

## Prendre soin de soi et des autres

Cette ressource a été conçue pour aider les éducateurs de la petite enfance inscrits (EPEI) à satisfaire aux exigences du [Programme de prévention des mauvais traitements d'ordre sexuel](#), dont le contenu peut être difficile à gérer et risque de les perturber étant donné son caractère sensible.

Dans le cadre du Programme de prévention des mauvais traitements d'ordre sexuel, l'Ordre des éducatrices et des éducateurs de la petite enfance (l'Ordre) adopte une approche proactive pour contribuer à prévenir les abus pédosexuels. L'objectif du programme est d'aider les EPEI au moyen d'une formation des membres qui s'appuie sur leurs compétences et leur expérience en tant que professionnels fiables, avisés et bienveillants.

L'Ordre comprend qu'il peut être difficile d'aborder un contenu lié à l'exploitation sexuelle des enfants. Cette ressource a pour objectif d'offrir aux EPEI des informations sur la façon de se préparer et de prendre soin d'eux-mêmes, et éventuellement d'autres EPEI, avant et pendant leurs interactions avec le contenu du programme. Cette ressource vous offre aussi des façons de trouver de l'aide professionnelle pour obtenir du soutien supplémentaire.

### **C'est un sujet difficile pour tous, mais il est de grande importance.**

En tant que professionnels dévoués, vous travaillez étroitement avec les enfants et leurs familles. En raison des relations étroites que vous entretenez, vous occupez une position de confiance unique. La norme VI du [Code de déontologie et normes d'exercice](#) stipule que « compte tenu de leurs connaissances et de leur fonction professionnelle, les EPEI sont très bien placés pour reconnaître les signes éventuels de mauvais traitement à l'égard d'un enfant, de négligence ou de violence familiale et qu'il est de leur responsabilité de faire rapport de leurs soupçons ». Le fait de vous appuyer sur vos connaissances et vos compétences en matière de protection de l'enfance et de prévention des abus pédosexuels permet de renforcer votre position de confiance envers les enfants, les familles et la communauté d'apprentissage.

Bien que le programme soit principalement axé sur la prévention, toute interaction avec son contenu pourrait représenter une source de détresse émotionnelle, mentale et physique. Pour certains, ce contenu peut être particulièrement difficile à aborder s'il est associé à une expérience vécue de mauvais traitements, incluant notamment, les cas d'abus ou de violence sexuels.

Le contenu du Programme de prévention des mauvais traitements d'ordre sexuel a été élaboré en partenariat avec le [Centre canadien de protection de l'enfance](#) (CCPE), un organisme qui s'efforce de réduire l'exploitation et les abus sexuels d'enfants grâce à différents programmes, services et ressources. Le contenu et la structure de la formation du CCPE ont été mis au point pour soutenir divers apprenants. Le CCPE a également reçu de la rétroaction après consultation des personnes touchées par l'exploitation sexuelle des enfants.

## **Pour certains professionnels, ce sujet est particulièrement difficile en raison de leurs propres expériences.**

Si vous éprouvez de la difficulté à composer avec le contenu du programme en raison d'expériences passées ou récentes, vous n'êtes pas seuls. Qu'un événement traumatisant se soit produit pendant l'enfance, l'adolescence ou l'âge adulte, il peut dans tous les cas être dévastateur. Vivre un ou des événements traumatisants peut causer des dommages corporels, porter atteinte au sentiment de sécurité et influencer sur la manière dont une personne se sent, se comporte et pense ([CAMH, 2021](#)).

Les gens qui ont vécu des événements traumatisants au cours de leur vie peuvent garder des souvenirs perturbants. L'exposition à certains événements, à certaines personnes ou à certaines informations peut faire ressurgir des souvenirs profondément enfouis. Les éléments déclencheurs sont différents pour chaque personne et peuvent survenir de façon inattendue, ce qui peut faire ressentir aux survivants toute une gamme d'émotions : paralysie, peur, anxiété, colère et insécurité ([SSAIC, 2021](#)). Être en mesure de comprendre ce qui se passe en vous et d'apprendre pourquoi vous avez certaines réactions peut vous aider à :

- savoir quand vous devez vous reposer, vous arrêter ou faire une pause;
- être bienveillants envers vous-même et à ne pas vous en vouloir;
- faire le point avec vous-même avant de reprendre le fil du contenu;
- envisager de participer au programme seul(e) ou avec quelqu'un en qui vous avez confiance;
- reconnaître que parfois, vous pourriez avoir besoin de communiquer avec un ami, un membre de la famille ou un membre de la communauté en qui vous avez confiance;
- comprendre que vous pourriez aussi avoir besoin d'un soutien professionnel adapté.

