

Breelove.ca

Nervous System Care & Sustainable Frontline Practice

*Staying With
Ourselves in the Work*

Régulation du système nerveux et pratique durable de première ligne

*Rester en lien avec soi-
même dans le travail*

COUNSELLING

COUNSELING

CULTURAL & TRAUMA INFORMED

APPROCHE CULTURELLE ET TENANT
COMPTE DES TRAUMATISMES

WELLNESS

BIEN-ÊTRE

Breelove.ca

We are still here.

Land, Labour, & Lineage Acknowledgement

Nous sommes toujours là.

Reconnaissance le territoire, du travail et de l'héritage

We acknowledge the land

We gather on Mi'kmaq territory, part of the Peace and Friendship Treaties, and recognize the ongoing relationship between land, people, and responsibility.

Nous reconnaissons le territoire

Nous nous réunissons sur le territoire mi'kmaq, visé par les Traités de paix et d'amitié, et reconnaissons la relation continue entre le territoire, les peuples et les responsabilités qui en découlent.

We acknowledge frontline labour

The visible and invisible work carried by those supporting newcomers, families, and communities through urgency, transition, and complexity.

Nous reconnaissons le travail de première ligne

Le travail visible et invisible accompli par ceux qui soutiennent les nouveaux arrivants, les familles et les communautés dans l'urgence, la transition et la complexité.

We acknowledge lineage and lived experience

Many in this room bring histories of migration, racialization, displacement, and resettlement, alongside professional roles and responsibilities.

Nous reconnaissons l'héritage et l'expérience vécue.

Beaucoup parmi vous ici présents ont vécu des expériences de migration, de racialisation, de déplacement et de réinstallation, parallèlement à leurs rôles et responsabilités professionnels.

We acknowledge this work is collective

Frontline practice is shaped by systems, relationships, and conditions beyond any one person... and so care, too, must be shared.

Nous reconnaissons que ce travail est collectif.

La pratique de première ligne est façonnée par des systèmes, des relations et des conditions qui dépassent le cadre individuel... et les soins doivent donc eux aussi être partagés.

I'M KAYLA BREELOVE 🙌

Clinical Traumatologist | Clinical Supervisor |
Certified Psychedelic Assisted Therapy Provider

- **14+ years** frontline, clinical & systems-level work
- **Specialization:** vicarious trauma, racialized stress, moral injury, adverse childhood experience, nutritional psychology, cultural based care
- Founder, **Breelove Wellness** (Accessible Throughout the America's)



JE SUIS KAYLA BREELOVE 🙌

Traumatologue clinique | Superviseure clinique |
Prestataire certifiée en thérapie assistée par les
psychédéliques

- **14+ ans** d'expérience en travail de première ligne, en clinique et au niveau systémique
- **Spécialisation :** traumatisme vicariant, stress lié à la racialisation, blessures morales, expérience négative durant l'enfance, psychologie nutritionnelle, soins adaptés à la culture
- Fondatrice, **Breelove Wellness** (accessible dans toute l'Amérique)

Setting the *space...*

- *Choice-based participation*
- *Silence is participation*
- *Care for yourself > performing engagement*

Accessibility & Pacing

You may see me refer to my notes as part of an access-based facilitation approach.

Établir le *cadre...*

- *Participation basée sur le choix*
- *Le silence est une forme de participation*
- *Priorité au bien-être plutôt qu'à la performance*

Accessibilité et rythme

Il se peut que je consulte mes notes, dans le cadre d'une approche de facilitation axée sur l'accessibilité.

Why “Inside-Out” Regulation Matters in Frontline Work

Frontline work is relational and embodied

What happens inside the worker shapes what happens in the interaction

Nervous system care is a professional skill, not a personal extra

Pourquoi la régulation «de l’intérieur vers l’extérieur» est essentielle en travail de première ligne

Le travail de première ligne est relationnel et incarné

Ce qui se passe en soi façonne ce qui se passe durant l’interaction.

Le soin du système nerveux est une compétence professionnelle, pas un extra personnel.

Nervous System Realities of
Frontline Work
**How Frontline Work Shapes
the Body**

Réalités du système nerveux
dans le travail de première
ligne
**Comment le travail de
première ligne façonne le
corps**



Common Nervous System Patterns

Réactions typiques du système nerveux



Hypervigilance/ "always on"

Hypervigilance/«toujours en alerte»



Over-functioning and pushing through

Surfonctionnement et tendance à pousser au-delà de ses limites



Freeze, shutdown, or collapse

Blocage, retrait ou effondrement

Pause: Body Awareness

Notice sensation without fixing
Breath • posture • support
Awareness is a skill

Pause : Conscience corporelle

Observer les sensations sans vous y attarder
Respiration • posture • soutien
La conscience se cultive avec la pratique.

