

Activité physique en mouvement tenant compte des traumatismes et de la violence (APTCTV): Introduction aux modules de formation en ligne



Presenté par
Dr. Francine Darroch & Gabby Gonzalez Montaner

March 27, 2024

Reconnaissance territoriale



L'université de Carleton est située sur des territoires traditionnels non cédés et non rétrocédés de la nation Algonquine et Anishinabe.

Ordre du jour

1. Aperçu du projet
2. Introduction aux modules de formation en ligne :
APTCTV





Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Appel : Prévenir et lutter contre la violence
familiale : La perspective de la santé

**Leveraging trauma- and violence-informed physical
activity to support individuals who have experienced
family violence: A community-based participatory
approach**

Date de début du projet : 1er avril 2022

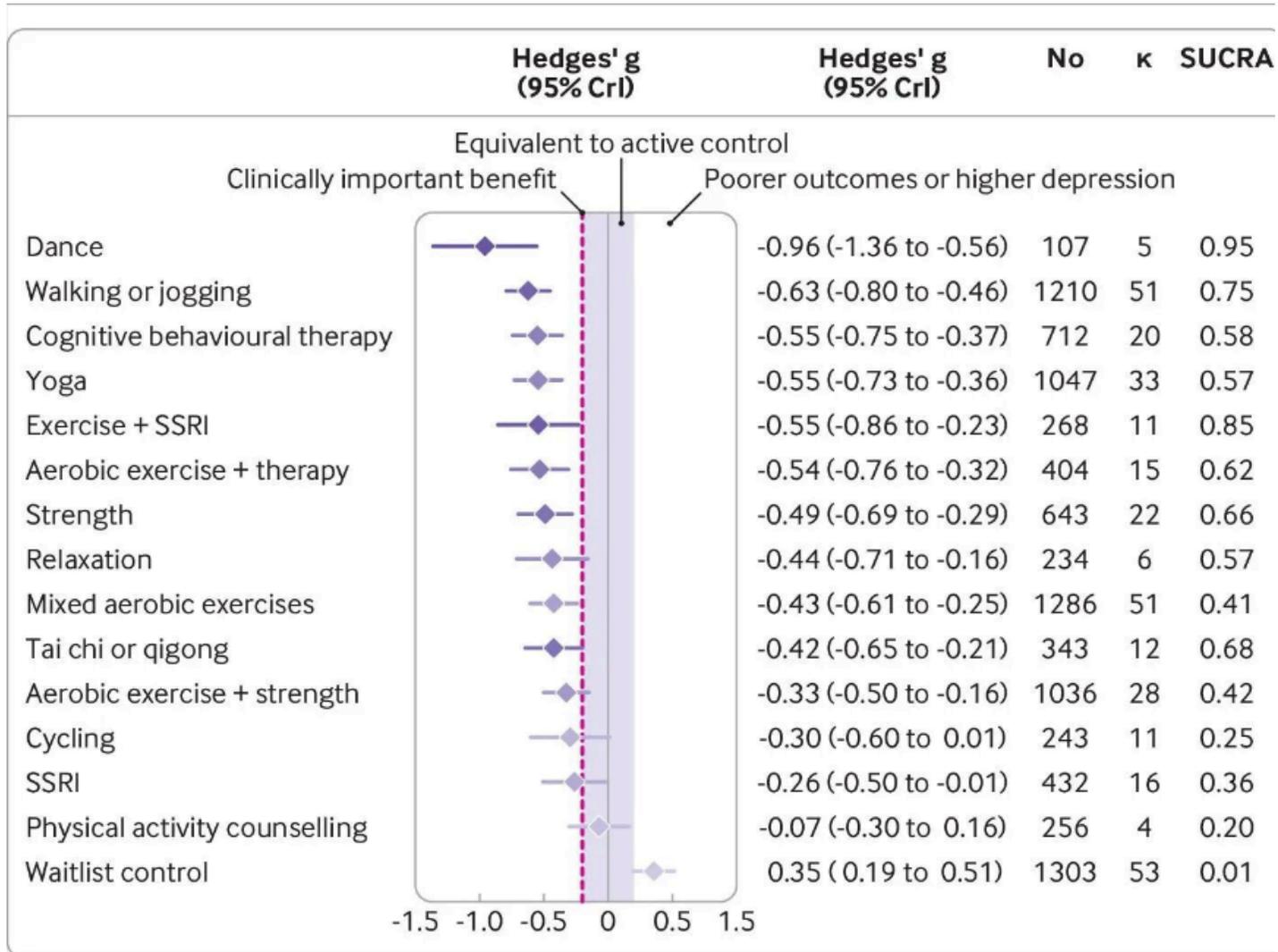
Date de fin du projet : 31 mars 2026

Pourquoi APTCTV?