## **Il est important de prendre soin de soi-même, et c'est particulièrement vrai pour les professionnels dévoués comme les EPEI.**

Il est parfois difficile de poser les gestes essentiels à notre santé et à notre bien-être, comme dormir suffisamment, bien se nourrir et faire de l'exercice, et entretenir des liens sociaux. Prendre soin de nous et constater que l'on a besoin d'aide est important – *ce n'est pas une considération égoïste* – surtout en ce qui concerne des professionnels bienveillants. Prendre soin de soi veut dire exercer des activités qui favorisent notre santé et notre bien-être sur les plans physique, social, mental, spirituel et émotionnel. La façon de s'occuper de soi sera différente pour chaque personne. Sachez que *vous êtes digne de prendre soin de vous-mêmes et que l'on prenne soin de vous.*

## Quelques façons de prendre soin de soi

Avant de commencer le programme, tenez compte des stratégies ci-dessous. Par exemple, vous pouvez suivre le programme :

- seul(e), en groupe ou avec une personne de confiance;
- en plusieurs séances au lieu d'un seul trait;
- sans écouter les témoignages des modules Priorité Jeunesse du CCPE, qui ne sont pas requis pour effectuer la formation;
- en prévoyant une liste de personnes que vous pouvez contacter en cas de détresse, soit un ami ou un membre de la famille en qui vous avez confiance, soit un centre de crise.

Faites le point avec vous-même régulièrement. Reconnaître vos émotions n'est pas nécessairement un exercice quotidien ou aisé, mais être conscient de ce que vous ressentez est une excellente façon de prendre soin de vous.

Les questions de réflexion ci-dessous, inspirées par le guide *Trauma-Informed Practice Workbook* (Jean Tweed Centre, 2021) [en anglais] pourraient vous aider à reconnaître vos émotions et à décider si vous avez besoin de soutien de la part d'un ami ou d'un professionnel.

- Comment est-ce que je me sens?
- Suis-je victime d'un traumatisme? Si oui, que puis-je faire?
- De quoi ai-je besoin maintenant?
- À qui puis-je parler de mes préoccupations?
- Qu'est-ce qui est le plus difficile dans ce travail?
- Qu'est-ce qui m'inquiète le plus?
- Que puis-je faire pour prendre soin de moi aujourd'hui et dans les jours suivants?
- Qu'est-ce qui m'inquiète le plus?
- Que puis-je faire pour prendre soin de moi aujourd'hui et dans les jours suivants?

## Prendre soin de soi est peut-être trop lourd à assumer tout seul.

L'Ordre offrira un appui aux EPEI sous la forme d'ateliers les informant des ressources disponibles et en les sensibilisant davantage aux soins adaptés au traumatisme, aux interventions en cas de traumatisme, aux traitements et à la gestion des éléments déclencheurs. Ces ateliers seront animés en partenariat avec Action ontarienne contre la violence faite aux femmes et l'Ontario Coalition of Rape Crisis Centres.

Voici une liste d'organismes qui peuvent vous aider si vous avez besoin d'un soutien professionnel.

- **ConnexOntario**  
(À l'échelle de la province, en français et en anglais)  
Ligne d'aide, accessible en tout temps :  
1 866 531-2600  
[www.connexontario.ca/fr-ca](http://www.connexontario.ca/fr-ca)
- **Talk 4 Healing**  
Services pour les femmes autochtones, offerts en 14 langues  
Ligne d'aide, accessible en tout temps :  
1 855 554-HEAL (4325)  
Sans frais : 1 888 200-9997  
Thunder Bay 807 346-HELP (4357)  
[www.talk4healing.com](http://www.talk4healing.com) (en anglais seulement)
- **Fem'aide**  
Ligne d'aide francophone provinciale, accessible en tout temps 1 877 336-2433  
[www.femaide.ca](http://www.femaide.ca)
- [Services aux femmes](#), Action ontarienne contre la violence faite aux femmes (AOcVF)
- [Find Support – Sexual Assault Centres in Ontario](#), Coalition of Rape Crisis Centres, OCRCC (en anglais seulement)
- [Sexual Assault Centres, Crisis Lines, and Support Services](#), Ending Violence Association of Canada (en anglais seulement)
- [Services de soutien aux survivants de sexe masculin victimes de violence à caractère sexuel](#), ministère du Procureur général

## Autres ressources d'information et de soutien

- [Traçons-les-limites](#), AOcVF
- [Comment reconnaître les effets des traumatismes liés à la violence](#), Centre for Addiction and Mental Health (CAMH)
- [Violence impacting Indigenous people and communities](#), Ontario Coalition of Rape Crisis Centres (OCRCC) (en anglais seulement)
- [Survivor's Toolkit](#), Saskatoon Sexual Assault and Information Centre (SSAIC) (en anglais seulement)
- [Guide d'information à l'intention des victimes d'agression sexuelle](#), Table de concertation sur les agressions à caractère sexuel de Montréal
- [Toronto Rape Crisis Centre / Multicultural Women Against Rape](#), TRCC/MWAR (en anglais seulement)



Ordre des éducatrices et des éducateurs de la petite enfance  
438, avenue University, bureau 1900  
Toronto ON M5G 2K8

**Téléphone** : 416 961-8558

**Sans frais** : 1 888 961-8558

**Courriel** : [apc@ordre-epe.ca](mailto:apc@ordre-epe.ca)

**Site Web** : [ordre-epe.ca](http://ordre-epe.ca)



---

This publication is also available in English under the title: *Caring for Self and Others*

Si vous avez besoin d'un format accessible ou d'une aide à la communication, veuillez nous contacter au 1 888 961-8558 / [communications@ordre-epe.ca](mailto:communications@ordre-epe.ca)

© 2022 Ordre des éducatrices et des éducateurs de la petite enfance