

Breelove.ca

Nervous System Care & Sustainable Frontline Practice

Deepening Session

Régulation du système nerveux et pratique durable de
première ligne

Séance d'approfondissement

COUNSELLING
CONSEIL

CULTURAL & TRAUMA INFORMED
APPROCHE CULTURELLE ET TENANT COMPTE DES
TRAUMATISMES

WELLNESS
BIEN-ÊTRE

Who We Are Qui nous sommes

Book by Practitioner



Counselling/Conseil

Free drop-in (M/W) | Sliding Scale |
Insurance Covered
Consultation gratuite sans rendez-vous
(lun./mer.) | Tarification flexible |
Services couverts par les assurances

Wellness/ Bien-être

Naturopathic Care | Nutrition |
Cannabis or Mushroom Assisted Care
Soins en naturopathie | Nutrition |
Accompagnement avec cannabis ou thérapies
assistées par les champignons

Partnerships/Partenariats

Org. training, audits, & systemic change

Formations pour organismes, évaluations
et transformation des pratiques

Community/ Communauté

Free Membership | Peer Groups |
Resource Library
Adhésion gratuite | Groupes de pair-e-s |
Bibliothèque de ressources

Supervision

For therapists, social workers, &
practitioners | CEC Credits Available
Destinée aux thérapeutes,
travailleur-euse-s sociaux-ales et autres
praticien-ne-s | Crédits de formation
continue (CEC) offerts

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 RAJNI SHARMA

Registered Psychotherapist

Art Therapist | EMDR | Teens & Adults

- 12 years in clinic and community settings
- Clinical Research on How to Address and Heal from the Experiences of Racialized Trauma in Therapy
- Narrative therapy, art therapy, mindfulness / self compassion, cognitive based therapy, acceptance and commitment therapy, liberation psychology, EMDR
- Exploring mind-body connection to heal trauma

JE M'APPELLE RAJNI SHARMA

Psychothérapeute agréée

Art-thérapeute | EMDR | Adolescent·e·s et adultes

- 12 ans d'expérience en milieux cliniques et communautaires
- Recherche clinique sur les approches pour aborder et guérir les expériences de traumatisme racialisé en thérapie
- Thérapie narrative, art-thérapie, pleine conscience et autocompassion, thérapies cognitives, thérapie d'acceptation et d'engagement, psychologie de la libération, EMDR
- Exploration de la connexion corps-esprit pour favoriser la guérison des traumatismes



Why We're Gathering

The conference introduced key ideas about:

- nervous system strain in frontline work
- boundary erosion and over-functioning
- regulation micro-skills
- aftercare and sustainability

Today we deepen the work.

Pourquoi nous nous réunissons

La conférence a présenté des idées clés concernant :

- la surcharge du système nerveux dans le travail de première ligne
- l'érosion des limites et le surinvestissement
- les micro-compétences de régulation
- le suivi et la durabilité

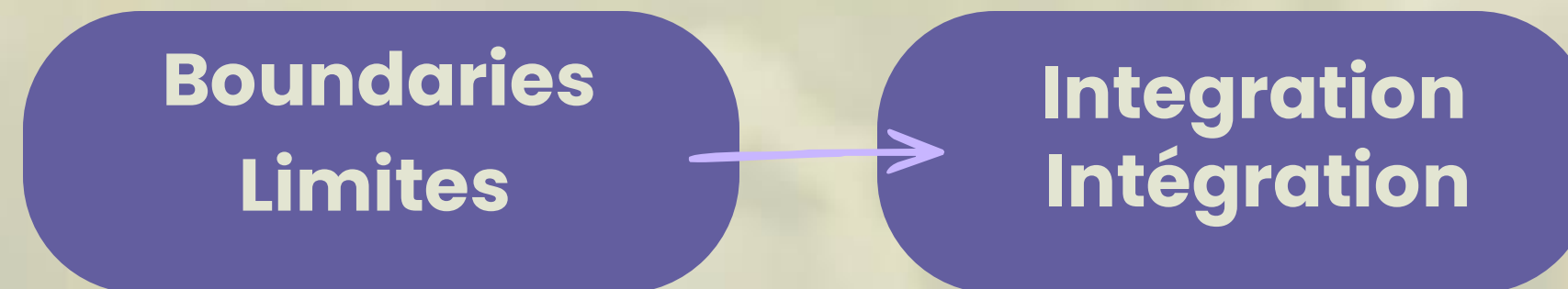
Aujourd'hui, nous allons approfondir ce travail.

