

La réduction des méfaits émotionnels
Lundi, le 8 novembre de 13 h à 14 h 30

TRADUCTION SIMULTANÉE DE LA PRÉSENTATION

Alex : On va commencer dans une minute.

Le séance sera enregistrée.

Je vais commencer avec les présentations.

Bienvenue à tous·tes, je travaille pour la communauté de pratique nationale. Je travaille aussi pour CAPUD, tout comme Robyn, et Fola qui travaille pour la communauté de pratique.

Aujourd'hui Corey Ranger présentera, qui se présentera lui-même.

Quelques points techniques : nous enregistrons la séance, qui sera partagée sur YouTube. On publiera aussi la boîte de clavardage.

On vous demande de quitter et de vous reconnecter si vous avez des problèmes techniques.

(texte sur l'écran)

Nous sommes tous·tes localisé·es sur des territoires différents, moi je suis à Montréal (Montréal est connu sous le nom de Tiohtiá:ke dans la langue des Kanien'kehá:ka et de Mooniyang dans la langue Anishinaabemowin. Nous remercions la Nation Mohawk, Kanien'kehá:ka, qui est gardienne de ces terres non cédées, qui depuis longtemps sont un lieu de rencontre et de rassemblement pour diverses nations. Dans le cadre de ce webinaire, nous avons des participant.e.s qui se joignent à nous de partout au Québec, alors je vous encourage à prendre connaissance des terres traditionnelles sur lesquelles vous travaillez et vous vivez.)

La communauté de pratique est financé par le Programme sur l'usage et les dépendances aux substances de Santé Canada (PUDS). Nous développons les capacités et raisons du partage d'information. Notre approche est le modèle médical. Mais nous soutenons aussi les modèles non médicaux et la décriminalisation.

Nous vous invitons à visiter notre site web, où il y a des outils, un calendrier d'événements, etc.

Pourquoi parlons-nous de la réduction des méfaits émotionnels?

Aujourd'hui on parle de quoi il s'agit et pourquoi on devrait le pratiquer à tous les jours.

C'est important de reconnaître nos propres traumatismes dans la pratique de la réduction des méfaits.

Le langage de soin de soi-même a été approprié par les outils de l'oppression. Et Corey nous parlera de comment pratiquer la réduction des méfaits à plusieurs niveaux différents.

Il y aura des activités pendant la présentation, et vous pourrez participer dans la boîte de clavardage.

Corey :

Bon matin ou bon après-midi! Je vais commencer en admettant que je suis anxieux, c'est différent de ce à quoi je suis habitué. C'est un concept nouveau ou une nouvelle approche. C'est de la réflexion, et ma réflexion envers ma pratique et mon travail. J'apprécie cette occasion et je vous remercie d'être ici.

Je suis infirmier pour le projet d'approvisionnement sécuritaire à Victoria. Si vous irez des nôtres le mois dernier, vous connaissez déjà le programme. Vous pouvez visiter le site web sous les ressources pour trouver les webinaires enregistrés.

Ces webinaires s'inscrivent dans une conversation importante pour déconstruire les pratiques oppressives. Je remercie la communauté de pratique nationale. C'est important d'entendre les voix des personnes qui consomment, les personnes racisé·es et les personnes 2LGBTQ+.

Je suis aussi le président de l'association des infirmier·es pour la réduction des méfaits. J'ai travaillé à Calgary, Victoria, et dans d'autres villes.

Avant de continuer, je veux reconnaître qu'il y a un lien inséparable entre la colonisation et le sujet d'aujourd'hui : la guerre contre les personnes qui consomment. Les impacts de cette guerre sont immenses et continuent. Je suis une personne blanche sur des

terres volées. La reconnaissance territoriale est insuffisante, mais c'est une étape importante.

Les impacts des politiques anti-drogues sur l'île de Vancouver sont inacceptables. Et on doit continuer à voir plus de travail fait pour y remédier.

Cette présentation est rendue possible grâce aux personnes avec de l'expérience vécue de consommation et leur partage généreux. Sans leur générosité et courage, on n'aura pas des produits d'échange d'aiguilles, et des SCS, ou SPS.

