

TRAUMA COMPLEXE : LES DÉCLENCHEURS



- Il peut être difficile de comprendre certains comportements présents chez ces jeunes car ils peuvent être complexes.
- Il existe une multitude de déclencheurs chez ces jeunes qui leur rappellent consciemment ou inconsciemment les événements traumatiques vécus.
- Ces déclencheurs peuvent être évidents ou plus subtiles.
- Il est important de travailler en étroite collaboration avec ces jeunes et les différents adultes qui gravitent autour de ceux-ci.

Devenons
des
détectives

IMPORTANT : Même si nous n'arrivons pas à découvrir tous les déclencheurs, certains indicateurs nous permettent d'observer que le système d'alarme du jeune est « activé » et ainsi poser les bonnes interventions.



Sensoriels

- Ouïe:** Cris, alarme, sirène de police, mots/expressions, musique/chanson...
- Vue:** Lieu, ressemblance/expression/regard d'une personne, images, objets, obscurité...
- Odeur:** Parfum, odeur de produits quelconques, alcool, drogue, aliments, odeurs liées à un lieu...
- Toucher:** Contacts physiques, être touché d'une certaine façon...
- Goût:** Aliments...



Internes

- Sensation liée à la soif, la faim ou au manque de sommeil
- Sensation liée au mode survie: respiration ou battement du cœur
- Douleurs ou plaisirs physiques, maladies ou blessures, tension corporelle...



Relationnels

- Situations d'intimité, d'autorité, non respect des frontières
- Sentiment d'être menacé/agressé, attention positive
- Non réponse aux besoins affectifs dans la relation
- Manque d'intimité, d'écoute, se faire dire de se taire, se faire ignorer
- Limite face à un comportement, se faire taquiner, recevoir des reproches...



Émotionnels

- Émotions désagréables ou émotions agréables intenses
- Sentiment de vulnérabilité, d'injustice, de solitude ou d'insécurité...