COUNSELLING
CONSEIL

CULTURAL & TRAUMA INFORMED
APPROCHE CULTURELLE ET TENANT COMPTE DES
TRAUMATISMES

WELLNESS
BIEN-ÊTRE

How Today's Session is Structured



COUNSELLING
CONSEIL

CULTURAL & TRAUMA INFORMED
APPROCHE CULTURELLE ET TENANT COMPTE DES
TRAUMATISMES

WELLNESS
BIEN-ÊTRE

Arrival Practice

Take a moment to notice:

- your breath
- your posture
- what your body is carrying today

**Nothing to fix.
Just *notice*.**

Pratique d'arrivée

Prenez un moment pour remarquer :

- votre respiration
- votre posture
- ce que votre corps porte aujourd'hui

**Rien à corriger.
Simplement *observer*.**

Breelove.ca

Awareness

Understanding nervous system realities

Conscience

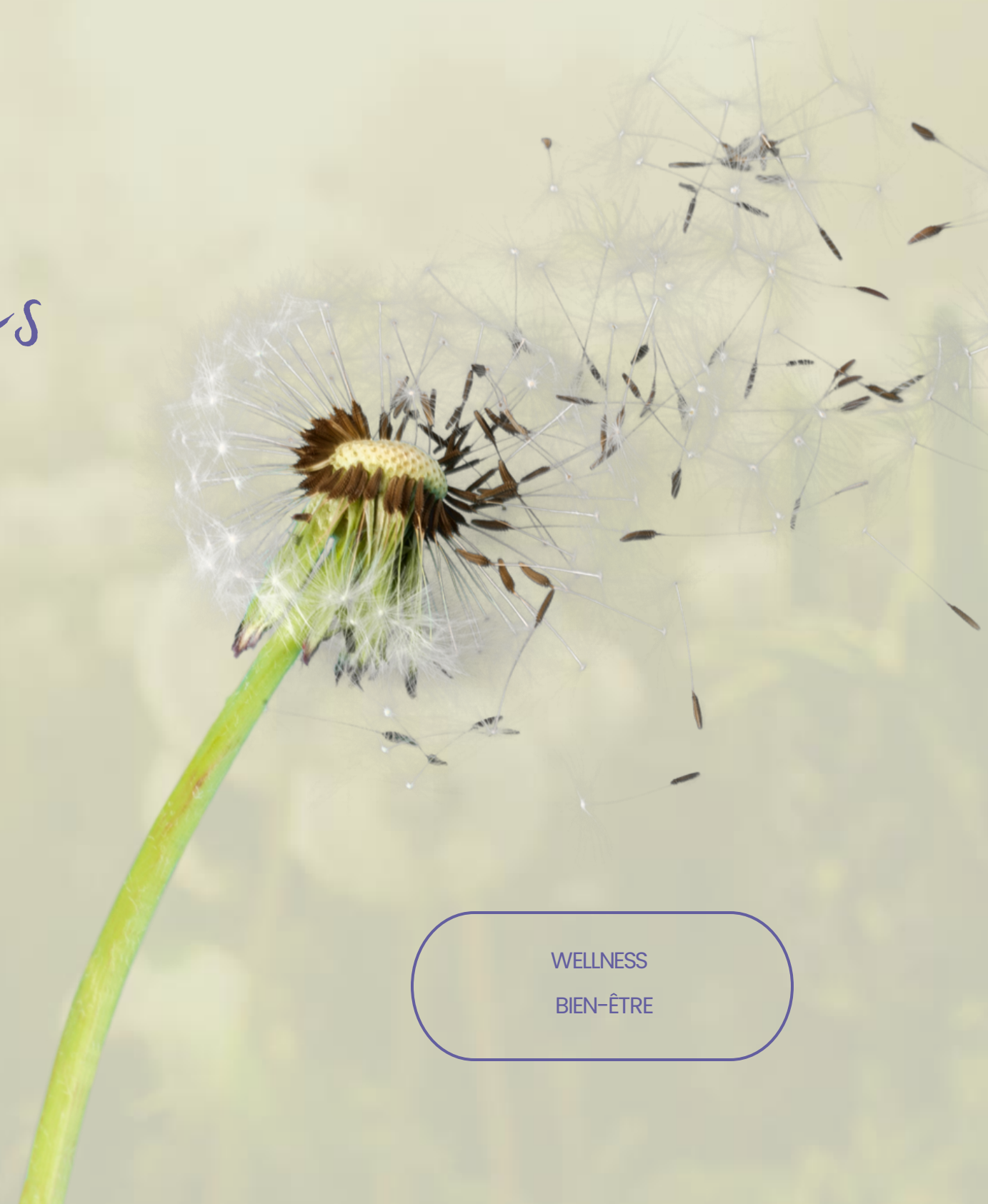
Comprendre les réalités du système

nerveux

COUNSELLING
CONSEIL

CULTURAL & TRAUMA INFORMED
APPROCHE CULTURELLE ET TENANT COMPTE DES
TRAUMATISMES

WELLNESS
BIEN-ÊTRE



Frontline Work & the Nervous System

Travail de première ligne et système nerveux

Settlement work often involves:

- urgency
- moral stress
- emotional labour
- cumulative exposure to crisis

Over time this impacts the nervous system.