Aujourd'hui nous parlerons de sujets sensibles. On ne peut pas parler de réduction des méfaits émotionnels sans parler des méfaits.

Si vous vous sentez sans espoir, c'est correct de ne pas être correct. Rien de ce qu'on fait est correct. On s'investit dans la soin radical des communautés qu'on sert et dans lesquelles on s'inscrit. On ne devrait pas avoir à convaincre les gens de se soucier de la crise des surdoses. Si la présentation devient trop intense pour vous, prenez soin de vous.

Je vais vous partager ce qui m'a motivé à parler de la réduction des méfaits émotionnels. Comment rester à la surface en travaillant dans la crise des surdoses? On a perdu des piliers de la réduction des méfaits ici à Victoria, tués par les politiques antidrogues. Il y a tellement de deuil.

Je vous rejoins aujourd'hui avec beaucoup d'émotions. On passe souvent par plusieurs émotions dans ce travail. Prenez le temps aujourd'hui de penser à comment vous nous rejoignez aujourd'hui.

On va parler de ce qu'est la réduction des méfaits émotionnels, et de pourquoi ce travail est si difficile, et de ce qu'on peut faire pour remédier aux méfaits de la guerre contre les drogues. Et prendre soin de nous pour pouvoir continuer à faire ce travail.

À gauche, la personne que j'aimerais incarner à tous les jours. La réalité, c'est que je suis plus chaotique. Je ne suis pas votre guide pour le soin de soi. C'est plus un guide global pour tout le monde, créé à l'aide de mes mentor·es.

Au début de ma carrière, on m'a averti de prendre mon temps. D'avoir des limites, et d'éviter l'épuisement. Ces conversations me mettent sur la défensive tellement je les ai entendues. Maintenant, j'ai vécu l'épuisement moi-même. J'espère aider des gens à apprendre de mes erreurs pour leur éviter de faire la même chose.

J'ai beaucoup de privilège : je suis un homme blanc cisgenre hétéro. Je vous parlerai aujourd'hui en tant qu'infirmier et l'information partagée par des points de vue marginalisés, mais je ne porte pas la voix de ces communautés.

Au début de la pandémie, je travaillais comme gérant de projet pour le projet de formation de pairs et j'ai pris un congé de santé pour travailler dans les campements à Victoria, il y avait un grand besoin de soutien.

On travaille toujours avec un déficit. Je me souviens de travailler dans ce contexte et d'être tellement frustré : ça prenait 7 jours pour que les gens aient accès à de l'eau potable, par exemple. L'approvisionnement de drogues est devenu de plus en plus dangereux, une augmentation dans l'altération de nombreuses substances. Donc une augmentation dans les surdoses. En avril, on a eu 28 surdoses en une seule semaine et on n'a pas pu sauver tout le monde. Je dormais dans un hôtel et j'étais sur appel. Une infirmière s'est plainte de la qualité des soins et tout nous a été enlevé.

C'est à ce moment que j'ai eu mon premier moment d'épuisement. Une personne m'a partagé un livret sur la pleine conscience, et ça m'a vraiment fâché. Ce qui est important, c'est de nous assurer qu'on n'est pas dans ces clichés. Il faut améliorer les situations pour nous assurer qu'on n'a pas à le revivre constamment. Des concepts pour la pleine conscience sont utiles, l'autorégulation est importante.

Au dernier webinaire, on a parlé des différentes approches à la réduction des méfaits. Les mêmes principes qu'on applique au travail doivent être appliqués à nous-même et à notre équipe. Beaucoup d'entre nous travaillent dans ce secteur parce qu'on a une connexion personnelle au secteur. On parle souvent de la réduction des méfaits. Tout comporte des risques. La ceinture de sécurité dans une voiture mitige les risques par exemple. Il y a des méfaits qui sont inévitables : on vit des deuils, ça fait partie du risque de notre travail. On doit faire ce travail, mais c'est imbibé de deuil.

On a aussi revu les principes de la réduction des méfaits. La valeur de la réduction des méfaits nous unit souvent en solidarité. C'est une pratique du cœur et non seulement de la tête. On va lier la réduction des méfaits émotionnels à ces principes.