Pourquoi l'activité physique est-elle importante et pourquoi doit-elle tenir compte des traumatismes et de la violence ?

- ~Environ 76 % des Canadiens et 70 % des adultes aux États-Unis déclarent avoir vécu un événement traumatisant au cours de leur vie.
- L'activité physique peut améliorer la santé mentale globale et réduire les symptômes liés au SSPT, à la dépression, à l'anxiété et aux troubles du sommeil.

L'exercice est un remède



Pourquoi APTCTV?

Pourquoi l'activité physique est-elle importante et pourquoi doit-elle tenir compte des traumatismes et de la violence ?

- Les personnes ayant subi des traumatismes, des violences domestiques et/ou sexuelles et des logements instables ou peu sûrs sont davantage exposées au risque d'inactivité en raison des divers obstacles auxquels elles sont confrontées.
- APTCTV reconnaît et aborde les obstacles à l'accès et à la participation à l'activité physique.

Modules de formation en ligne tenant compte des traumatismes et de la violence

2018



2024

Lesson 8 - Gender-Based Violence and Sport

Lesson 9 of 40

Trauma- and Violence-Informed Physical Activity

Learning Objectives

After this lesson, you will be able to:

- 1 Define physical activity and leisure-time physical activity
- 2 Identify some of the benefits of physical activity

Comment a-t-elle été élaborée ?

Nous avons collaboré avec plus de 15 partenaires communautaires, collègues et experts pendant 12 mois.

1. Groupes de discussion et entretiens avec des membres de la communauté et des prestataires de services
2. Revue de la littérature
3. Développement du contenu
4. Examen et révision
5. Pilotage et évaluation

À qui s'adresse-t-il ?

Le cours de formation est ouvert au public, mais a été spécialement conçu pour :

- Pour les personnes **souhaitant approfondir leurs connaissances** sur la prestation de services et la **programmation APTCTV** pour les femmes qui s'identifient comme telles.



Qu'est-ce qui le rend unique ?

Nous ne sommes pas les premiers à le faire, mais nous sommes les premiers à l'offrir gratuitement !

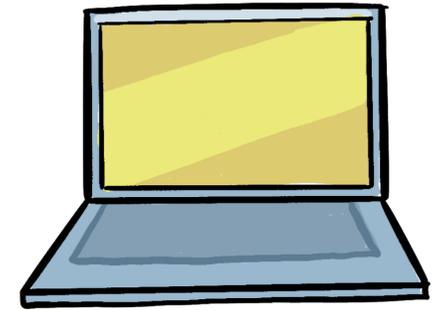
Nous avons trouvé 13 autres programmes

- Options en ligne, en personne et hybride
- **Coût** : entre \$430 et \$4700
 - 60 % proposent des bourse d'études
- **Durée** : entre 7 et 300 heures (47 heures en moyenne)
- **Public cible** : 3/4 pour les professionnels du yoga et/ou autres ; 1/4 pour tout le monde
- **Objectif de la formation** : 70% se concentrent sur le yoga uniquement

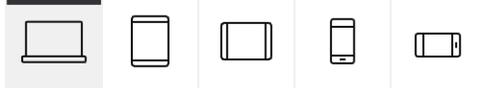


Qu'est-ce que c'est ?

