

# **Marseille, ville non-violente**

## ***Ville informée sur le trauma***

### **L'ambition :**

Faire de Marseille une ville où il fait bon vivre, non-violente, compatissante, où on se sent en sécurité pour déployer son potentiel.

Ce projet s'adresse à l'ensemble de la population de la ville et vise à améliorer les résultats en termes de santé physique, psychique et sociale...

### **Le cadre :**

Les scientifiques nous disent qu'un facteur serait impliqué dans 7 maladies mortelles sur 10... (diabète, maladies cardiovasculaires, cancers...). Dans la santé mentale, ce même facteur est présent dans addictions, dépressions, troubles anxieux, suicide... Ce facteur joue aussi un rôle de premier plan dans crimes, agressions, violences intrafamiliales, violences sexuelles, harcèlement et cyberharcèlement, terrorisme. Il est aussi non négligeable dans les maladies sociales que sont le sans-abrisme, la pauvreté, les discriminations. Ce facteur si important, est le trauma et particulièrement le trauma subi dans l'enfance.

Le stress est la réaction de notre organisme pour nous permettre de nous adapter à ce qui se passe. Quand ce qui nous arrive dépasse nos capacités de régulation, le stress devient toxique, le trauma se développe. Tout un chacun peut souffrir physiquement, émotionnellement ou être traumatisés par une catastrophe naturelle, une pandémie, une guerre, la pauvreté, la discrimination ou un événement violent subi dans l'enfance. Nous reconnaissons que le trauma vécu dans l'enfance comme à l'âge adulte, en l'absence de facteurs de protection, peuvent dévaster une vie. Son impact est d'autant plus important qu'il survient dans la vie.

On ne mesure pas toujours qu'on a été traumatisé, surtout quand la violence a été subie dans l'enfance sous couvert d'éducation. Nous savons aujourd'hui que le stress toxique dans l'enfance perturbe le neurodéveloppement, produit des changements dans le cerveau qui entraînent des déficiences émotionnelles, sociales et cognitives. Adulte, on peut se sentir accablé, triste, sans valeur, craintif, avoir des phobies, ou on peut être pris de colères incontrôlables, de réactions émotionnelles disproportionnées, qui altèrent nos relations avec nos proches. On peut avoir du mal à se concentrer à l'école ou au travail, avoir du mal à apprendre, se sentir déconnecté des autres, se sentir inutile, avoir du mal à faire confiance, Des flashbacks et des souvenirs très pénibles peuvent être déclenchés par des détails sans que l'on comprenne ce qui se passe. Les violences sont souvent commises par d'anciennes victimes. Cependant, toutes les victimes ne deviennent pas violentes à leur tour. Ou certaines retournent la violence contre elles-mêmes, dans les addictions, les troubles mentaux, le suicide...

Il est de plus en plus reconnu que le trauma peut avoir des conséquences négatives sur la santé mentale, sur la santé physique et sur le destin social des personnes. On estime que deux personnes sur trois ont subi au moins un événement traumatisant

dans leur enfance. Parmi ces dernières, 87% en ont subi plus d'un. Une personne sur huit compte au moins quatre événements traumatisants. Au vu de sa prévalence, toute la population est donc concernée par le trauma, parce qu'il nous concerne ou concerne des personnes avec qui nous vivons, échangeons, travaillons. Les traumatismes ont un impact sur l'ensemble de la population, tout au long de la vie.

Il existe deux formes de traumatisme psychique ou psychotrauma, le SSPT, Syndrome de Stress Post Traumatique, qui fait suite à un événement particulièrement brutal, et le Trauma Complexe, qui se développe suite à une exposition chronique ou répétée à des facteurs de stress interpersonnels. Une liste de dix événements a été répertoriée comme susceptible d'occasionner un trauma :

- Violences physiques
- Violences émotionnelles
- Négligence physique
- Négligence émotionnelle
- Membre du foyer qui souffre d'un trouble mental
- Violences sexuelles
- Addiction, alcool, drogue d'un membre du foyer
- Incarcération d'un membre du foyer
- Perte d'un parent, mort, divorce, abandon
- Etre témoin de violences conjugales

Par ailleurs, nous soulignons que le traumatisme peut être communautaire, résulter d'une exposition constante à des événements susceptibles de causer des dommages physiques, émotionnels et psychologiques, et d'avoir un impact négatif sur le bien-être, la santé et la sécurité de la communauté.

## L'objectif :

Ce programme a pour objectif d'accompagner la population de Marseille vers la conscience de l'impact du psychotrauma sur sa santé. Plus précisément, il a pour objet de mieux faire connaître, reconnaître, prévenir et soigner les traumatismes psychiques. Il s'agit pour l'ensemble des acteurs d'acquérir une culture qui assume la différence, le conflit et la négociation, voies de non-violence. De passer d'une culture de la violence à une culture de la confiance.

Marseille sera unie courageusement sur la prévention, en adoptant une approche de santé publique pour diminuer la violence et le traumatisme.