Settlement work often involves:

- urgency
- moral stress
- emotional labour
- cumulative exposure to crisis

Over time this impacts the nervous system.

COUNSELLING
CONSEIL

CULTURAL & TRAUMA INFORMED
APPROCHE CULTURELLE ET TENANT COMPTE DES
TRAUMATISMES

WELLNESS
BIEN-ÊTRE

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

Why Early Signals **Matter**

**Burnout rarely arrives suddenly.
The body signals before crisis.**

Early noticing protects:

- **capacity**
- **clarity**
- **dignity**

Pourquoi les signaux précoces **comptent**

**L'épuisement professionnel arrive rarement
soudainement.
Le corps avertit avant la crise.**

Une détection précoce protège :

- **la capacité**
- **la clarté**
- **la dignité**

Early Signals: Physical

Examples:

- tight jaw
- shallow breath
- headaches
- fatigue
- racing heart

Signaux précoces : Physiques

Exemples :

- mâchoire serrée
- respiration courte
- maux de tête
- fatigue
- rythme cardiaque accéléré

COUNSELLING
CONSEIL

CULTURAL & TRAUMA INFORMED
APPROCHE CULTURELLE ET TENANT COMPTE DES
TRAUMATISMES

WELLNESS
BIEN-ÊTRE

Early Signals: Emotional & Cognitive

Emotional cues:

- irritability
- numbness
- overwhelm

Cognitive cues:

- looping thoughts
- difficulty concentrating
- urgency thinking

Signaux précoces : émotionnels et cognitifs

Signaux émotionnels :

- Irritabilité
- engourdissement émotionnel
- sentiment d'être dépassé

Signaux cognitifs :

- pensées en boucle
- difficulté à se concentrer
- pensée d'urgence

Self-Mapping Exercise Exercice d'auto-observation

Reflect on:

What does your body do first when you are nearing your edge?

Réfléchissez à ceci :

Que fait votre corps en premier lorsque vous approchez de votre limite ?

COUNSELLING
CONSEIL

CULTURAL & TRAUMA INFORMED
APPROCHE CULTURELLE ET TENANT COMPTE DES
TRAUMATISMES

WELLNESS
BIEN-ÊTRE

Self-Mapping Reflection

Notice:

- *Physical signals*
- *Emotional signals*
- *Thinking patterns*

Awareness is the first boundary.

Réflexion d'auto-observation

Porter attention aux :

- *signaux physiques*
- *signaux émotionnels*
- *schémas de pensée*

La prise de conscience est la première limite.