La réduction des méfaits est ancrée dans les principes suivants.

1. Le premier principe est : la consommation de drogue est un phénomène humain et certaines personnes ne veulent pas arrêter où en sont incapables.
2. Les personnes ne perdent pas leurs droits humains à cause de leur consommation.

3. les gens consomment pour toutes sortes de raisons. C'est important de comprendre que les gens consomment de toutes sortes de façons, et pour toutes sortes de raisons qu'on doit respecter.
4. la réduction des méfaits est basée sur des données probantes.
5. la réduction des méfaits s'engage à rejoindre les gens là où ils se trouvent sans jugement.
6. les options pour la prévention, le soin et le traitement doivent être basées sur des données probantes, de haute qualité, et non coercitives.
7. les personnes qui consomment doivent participer au développement et à l'évaluation des programmes et politiques qui les servent.
« Rien à propos de nous sans notre participation »
8. la réduction des méfaits est enracinée dans un engagement envers la justice sociale.
9. la réduction des méfaits remet en question les politiques et pratiques qui causent des méfaits.

Qu'est-ce qu la réduction des méfaits émotionnels n'est pas, pour commencer.

Le soin de soi et son langage peut être utiliser comme outil d'oppression. La plupart des personnes n'ont pas accès aux modèles populaires de soins de soi. C'est correct si le soin de soi comprend de la consommation de substances. C'est toi qui détermenes si c'est aidant.

Cette diapositive démontre ce que le soin de soi n'est pas. Ce n'est pas quelque chose qu'on peut facilement soigner. Pour éviter les méfaits, il faut se déconnecter du travail, ce qui n'est pas souhaitable.

La réduction des méfaits émotionnels comprend 5 paliers. En voyant que la travail cause de la détresse émotionnelle, ça affecte notre capacité à gérer le stress. On peut être intentionnel dans notre demande de soutien et se préparer à offrir la même chose. On peut avoir de la compassion envers soi-même, mobiliser du soin dans notre équipe. Comprendre que la détresse morale vient d'un sentiment de manque d'espoir. C'est important de se mobiliser et de cultiver un ambiance de soin mutuel. Rien que tu fais ne va changer le système rapidement, mais tout ce que tu fais aidera des gens. On peut aussi appliquer la réduction des méfaits émotionnels à son organisation. Il faut évaluer l'inclusion et la diversité. On peut aussi appliquer la réduction des méfaits émotionnels à la société. Il y à aussi des soucis de financement insuffisant. La réduction des méfaits émotionnels est enraciné dans la justice sociale.

On parlera aussi des facteurs qui contribuent au stress, à l'anxiété et aux traumatismes et un thème récurrent est le deuil. Le deuil est complexe, non-linéaire, c'est unique et ça ne peut pas être éviter. L'évitement nourrit le deuil. C'est inconfortable pour tout le monde, et ça se présente quand tu t'en attends le moins. On a rarement le temps de

faire le deuil comme on a besoin. On est toujours en train de faire du rattrapage. Le deuil est une réalité triste du travail.

On parle aussi de la fenêtre de tolérance. Je ne suis pas pro au soin de soi, mais j'ai été en mesure de trouver des trucs pour m'autoréguler. La fenêtre de tolérance observe ce qui se passe dans les zones d'hyper et d'hypoexcitation, et ce qu'on peut faire pour se ramener à la zone optimale.

On commence avec l'individu, comment appliquer la réduction des méfaits émotionnels sur soi, pour commencer. Souvent, prendre soin de soi, c'est la partie la plus difficile. Voici 4 façons d'utiliser votre fenêtre de tolérance. Vous pouvez trouver des façons de détecter les indices d'anxiété et trouver des façon de vous autoréguler pour vous ramener à la zone optimale.

C'est aussi important de comprendre ce qui se passe dans le corps quand on est face à une source de stress. Les réactions de combat/fuite/gel sont déclenché dans le système nerveux et nous permettent de faire face à des situations trop intenses. C'est sa façon de faire ce qu'il peut pour répondre à une situation stressant et prenant soin de toi.