Le cours de formation est composé de 39 leçons organisées en 6 modules :



1. **L'échauffement** : Introduction
2. **La ligne de départ** : Violence sexiste et activité physique tenant compte des traumatismes et de la violence
3. **Relever la barre** : Introduction aux traumatismes
4. **Le plan de match** : Prestation de services tenant compte des traumatismes et de la violence
5. **Activité physique en mouvement tenant compte des traumatismes et de la violence** : Exemples d'activités physiques à faibles barrières
6. **Le retour au calme** : Ressources sur les traumatismes et la violence



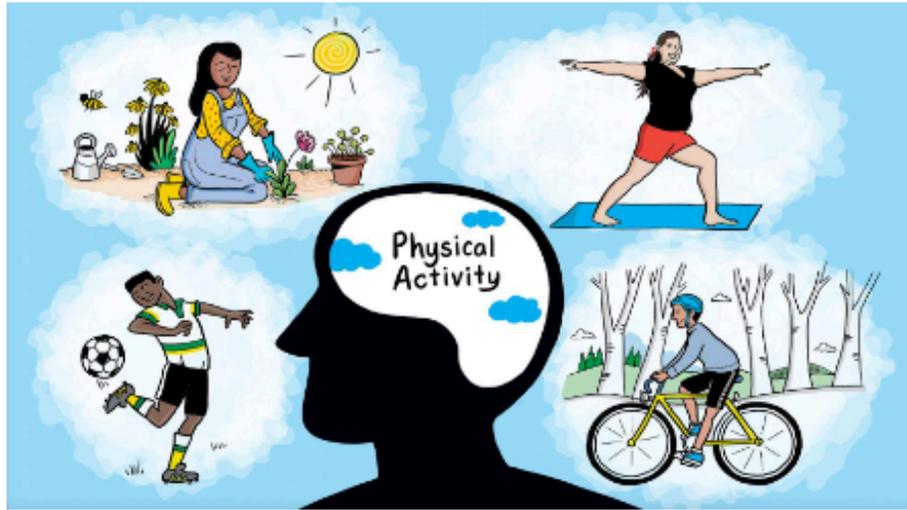
THE WARM-UP: INTRODUCTION

-  **How To Use This System** 
-  **Pre-Engagement Survey** 
-  **The Why** 
-  **Land Acknowledgement** 
-  **Support Resources** 

THE STARTING LINE: GENDER-BASED VIOLENCE & TRAUMA- AND VIOLENCE-INFORMED PHYSICAL ACTIVITY

-  **Introduction: The Starting Line** 
-  **Gender-Based Violence and Family Violence** 
-  **Gender-Based Violence and Sport** 
-  **Trauma- and Violence-Informed Physical Activity** 
-  **Summary: The Starting Line** 

Physical Activity and Leisure-Time Physical Activity



Alt text: A silhouette of an individual thinking about physical activity, with different types of physical activities depicted in thought bubbles. There are four thought bubbles with diverse individuals doing physical activities as follows: an individual gardening, an individual doing yoga in warrior pose, an individual playing soccer, and an individual riding a bike.

Physical activity has been identified as a key public health priority to improve chronic disease prevention and promote overall positive health.¹ **Physical activity** is defined as being inclusive of all muscular movement with an increase in energy expenditure;² whereas **leisure-time physical activity** (i.e., behaviour consciously aimed at improving physical fitness) is typically considered sport and exercise.³



Physical activity refers to any activity that involves muscular movement with an increase in energy expenditure.

☰ Trauma awareness

Understanding trauma, and how it can impact a persons life, experiences, and responses

☰ Strengths-based

Creating a safe environment for participants by providing predictable and consistent class