COUNSELLING
CONSEIL

CULTURAL & TRAUMA INFORMED
APPROCHE CULTURELLE ET TENANT COMPTE DES
TRAUMATISMES

WELLNESS
BIEN-ÊTRE

Breelove.ca

Practice

Regulation skills you can use in real time

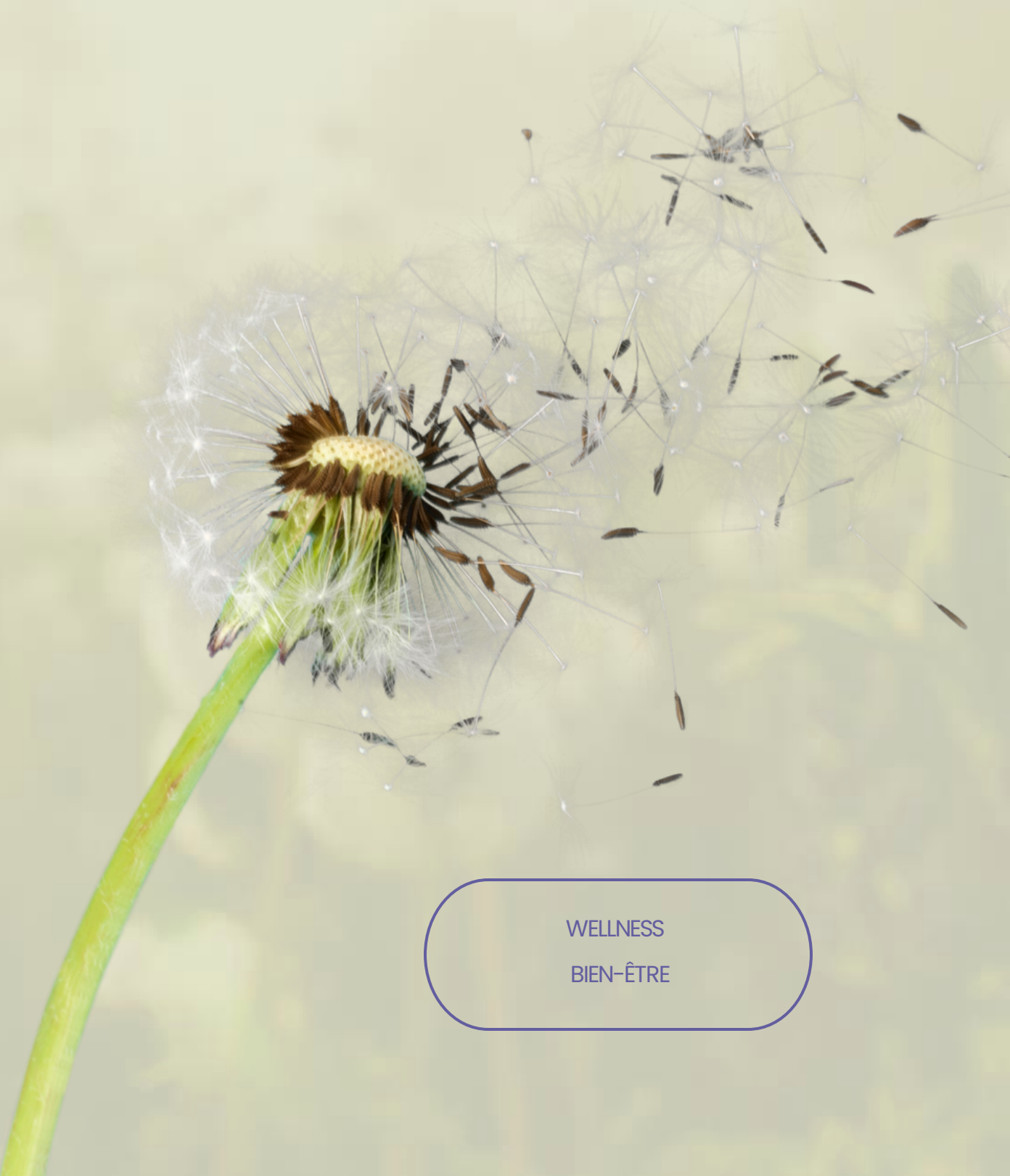
Pratique

*Compétences de régulation à utiliser en
temps réel*

COUNSELLING
CONSEIL

CULTURAL & TRAUMA INFORMED
APPROCHE CULTURELLE ET TENANT COMPTE DES
TRAUMATISMES

WELLNESS
BIEN-ÊTRE



Micro-Skills for Real-Time Regulation

- Short practices
- 30 seconds to 2 minutes
- Designed for real work environments.

Micro-compétences pour la régulation en temps réel

- Pratiques courtes
- 30 secondes à 2 minutes
- Conçues pour les environnements de travail réels.

COUNSELLING
CONSEIL

CULTURAL & TRAUMA INFORMED
APPROCHE CULTURELLE ET TENANT COMPTE DES
TRAUMATISMES

WELLNESS
BIEN-ÊTRE

Skill 1:

Pausing Without Disappearing

Pause
Slow down
Stay present
Stay grounded
Pause is not withdrawal.

Compétence 1:

faire une pause sans se retirer

Pause
Ralentir
Rester présent·e
Rester ancré·e
La pause n'est pas un retrait.

Breelove.ca


Short Pause

Courte pause

COUNSELLING
CONSEIL

CULTURAL & TRAUMA INFORMED
APPROCHE CULTURELLE ET TENANT COMPTE DES
TRAUMATISMES

WELLNESS
BIEN-ÊTRE



Skill 2: Orienting to Safety

Compétence 2 : s'orienter vers la sécurité

Ask:

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

Questions à se poser :

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

COUNSELLING
CONSEIL

CULTURAL & TRAUMA INFORMED
APPROCHE CULTURELLE ET TENANT COMPTE DES
TRAUMATISMES

WELLNESS
BIEN-ÊTRE

Breelove.ca

Reflection Pause

Pause de réflexion

COUNSELLING
CONSEIL

CULTURAL & TRAUMA INFORMED
APPROCHE CULTURELLE ET TENANT COMPTE DES
TRAUMATISMES

WELLNESS
BIEN-ÊTRE

Skill 3: Resourcing

- Internal resources
- Relational resources
- Environmental resources

Even small supports help regulate the nervous system.

Compétence 3 : se ressourcer

- Ressources internes
- Ressources relationnelles
- Ressources environnementales

Même de petits soutiens aident à réguler le système nerveux.

COUNSELLING
CONSEIL

CULTURAL & TRAUMA INFORMED
APPROCHE CULTURELLE ET TENANT COMPTE DES
TRAUMATISMES

WELLNESS
BIEN-ÊTRE

Scenario Reflection

Imagine a moment of intensity at work.
What skill could help you stay present?

Pause

Orient

Resource

Breakout room discussion (10-minutes):

In groups:

- What happened?
- Which skill would help (i.e. pause, orienting, resourcing)?