On sait de mieux en mieux comment renforcer les facteurs de protection et développer les compétences émotionnelles de régulation pour aider quelqu'un à faire face à un événement traumatique. On sait de mieux en mieux soigner le trauma. On peut en guérir.

Au niveau des politiques locales, de nombreuses villes dans le monde ont développé des politiques dites « **trauma informed city** » dont Oslo, Leeds, Belfast, Baltimore, Philadelphie, San Francisco, Toronto... Cette politique au niveau de la ville se propose de construire dans une dynamique participative et par/pour les acteurs/trices (bottom

up) d'information et de formation. Il s'agit dans ce projet de toucher les professionnels de l'éducation, de la santé, de la police, de la justice, et toute personne en contact avec des enfants, des familles, des communautés. Et de travailler sur cinq axes, les 5 R : 1) **Réaliser** 2) **Reconnaître** les signes, 3) **Répondre**, 4) **Résister** à retraumatiser et 5) Se **Rétablir**.

## La charte :

Cette charte est conçue comme un outil de travail, un guide théorique dessinant des orientations. Les structures signant cette charte obtiennent un label. Elles s'engagent à travailler collectivement à la déclinaison pragmatique et opérationnelle sur le terrain de cette charte théorique dans leur contexte spécifique d'action.

Le collectif s'engage à accompagner les différentes structures signataires à en trouver les moyens.

Cette charte a pour objet de fournir aux organisations une base sur laquelle s'appuyer pour mettre en œuvre des actions de sensibilisation, de prévention, des formations et/ou des programmes de soins orientés sur le trauma.

## L'engagement de chacun :

### 5 axes d'action, les 5 R'

1) **Réaliser** la fréquence et l'ampleur du problème.

Acquérir une culture commune sur le trauma : ce dont il s'agit, comment il se manifeste, sa fréquence et son importance dans la population. Connaître les différents types de trauma. Mesurer le rôle du trauma dans l'expression de la violence. Considérer l'ampleur du problème social.

Le signataire de la charte développe cette culture au sein de son organisation et met en place des actions de sensibilisation à destination de son public. Il développe un plaidoyer pour la reconnaissance en santé publique de l'importance et de la signification du trauma.

Travailler ensemble à réduire les risques de traumatisme notamment en luttant contre les inégalités.

2) savoir en **Reconnaître** les signes et mesurer l'impact du trauma

Apprendre à reconnaître les signes, les causes et les conséquences tant individuelles que collectives.

Le signataire de la charte met en place un repérage des signaux de trauma tant au sein de sa structure qu'auprès de son public, observe ce qui peut créer du trauma dans son fonctionnement actuel, observe l'impact du trauma sur les comportements individuels et des groupes, observe les dynamiques collectives susceptibles d'être consécutives à un trauma collectif.

3) apprendre à **Répondre**

Développer une posture et un accompagnement qui permette que chacun se sente en sécurité socio émotionnelle et physique. Etre attentif à ce que chaque personne se

sente considérée. Soutenir le pouvoir personnel des individus. Développer une culture de l'écoute et du droit à la participation de chacun, incluant les enfants.

Faire preuve de compassion chaque fois qu'un enfant ou un adulte dit qu'il a été victime d'un abus ou d'un préjudice, même s'ils le révèlent de nombreuses années après l'abus. Croire les personnes qui racontent avoir subi des violences et en être traumatisé, en particulier en cas de violences sexuelles dans l'enfance, est vraiment important et peut en soi être un facteur de guérison.

face à un comportement débordant d'un enfant ou d'un adulte avoir le réflexe de poser

Le signataire de la charte veille à la formation de chacun de ses membres à l'écoute, à l'empathie et aux compétences à répondre sans jugement au trauma, tant au sein de la structure qu'au public.

#### 4) **Résister** à retraumatiser.

Etre conscient des risques de retraumatisation par l'exposition consciente ou inconsciente à des déclencheurs (triggers). Prêter attention aux actions et contextes qui risquent de favoriser un rappel du trauma. Repérer les violences systémiques telle que le racisme, les discriminations et les traumatismes intergénérationnels et mettre en place les changements nécessaires.

Apprendre à ne pas faire revivre les événements traumatiques.

Le signataire de cette charte reconnaît qu'il n'est pas nécessaire de réexposer une personne à son trauma en l'invitant à en parler.

#### 5) Se **Rétablir** du trauma.

Partager une culture du rétablissement. Guider vers une offre de soins informés sur le trauma. Souligner à chacun la perspective de guérir du trauma et d'être heureux. Une approche fondée sur les forces et orientée solutions est plus utile qu'insister sur les difficultés et les problèmes.

Le signataire de cette charte considère que toute personne ayant subi un trauma peut en guérir, est attentif à ne pas réduire la personne à son vécu traumatique, et à ne pas l'enfermer dans un statut de victime traumatisée. Il guide les personnes vers les ressources en eux comme autour d'eux.