Quand on est exposé à du stress de façon prolongée, c'est là qu'on peut en arriver à des problèmes, comme des déséquilibres immunitaires, l'insomnie, des déficits nutritionnels, etc. On doit trouver des façon de se réguler pour se sortir de cette zone d'hyper excitation pour éviter ces impacts long terme. Les façons de répondre à ça ne vont pas résoudre les plus grand problèmes, mais plus un soin direct pour la santé mentale. Tout le monde vit les traumatismes de façon unique et subjective. Ça peut être super clair ou plus complexe. Les traumatismes sont causés par des expériences intenses ou du stress prolongés. On doit comprendre les traumatismes pour comprendre comment prévenir.

On doit être capable de remédier à l'immédiat. C'est important de démanteler des cycles de pensées négatives, de trouver une façon de revenir à la zone optimale de la fenêtre de tolérance pour réfléchir à la situation de façon constructive, mais ça ne résoudra pas l'enjeu plus large. C'est important de se rappeler que c'est plus grand que soi, que c'est rarement à propos de soi. C'est souvent des plus grands enjeux. En trouvant des moyens de se décentraliser, ça peut aider. On n'est pas responsables individuellement de la guerre contre les drogues, on peut avoir des mauvaises journées et tomber malade.

On fait de notre mieux pour réduire les méfaits tout en se sentant impuissant·es. En étant au milieu, de savoir qu'on fait de son mieux, mais qu'il y a tellement plus de travail à faire : ça peut immobiliser. C'est rarement notre faux qu'on se trouve dans cette situation. Par exemple, si un crabe essaie de se sauver d'une chaudière, les autres crabes essaieront de le ramener vers le fond. Mais la chaudière représente une situation non-naturelle, qui motive les dissidences internes. Les sources de financement instables ne sont pas une situation naturelle. Si on pouvait faire ce travail sans les contraintes gouvernementales, on pourrait faire notre travail beaucoup mieux.

C'est très dommageable lorsqu'on n'a pas d'approvisionnement sécuritaire, ou lorsque ce n'est pas accessible, et quand il y a des enjeux ça sert aux détracteurs qui cherchent les failles pour prouver que l'approvisionnement plus sécuritaire ne fonctionne pas.

Je veux prendre une pause et inviter tout le monde à participer dans la boîte de clavardage.

- 1) Avez-vous déjà vécu de la détresse morale où vos valeurs personnelles étaient en conflit avec votre travail?
- 2) Avez-vous déjà résout cette situation sans devoir quitter votre travail?
- 3) Comment résoudre le résidu moral?

Ça soulève des questions : suis-je en train de faire ce que je devrais faire?

Alex : est-ce clair ce qu'est la résidu moral? Il y a beaucoup de « oui » aux questions 1 et 2, des personnes mentionnent avoir eu du soutien d'agences externes, de gens ont dû quitter leur travail pour résoudre le résidu moral.

Corey : J'ai cru pouvoir changer un programme par le passé, et après des mois à voir que rien ne changeait, ma seule option était de quitter. Le résidu moral est ce qui reste avec toi après avoir vécu de la détresse morale.

Alex : une personne mentionne avoir beaucoup de détresse morale en travaillant dans les refuges. D'autres parlent de s'unir avec des allié·es.

Corey : merci à tout le monde d'avoir partagé! Je vais continuer.

On va parler des principes, et de comment les appliquer à soi et à notre équipe. Le principe 5 : la réduction des méfaits s'engage à rejoindre les gens là où ils se trouvent sans jugement. La réduction des méfaits s'engage à réduire les méfaits pour tout le monde.

Dans le secteur, il y a une obsession avec la surcharge de travail et le stigma autour de l'épuisement. C'est comment dans ce secteur, parce qu'il manque de ressources et ça nous fait croire qu'on doit travailler à un niveau qui n'est pas viable.