COUNSELLING

CONSEIL

Réflexion sur un scénario

Imaginez un moment d'intensité au travail.

Quelle compétence pourrait vous aider à rester présent·e ?

Pause

Orientation

Ressource

Discussion en sous-groupe (10 minutes) :

En groupes :

- Que s'est-il passé ?
- Quelle compétence serait utile (p. ex. faire une pause, s'orienter, mobiliser ses ressources) ?

CULTURAL & TRAUMA INFORMED

APPROCHE CULTURELLE ET TENANT COMPTE DES
TRAUMATISMES

WELLNESS

BIEN-ÊTRE

Breelove.ca

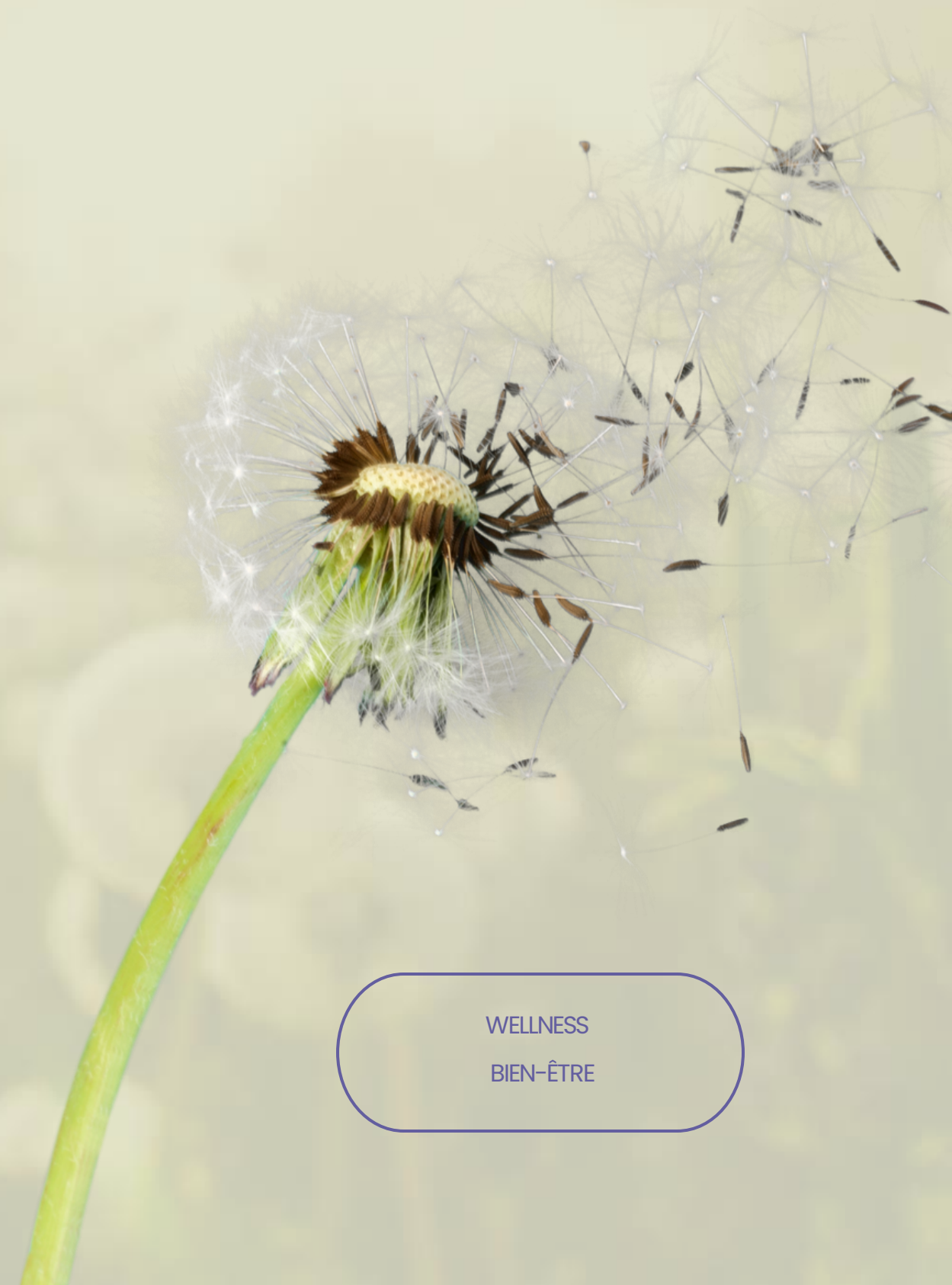
Resetting After Intensity

Se remettre d'un moment intense

COUNSELLING
CONSEIL

CULTURAL & TRAUMA INFORMED
APPROCHE CULTURELLE ET TENANT COMPTE DES
TRAUMATISMES

WELLNESS
BIEN-ÊTRE



Resetting After Intensity

- Short recovery matters.
- Reset is not avoidance.
- Reset prevents accumulation.