### **Cadre éthique : Les 6 principes :**

**Les signataires de la charte s'engagent à cultiver les 6 principes suivants :**

<b>Sécurité</b>	Sécurité physique, émotionnelle et affective. La connexion à autrui est nécessaire au sentiment de sécurité émotionnelle. Se sentir en lien est un besoin essentiel de tout humain. Se voir refuser une interaction déclenche du stress, et nous met en insécurité. Un adulte peut perdre confiance en lui en 7 minutes. Quand on est en insécurité, on est sous stress, attaque, fuite, immobilisation, suradaptation... on ne peut utiliser nos capacités.
-----------------	--

	<p>La sécurité est nécessaire pour se développer, jouer, travailler, interagir avec les autres.</p> <p>Concrètement : chaleur humaine, sourire, accueil, réponse.</p>
<p><b>Pouvoir d’agir</b></p>	<p>La liberté d’agir est le second besoin fondamental de l’humain. Le sentiment d’avoir le contrôle de sa vie est essentiel au développement de la confiance en soi. Privé d’autonomie, un humain est en état de stress et a tendance à perdre confiance en lui et peu à peu à perdre des compétences.</p> <p>Le pouvoir d’agir recouvre : La capacité d’action sur son environnement et ses conditions de vie. La possibilité pour les personnes ou les communautés de contrôler leur propre vie.</p> <p>Concrètement :</p> <p>Soutenir la liberté de choix et l’autonomie.</p> <p>Inclure la personne dans les prises de décision qui la concernent.</p> <p>Accompagner la possibilité de développer son plein potentiel.</p> <p>Accompagner la personne à la conscience de ce qu’elle sait faire, de ses compétences et ressources.</p>
<p><b>Authenticité</b></p>	<p>L’authenticité permet de construire des relations de confiance.</p> <p>Nous entendons ici authenticité par le fait d’être transparent et honnête dans l’expression de ses émotions et ses besoins. Cela demande le courage, la nouvelle habitude, d’exprimer sa vulnérabilité.</p> <p>L’enjeu est aussi de prendre conscience des rapports de pouvoir, qui alimente un pouvoir les uns <i>sur</i> les autres et de décider de ne pas les reproduire. Et ainsi, avancer vers des rapports de</p>

	pouvoir (dans le sens de son propre pouvoir d'action) les uns avec les autres.
<b>Ensemble</b>	<p>Dans cette même idée de pouvoir avec, nous souhaitons développer du pouvoir d'action ensemble.</p> <p>Les actions sont menées en interne (dans les équipes) et en externe (avec les usagers et les partenaires) dans l'axe de la coopération et de l'horizontalité.</p> <p>De la conscience est mise sur l'importance de l'équidignité: la reconnaissance d'une dignité commune et semblable entre les partenaires d'une relation, quelle qu'elle soit.</p> <p>Communauté basée sur les pairs.</p>
<b>Positivité</b>	Les actions sont orientées solutions et rétablissement des personnes.
<b>Adaptation</b>	<p>A la culture, l'histoire, au contexte/ l'environnement.</p> <p>Prendre en compte les questions de genre.</p>

### **Accepter les engagements décrits dans la Charte ? Comment s'inscrire ?**

Toute organisation peut s'inscrire. L'adhésion signifie que l'organisation accepte de prendre les engagements décrits dans la charte et de les communiquer aux utilisateurs de ses services d'une manière significative.

La charte est également importante pour les personnes ayant subi un traumatisme, car elle leur donne un aperçu clair de ce à quoi elles peuvent s'attendre dans la ville. Elle est également précieuse pour tous, car elle donne un aperçu facilement compréhensible de ce que l'on entend par "traumatisme".

Les organisations membres partagent de l'information avec le réseau sur leurs ressources en termes de trauma.

### **PROGRAMME DE DEPLOIEMENT :**

Nous pensons mener des actions dans deux directions principales : la prévention par l'enseignement de compétences émotionnelles et sociales. Et le soin en santé mentale, en valorisant les pratiques orientées vers le trauma.

Dans une perspective d'universalisme proportionné : tout le monde est concerné par le programme, et nous porterons une attention particulière à ceux qui cumulent des facteurs de vulnérabilité.

### **Le programme INSPIRE de l'OMS**

Parmi les programmes possibles, l'OMS propose INSPIRE, une politique publique nationale axée sur la prévention et la promotion de la santé. Ce programme s'inspire du modèle suédois pour œuvrer contre les violences faites aux enfants.

La Suède a été l'un des premiers pays à mettre en place une politique globale de changement afin de lutter contre les violences éducatives ordinaires de façon efficace et efficiente à la fin des années 70.

Premières actions :

- former 8000 agents des crèches et des écoles.
- Choix de trois écoles ou crèche pilotes dont deux en QPV et une dans un quartier favorisé. (pour éviter la stigmatisation, perspective d'universalisme proportionné)
- Faire un état des lieux des ressources, outils d'information et clinique du trauma.