En réalité, ce n'est pas nécessaire et quand je travaillais à Edmonton comme infirmier de rue, une infirmière avec qui je travaillais m'a demandé pourquoi j'étais là, et en réalité, j'avais besoin de réaliser que je me prenais trop au sérieux. On doit prendre soin les uns des autres et se soutenir quand on a besoin de prendre des congés.

Les approches d'équipe à la réduction des méfaits émotionnels.

C'est important de reconnaître, quand on a l'impression qu'il n'y a plus rien à faire : est-ce ancré dans la réalité? Quoi faire en tant qu'équipe pour éviter ce manque d'espoir. Par peur, on a décidé d'installer un SPS dans un parc, et ça a épuisé les gens parce que pendant un instant les gens pouvaient s'impliquer dans de l'Action directe. Le travail devient alors aidant pour rester dans la réalité et pour éviter l'épuisement. C'est aussi important de discuter et de faire des check-ins avec son équipe, et de toujours prendre en considération le feedback des communautés que tu cherches servir. On a essayé de déplacer le SCS dans un hôtel, ce qui n'était pas une bonne idée. J'ai demandé à l'organisateur·rice combien de personnes dans l'équipe avaient de l'expérience d'itinérance. Les gens dans le parc : avaient-ils été consultés? Ma question a été répondue par le silence. C'est important de consulter les personnes avec de l'expérience vécue.

Le prochain principe : les personnes qui consomment doivent participer au développement et à l'évaluation des programmes et politiques qui les servent.

La participation des personnes avec de l'expérience vécue est bien représentée dans l'énoncé : « Rien à propos de nous sans notre participation »

Un des apprentissages principaux que j'ai appris, c'est de soutenir son équipe pour faire de l'action directe. On a mis des stations de refroidissement dans le parc parce que les gens ne savaient pas ce qui allait se produire aux personnes sans des refuges et des stations de refroidissement.

Une autre activité :

- 1) Vous avez déjà trouvé·es dans un comité qui parlait d'un groupe de personnes qui n'était représentées par le comité?

2) Vous sentez-vous à l'aise de donner du feedback à votre superviseur·e/gérant·e?

Alex : beaucoup de « oui » aux deux questions.

Corey : une personne mentionne que des fois le feedback met beaucoup de temps à être intégré. C'est frustrant.

Alex : mais les espaces ne sont pas nécessairement accessibles aux communautés concernées. Aussi à la question 2 : peur d'être marqué comme fouteur·se de trouble.

Corey : c'est universel : lorsque que les autorités et le financement s'impliquent, ça ralentit.

On va passer aux approches organisationnelles. Ces diapositives ne disent pas que nos organisations le font, mais nous rappellent où des améliorations peuvent être amenées.

C'est important d'avoir un comité de personnes avec de l'expérience vécue qui sont rémunérées.

C'est important d'avoir une équipe pour l'inclusion l'équité et la diversité

Qu'est-ce qui est fait pour la décolonisation?

Y a-t-il des occasions de formations et de développement pour l'équipe?

Voici un document qui a été créé à l'aide de plusieurs personnes avec de l'expérience vécu. On a adapté notre approche avec leur feedback, et voici les 10 apprentissages clés. Ces principes peuvent être appliqués à toutes les instances de réduction des méfaits

1. Adopter des valeurs et principes
2. réfléchir à ses propres processus
3. réviser la littérature
4. payer les pair·es
5. remettre en question des structures de pouvoir
6. des options... pour tout
7. être itératif·ve, être flexible, être humble
 - a. vous n'êtes pas l'expert·e, c'est ok d'avoir tort

8. Viser la diversité
 - a. Les communautés sous-représentées doivent être priorisées
9. Le processus est plus important que le résultat
10. Rencontrer les gens là où ils se trouvent
 - a. littéralement et de façon figurée

Le 9e principe : la réduction des méfaits remet en question les politiques et pratiques qui causent des méfaits.

Il s'agit d'une approche radicale, qui critique la façon dont les choses sont.

Dernière activité :

- 1) Vous a-t-on déjà dit « désolé, c'est notre politique ?
- 2) Avez-vous déjà senti que notre organisation/programme a compromis ses valeurs pour une source de financement?