Se remettre d'un moment intense

- Les courtes récupérations comptent.
- La remise n'est pas de l'évitement.
- La remise prévient l'accumulation.

COUNSELLING
CONSEIL

CULTURAL & TRAUMA INFORMED
APPROCHE CULTURELLE ET TENANT COMPTE DES
TRAUMATISMES

WELLNESS
BIEN-ÊTRE

Examples of Micro-Recovery

- Step outside briefly
- Wash hands slowly
- Look out a window
- Take five slow exhales
- Name the moment:
"That interaction is over."

Exemples de courte récupération

- Sortir quelques instants
- Se laver les mains lentement
- Regarder par une fenêtre
- Prendre cinq longues expirations
- Nommer le moment :
« Cette interaction est terminée. »

COUNSELLING
CONSEIL

CULTURAL & TRAUMA INFORMED
APPROCHE CULTURELLE ET TENANT COMPTE DES
TRAUMATISMES

WELLNESS
BIEN-ÊTRE

Breelove.ca

Regulation Pause

Pause de régulation

COUNSELLING
CONSEIL

CULTURAL & TRAUMA INFORMED
APPROCHE CULTURELLE ET TENANT COMPTE DES
TRAUMATISMES

WELLNESS
BIEN-ÊTRE

Limites

Boundaries

COUNSELLING
CONSEIL

CULTURAL & TRAUMA INFORMED
APPROCHE CULTURELLE ET TENANT COMPTE DES
TRAUMATISMES

WELLNESS
BIEN-ÊTRE

Boundaries as Nervous System Care

Boundaries:

- protect capacity
- reduce escalation
- preserve dignity

Les limites comme soins du système nerveux

Les limites :

- protègent votre capacité
- réduisent l'escalade
- préservent la dignité

COUNSELLING
CONSEIL

CULTURAL & TRAUMA INFORMED
APPROCHE CULTURELLE ET TENANT COMPTE DES
TRAUMATISMES

WELLNESS
BIEN-ÊTRE

Why Boundaries Are Hard

- Urgency culture
- Pressure to over-function
- Fear of disappointing others
- Historical expectations placed on care workers

In your groups, reflect on, what makes boundaries difficult in your specific role or setting?

If helpful, you can think about:
client-related pressure
organizational expectations
internal beliefs or habits

COUNSELLING
CONSEIL

CULTURAL & TRAUMA INFORMED
APPROCHE CULTURELLE ET TENANT COMPTE DES
TRAUMATISMES

WELLNESS
BIEN-ÊTRE

Pourquoi il est difficile de poser des limites

- Culture de l'urgence
- Pression à en faire trop
- Peur de décevoir les autres
- Attentes historiques imposées aux travailleur·euse·s en soins

Dans vos groupes, réfléchissez à ce qui rend l'établissement de limites difficile dans votre rôle ou votre contexte spécifique.

Si utile, vous pouvez penser à :
la pression liée aux clients
les attentes organisationnelles
les croyances ou habitudes personnelles

Dignity-Protecting Boundaries

- Clear
- Brief
- Grounded
- No over-explaining
- No self-abandoning

Des limites qui protègent la dignité

- Claires
- Brèves
- Ancrées
- Sans trop d'explications
- Sans s'abandonner soi-même

COUNSELLING
CONSEIL

CULTURAL & TRAUMA INFORMED
APPROCHE CULTURELLE ET TENANT COMPTE DES
TRAUMATISMES

WELLNESS
BIEN-ÊTRE

Example Boundary Language

"I'm at capacity right now."
"I need time before responding."
"I can revisit this later."
"I need support with this."

COUNSELLING
CONSEIL

CULTURAL & TRAUMA INFORMED
APPROCHE CULTURELLE ET TENANT COMPTE DES
TRAUMATISMES

Exemples de phrases pour poser des limites

« Je suis à ma capacité en ce moment. »
« J'ai besoin de temps avant de répondre. »
« Je pourrai revenir là-dessus plus tard. »
« J'ai besoin de soutien pour ça. »

