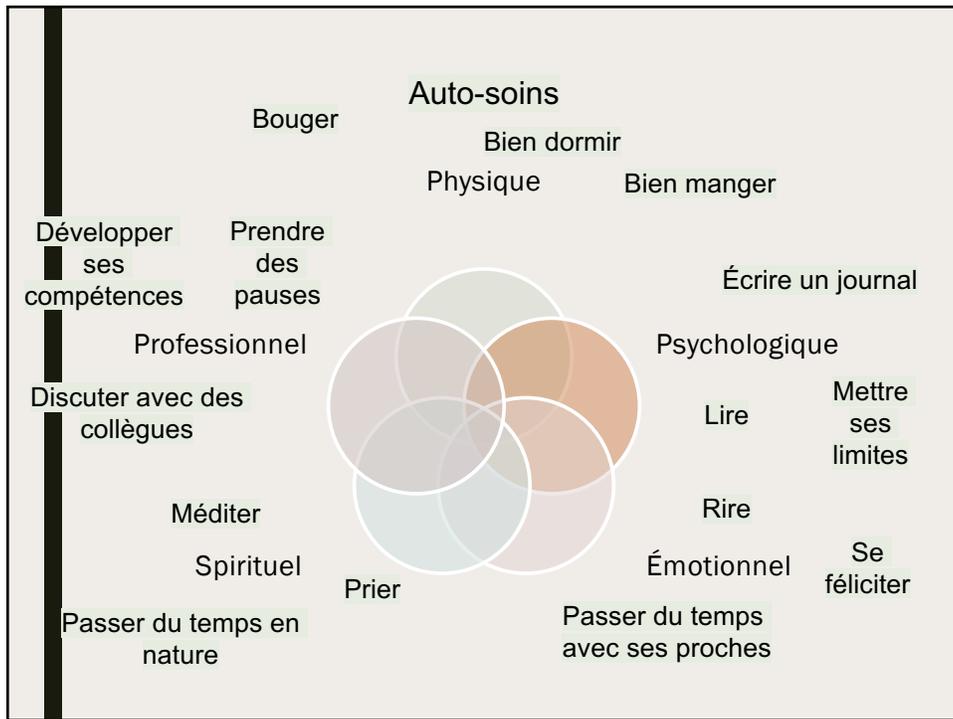
Liés aux actions d'autrui

- Lettre de reconnaissance d'impacts
- Entreprendre des démarches judiciaires
- S'en remettre à la « justice divine », le karma
- Contextualisation

Liés à la trahison

Griffin et al., 2020

64



65



66