Early Signals: Nearing the Edge

Subtle signs come **before burnout**

The body signals before crisis

Early **noticing protects** capacity

Signaux précoces : s'approcher de la limite

Les signes subtils **précèdent l'épuisement**

Le corps avertit avant la crise

Une **détection précoce protège** la capacité



Somatic Skills & Boundary Integrity

How I know I'm nearing my edge
Physical • emotional • cognitive cues

Compétences somatiques et intégrité des limites

Comment je sais que j'approche ma
limite
Signaux physiques • émotionnels •
cognitifs

Pause & **Reflect**

What feels familiar today?

What feels new?

What feels unclear?



Pause et **réflexion**

Qu'est-ce qui semble familier aujourd'hui?

Qu'est-ce qui semble nouveau?

Qu'est-ce qui semble peu clair?

Micro-Skills for Regulation

Pausing • Orienting • Resourcing • Resetting

Micro-compétences pour la régulation

*Faire une pause • S'orienter • Se ressourcer
• Se remettre*



Skill: Pausing Without Disappearing

*Slowing without withdrawing
Staying present
Protecting dignity*

Compétence : faire une pause sans disparaître

*Ralentir sans se retirer
Rester présent
Protéger la dignité*



Skill: Orienting to Safety

Compétence : *s'orienter*
vers la sécurité

*Where am I right now?
What is supporting me?
What is not urgent in this
moment?*

*Où suis-je en ce moment?
Qu'est-ce qui me soutient?
Qu'est-ce qui n'est pas urgent
pour le moment?*

Breelove.ca

Skill: *Resourcing*

Internal → ***Relational*** → ***Environmental***

Compétence : *se ressourcer*

Interne → ***Relationnel*** → ***Environnemental***

Resetting After Intensity

Short recovery matters

Reset is not avoidance

Recovery prevents accumulation

Se remettre d'un moment intense

Les courtes récupérations comptent

La remise n'est pas de l'évitement

La récupération empêche que la charge s'empile

Breelove.ca

**Boundaries as Nervous
System Care**

**Les limites comme soins du
système nerveux**



Dignity-Protecting Boundaries at Work

Clear • brief • grounded
No over-explaining
No self-abandoning

Limites protégeant la dignité au travail

Claires • concises • ancrées
Pas de surexplication
Pas d'abandon de soi

Boundary Scenarios (Practice)

What protections would make tomorrow different?

Scénarios de limites (pratique)

Quelles protections pourraient rendre demain différent ?

Breelove.ca

Q&A / Problem-Solving
Ask • Listen • Reflect

Questions-réponses/Résolution de problèmes
Demander • Écouter • Réfléchir

Integration & Aftercare

What You're Taking With You

One:

- regulation practice I'm taking with me
- boundary I'm willing to protect, even imperfectly
- thing I'm choosing not to carry forward

Intégration et suivi

Ce que vous emportez avec vous

Une :

- pratique de régulation que j'emporte avec moi
- limite que je suis prêt à protéger, même imparfaitement
- chose que je choisis de ne pas emporter

Same-Day Aftercare

Hydration • nourishment • rest

Suivi le jour même

Hydratation • alimentation • repos

Pacing the Next 24–72 Hours

Notice delayed responses
Reduce over-functioning
Build in micro-recovery

Gérer le rythme des 24 à 72 heures suivantes

Observer les réactions retardées
Réduire le surfonctionnement
Intégrer de courts moments de récupération

Breelove.ca

Be Well!
Portez-vous bien!