WELLNESS
BIEN-ÊTRE

Breelove.ca

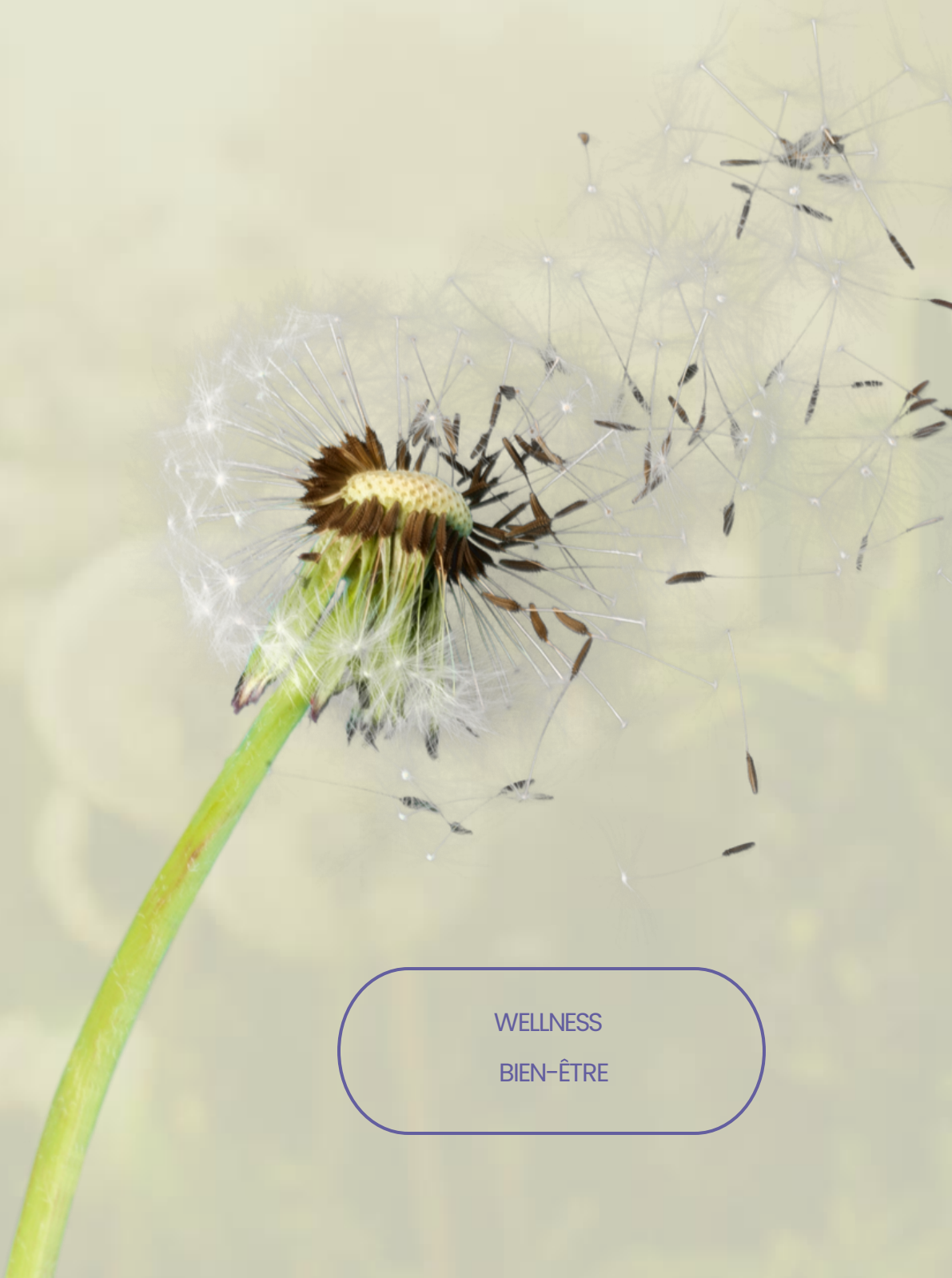
Integration

Intégration

COUNSELLING
CONSEIL

CULTURAL & TRAUMA INFORMED
APPROCHE CULTURELLE ET TENANT COMPTE DES
TRAUMATISMES

WELLNESS
BIEN-ÊTRE



Breelove.ca

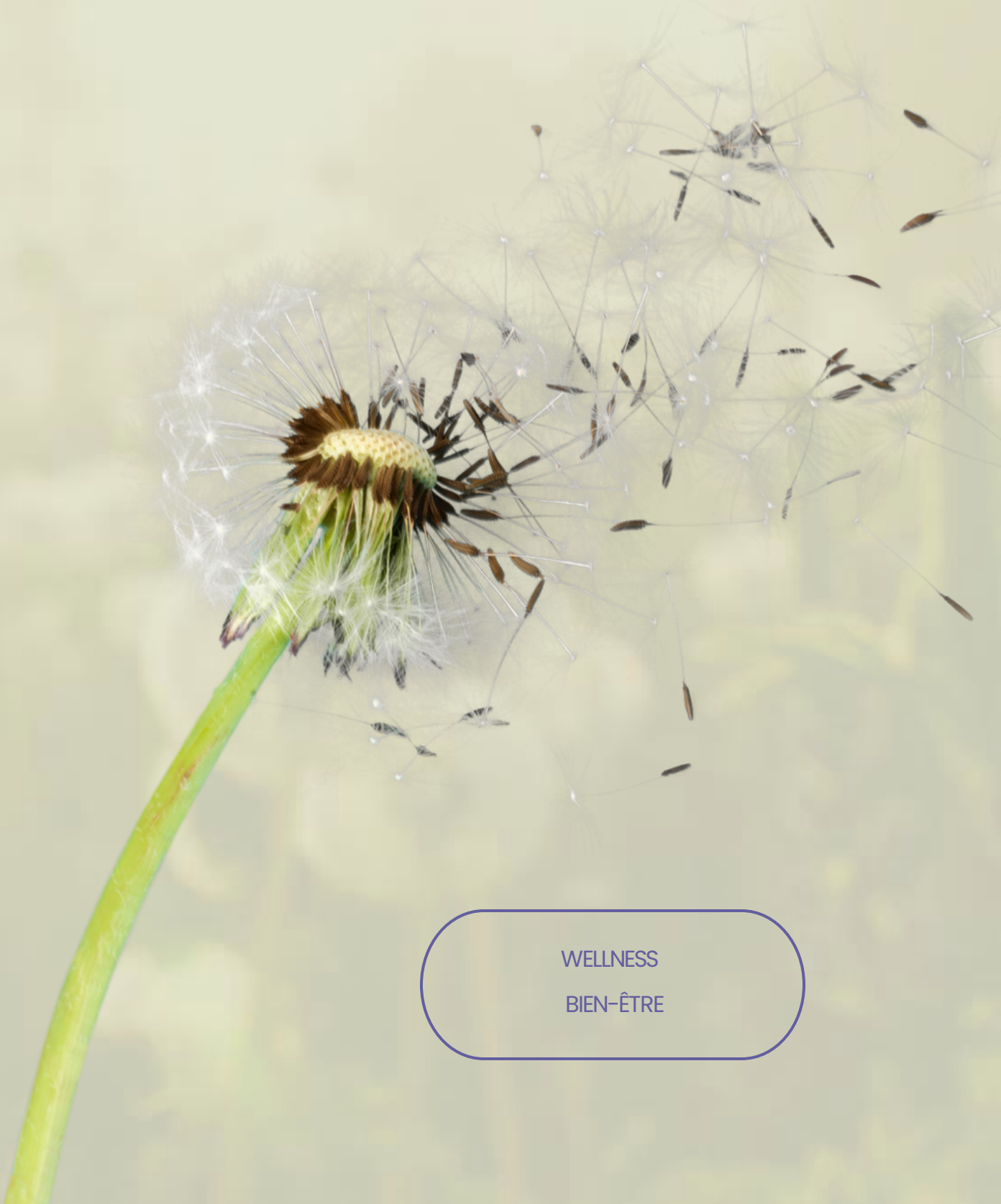
Reflection Pause

Pause de réflexion

COUNSELLING
CONSEIL

CULTURAL & TRAUMA INFORMED
APPROCHE CULTURELLE ET TENANT COMPTE DES
TRAUMATISMES

WELLNESS
BIEN-ÊTRE



Aftercare & Pacing

- Same-day aftercare
- Hydration
- Movement
- Rest
- Pacing the next 24–72 hours.

COUNSELLING
CONSEIL

Suivi et rythme

- Suivi le jour même
- Hydratation
- Mouvement
- Repos
- Gérer le rythme des 24 à 72 heures suivantes

CULTURAL & TRAUMA INFORMED
APPROCHE CULTURELLE ET TENANT COMPTE DES
TRAUMATISMES

WELLNESS
BIEN-ÊTRE

Dialogue Invitation

In your own experience, what are small things that help you reset after a demanding day?

COUNSELLING
CONSEIL

Invitation au dialogue

Dans votre propre expérience, quelles petites choses vous aident à vous réajuster après une journée exigeante ?

CULTURAL & TRAUMA INFORMED
APPROCHE CULTURELLE ET TENANT COMPTE DES
TRAUMATISMES

WELLNESS
BIEN-ÊTRE

Reflection

What protection would make tomorrow different?

Identify:

- one regulation skill
- one boundary practice
- one recovery strategy

Réflexion

Quelle protection permettrait que demain soit différent ?

Identifier :

- une compétence de régulation
- une pratique de limite
- une stratégie de récupération

COUNSELLING
CONSEIL

CULTURAL & TRAUMA INFORMED
APPROCHE CULTURELLE ET TENANT COMPTE DES
TRAUMATISMES

WELLNESS
BIEN-ÊTRE

Breelove.ca

Be well
Portez-vous bien!

COUNSELLING
CONSEIL

CULTURAL & TRAUMA INFORMED
APPROCHE CULTURELLE ET TENANT COMPTE DES
TRAUMATISMES

WELLNESS
BIEN-ÊTRE