☰ Choice and collaboration

Providing opportunities for choice as much as possible and at every opportunity

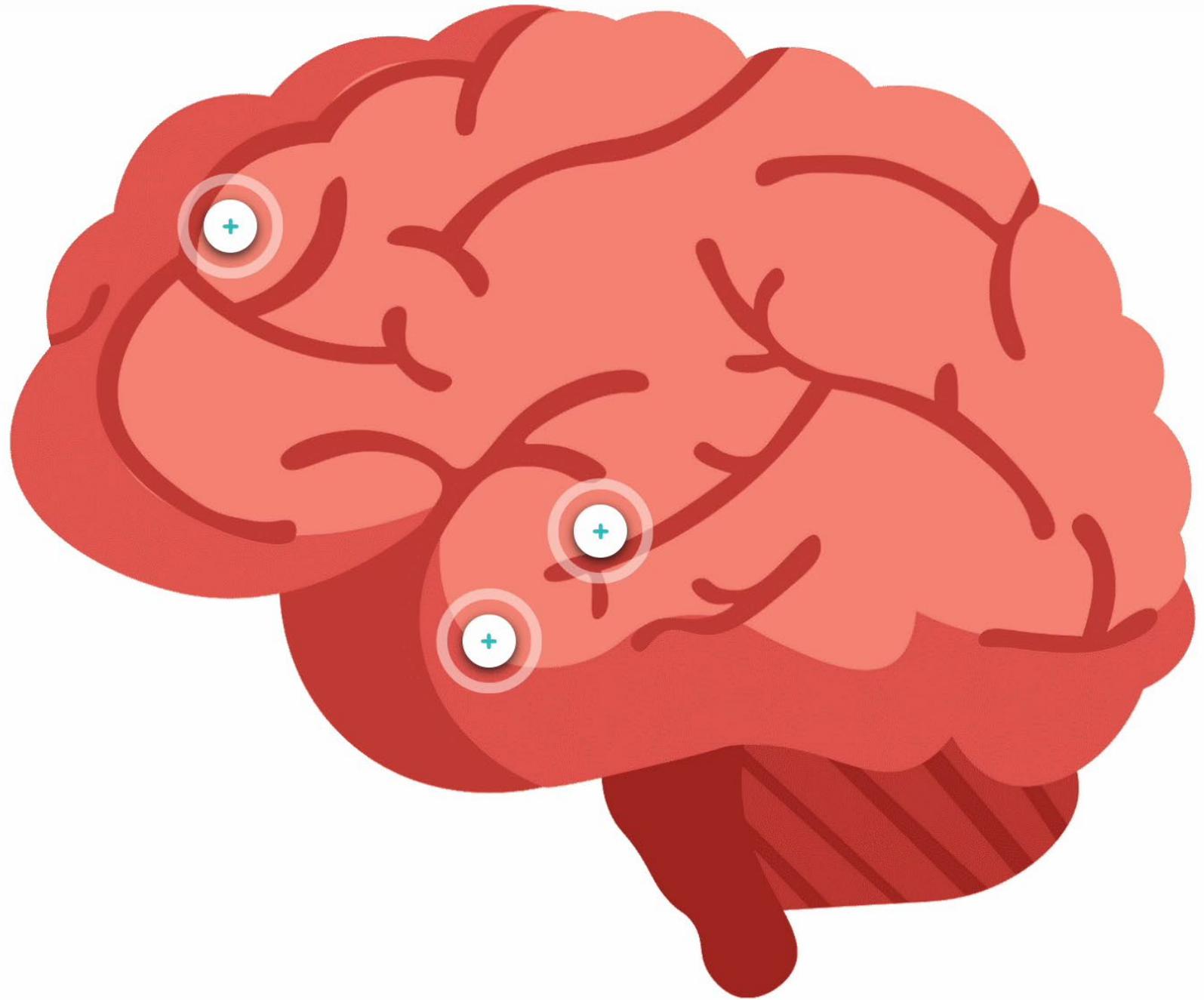
☰ Safety and trustworthiness

Creating opportunities for members of the community to be leaders and decision makers

☰ Capacity building

Emphasizing and adapting to participants' strengths and accomplishments

SUBMIT



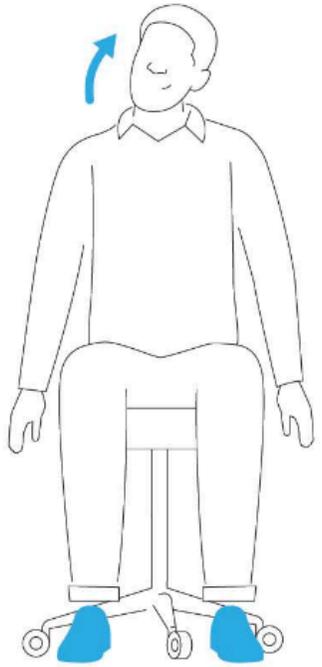
Can you think of any additional examples of professions and/or individuals who may be more susceptible to developing vicarious trauma?