COUNSELLING

COUNSELING

CULTURAL & TRAUMA INFORMED

APPROCHE CULTURELLE ET TENANT
COMPTE DES TRAUMATISMES

WELLNESS

BIEN-ÊTRE

Breelove.ca

Closing the Day, Together

A grounding and transition space

Terminer la journée ensemble

Moment d'ancrage et de transition

COUNSELLING

CULTURAL & TRAUMA INFORMED

WELLNESS

COUNSELING

APPROCHE CULTURELLE ET TENANT
COMPTE DES TRAUMATISMES

BIEN-ÊTRE

Breelove.ca

This Space Is for Grounding

**Cet espace est destiné à
l'ancrage**



Arriving in the Present

Notice where you are

Notice what you hear

Notice what is supporting you

S'ancrer dans le moment présent

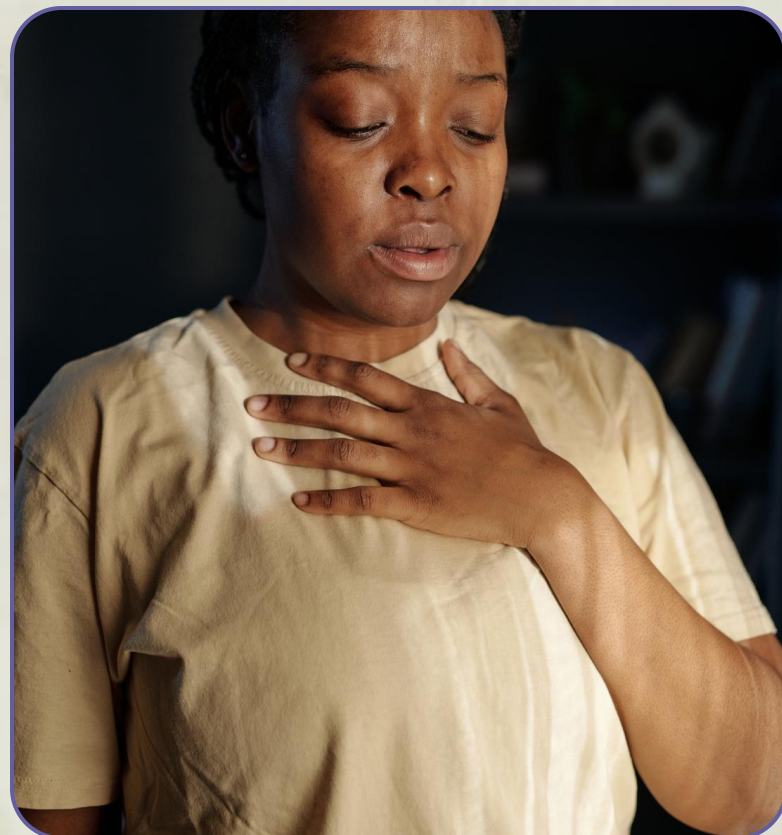
Prenez conscience de l'endroit où vous êtes