La réalité 'est que c'est facile de changer les politiques : la barrière, ce sont les personnes qui refusent d'agir et de changer les politiques.

Alex : Ça m'est arrivée très souvent. Beaucoup de gens disent oui, à chaque jour. Ça apporte beaucoup de stress. Manque de volonté de changer.

Corey : excellents commentaires. Il y a aussi une question. Je suis souvent dans une position où je dois travailler avec des organismes qui ne s'alignent pas à mes valeurs. Comment éviter de quitter, et de s'assurer que les principes de la réduction des méfaits sont appliqués?

C'est une bonne question. Des fois, c'est important de quitter. Quitter des fois ça crée des éco-chambres où le travail nocif continue. C'est du cas par cas. Il y a des moments où j'ai décidé de rester, ça s'est parfois bien parfois mal passé, et d'autres moments j'ai dû quitter pour préserver mes valeurs et j'ai pu en parler ouvertement. Se retirer permet parfois de parler plus honnêtement.

Une personne demande des conseils sur la compensation de personnes qui consomment. Une personne avec de l'expérience vécue a une expertise aussi valide que quiconque ayant des titres universitaires. Les personnes qui organisent ces panels doivent garder cela en tête, et qu'il ne devrait pas y avoir de différence de rémunération entre les personnes qui ont une éducation universitaire et les personnes avec de l'expérience vécue.

Au niveau structurel, la défense des droits peut être une façon de pratiquer la réduction des méfaits. Il faut pouvoir se soutenir entre nous, c'est démoralisant quand on essaie de parler pour défendre ses valeurs et qu'on nous réduit au silence.

J'ai mis quelques étapes à faire pour la réduction des méfaits.

1. Trouver de la solidarité, avec intention
 - a. J'ai cherché des conseiller·es et j'ai dû leur expliquer pourquoi mon travail était traumatisant, et lorsqu'on sent une déconnexion et qu'on doit expliquer tout ça, ce ne sont pas les bonnes personnes.
2. Pratiquer des techniques de détente
 - a. pour rester dans la zone optimale de votre fenêtre de tolérance
3. Créer de l'espace pour l'action directe, nettoyer le résidu moral
4. Célébrer ensemble, pratiquer le consentement avant de partager.
5. Évaluer votre organisation pour les débalancements de pouvoir
6. remettre en question, reconnaître ce qu'on ne peut pas changer
7. Demander du feedback et se préparer à l'intégrer.

Sa conclue la présentation d'aujourd'hui, merci pour vos contributions et questions. On a du temps pour des questions. Voici quelques ressources. Et mes références.

Alex : on va vous inviter à poser vos questions. Avant de faire ça je vais partager mon écran pour vous montrer comment vous pouvez vous connecter avec nous. Vous pouvez devenir membre, nous suivre sur Facebook, Instagram et Facebook. Je voulais aussi vous dire qu'on a un événement public le 25 novembre. Un panel de personnes qui consomment des drogues. Je voulais aussi vous montrer notre événement pour les membres seulement, le 16 décembre (info sur l'écran)

Il y a des questions, des ressources sont partagées dans la boîte de clavardage.

Je ne vois pas de nouvelles questions.... Je vois beaucoup de remerciements

On vous demande de remplir le sondage qui vient d'apparaître à l'écran. Akia n'est pas des nôtres aujourd'hui parce qu'iel pratique la réduction des méfaits émotionnels. Je voulais aussi vous dire qu'on a des certificats de participation. Il devrait y avoir un lien dans la boîte de clavardage.

La communauté de pratique est une initiative nationale, une collaboration entre CAPUD, le London InterCommunity Health Centre, et the Alliance for Healthier Communities. Il y a un lien dans le clavardage pour rejoindre la communauté.

Super atelier Corey.

On va garder le zoom ouvert pour 10 minutes encore, merci à tout le monde.

Une autre question : as-tu des informations sur des politiques de comité gouvernementaux qui consultent les personnes qui consomment?

Corey : c'est assez difficile à trouver en vrai. Beaucoup de gens présument ce dont les personnes qui consomment ont besoin. Et c'est souvent de la politique de pure forme.