The image shows a screenshot of a Padlet board. At the top left, it says ':Padlet' and 'HealthandWellnessEquityResearchGroup + 11 • 3d'. The title of the board is 'Vicarious Trauma Reflection'. The board contains several sticky notes with the following text:

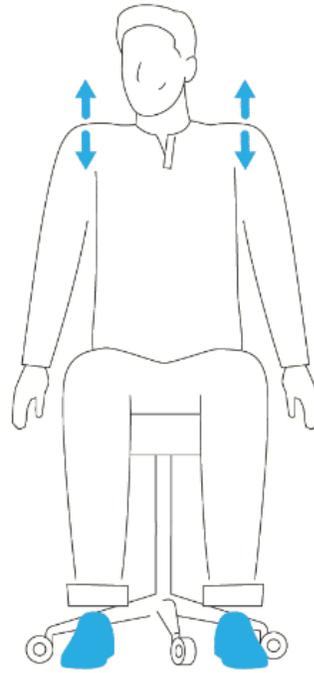
- Frontline workers
- Douglas (both Birth and Postpartum)
- Family or mental health lawyers
- Teachers (who could have
- Flight attendants or ATC officers
- caregivers
- Community support workers who work with people in marginalized communities.
- health care security officers
- Peer workers
- Residence assistance students (RA's) in university dorms who receive disclosures about violence

At the bottom of the board, there is a navigation bar with icons for share, notifications, a central plus sign, search, and a menu.

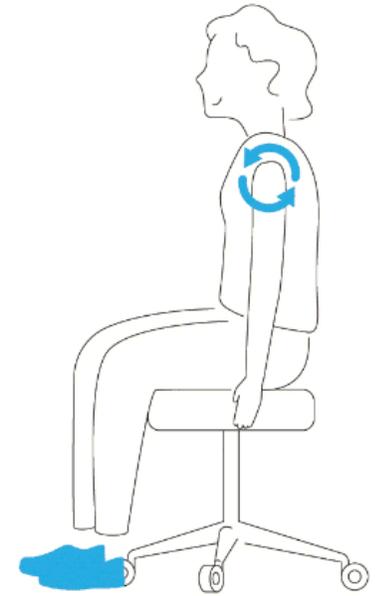
Neck and Shoulders



Neck relief



Shoulder shrug



Shoulder roll



Deep Dive

Alt text: A diverse individual in a straight diving position with a lifebuoy behind them.

Want to learn more?

We invite you to explore the optional resources below to further your understanding.

Taking Practical Steps: A Feminist Participatory Approach to Cocreating a Trauma- and Violence-Informed Physical Activity Program for Women

This article explores the use of trauma- and violence-informed physical activity (TVIPA) among pregnant and parenting individuals with experiences of trauma to improve access/engagement in physical activity.

[READ](#)

Trauma- and Violence-informed Care Tool Kit

Equip Health Care research group has a collection of resources to support and advance learning about trauma- and violence-informed care.

[VIEW](#)

En quoi consiste ACTVT? Et les limites

Nous avons essayé de concevoir les modules de manière à ce qu'ils puissent...

Caractéristiques

- Gratuit et en ligne
- Courtes vidéos éducatives
- Contrôle de la vitesse de lecture et sous-titres

Format

- Prévisible et répétitif
- Flexibilité du contenu et du rythme des cours
- Incorporation de pauses

Images, langage et messages

- Diversité des images incluses
- Définitions des termes techniques
- Transcriptions vidéo pour le contenu audio

Évaluation du module

Sur la base des travaux antérieurs de **Nadine Wathen** et de ses collègues, nous évaluons les modules suivants

L'évaluation comporte trois volets principaux :

1. Questionnaire avant l'engagement
2. Questionnaire après l'engagement.
3. Entretien de suivi



Wathen, C. N., MacGregor, J. C., & Beyrem, S. (2021). Impacts of trauma-and violence-informed care education: A mixed method follow-up evaluation with health & social service professionals. *Public Health Nursing, 38*(4), 645-654.

Principaux enseignements

1. Il n'y a pas qu'une seule façon de développer ou d'offrir un programme APTCTV - le contexte est important.
2. Il est essentiel de comprendre les conséquences sociales, physiologiques et mentales des traumatismes pour mettre en œuvre efficacement les programmes APTCTV.

Où puis-je accéder au cours ?

Scannez le code QR pour vous inscrire au cours !



<https://tvimovement.reach360.com/register/728f3dca-add9-4df1-a712-59a832c7572c>

Merci!

www.carleton.ca/healthequity



@HEResearchGroup



@HEResearchGroup



@HEResearchGroup