Prenez conscience de ce que vous entendez

Prenez conscience de ce qui vous soutient

Letting the Body Settle

Laisser le corps se détendre



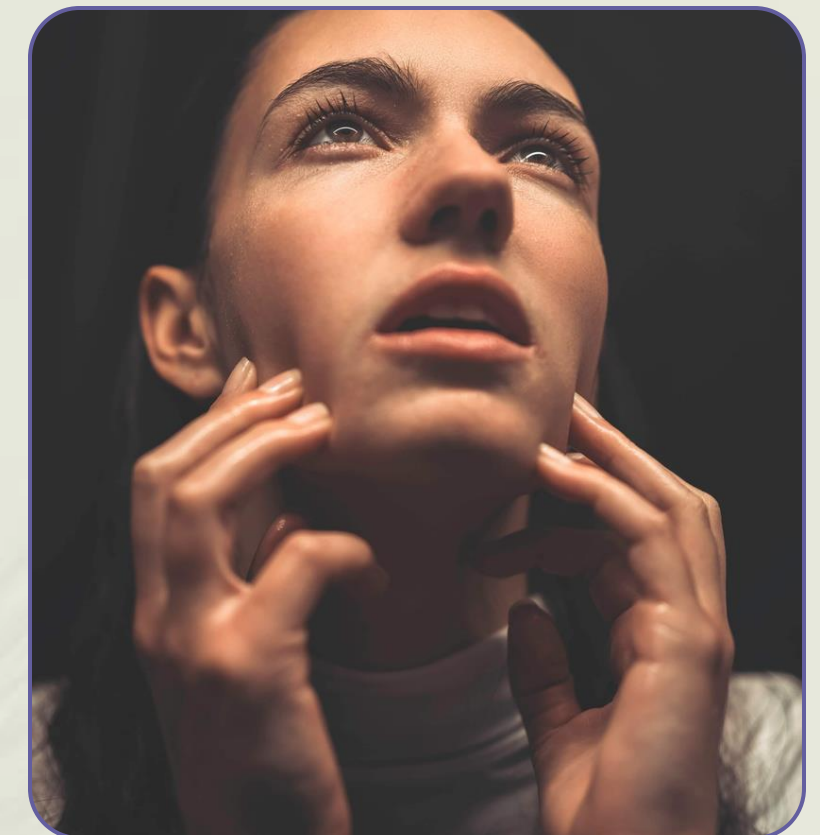
Slow your exhale

Ralentissez
votre expiration



Feel the chair/floor

Sentez le contact
avec la chaise ou
le sol



Release jaw and shoulders

Relâchez la mâchoire et
les épaules

Breelove.ca

You are Being Held

By the ground

By the room

By the people around you

Vous êtes porté

Par le sol

Par la pièce

*Par les personnes qui vous
entourent*



Breelove.ca

This Day is Complete

*You do not need to carry
everything forward*

What matters landed

What didn't can rest

Cette journée est terminée

*Vous n'avez pas besoin de
tout emporter avec vous*

Ce qui compte demeure

Le reste peut attendre

Breelove.ca

Gently Returning

Retour en douceur

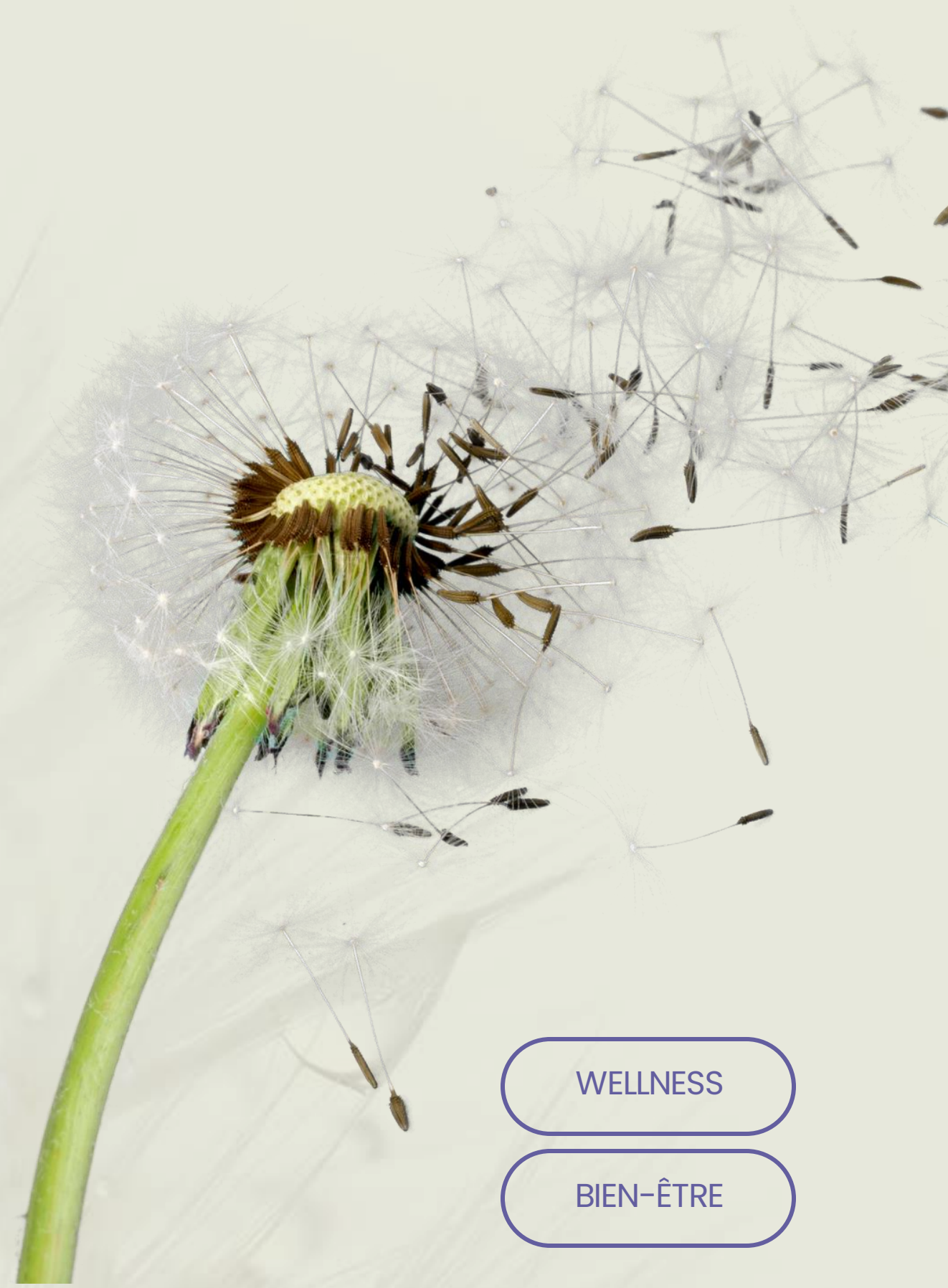
Breelove.ca

**Evening Aftercare + Looking Toward
Tomorrow**

Soins du soir et préparation pour demain

Breelove.ca

Be Well!
Portez-vous bien!



COUNSELLING

COUNSELING

CULTURAL & TRAUMA INFORMED

APPROCHE CULTURELLE ET TENANT
COMPTÉ DES TRAUMATISMES

WELLNESS

BIEN-ÊTRE