

LES TRAUMAS COMPLEXES DURANT L'ENFANCE



UN TRAUMA OU UN TRAUMATISME

est une expérience terrifiante ou extrêmement bouleversante qui menace notre vie, bien-être, ou intégrité physique. Les traumas à l'enfance peuvent inclure:

- Violence physique, sexuelle, émotionnelle et/ou psychologique
- Négligence parentale
- Exposition à la violence conjugale ou familiale
- Facteurs d'instabilité chez les donneurs de soin
- Abandon ou séparation tragique d'un donneur de soin

LES EFFETS DU TRAUMA VARIENT selon la nature du trauma et une panoplie de facteurs, notamment:

DURÉE ET CHRONICITÉ

Un trauma qui survient à **répétition ou de façon chronique** a tendance à affecter davantage le développement et le bien-être des enfants qu'un événement vécu de façon isolée.

FACTEURS RELATIONNELS

Un trauma qui se produit **dans le contexte d'une relation intime** est particulièrement troublant. Effectivement, il peut affecter la façon dont la personne se perçoit et se sent avec les autres.

On réfère souvent aux traumas chroniques et/ou relationnels en tant que

TRAUMAS COMPLEXES

POURQUOI S'INTÉRESSER AUX TRAUMAS COMPLEXES À L'ENFANCE ?

1. Lorsqu'un trauma complexe survient durant l'enfance, il y a de fortes chances que l'enfant soit **exposé à d'autres types d'adversité** pouvant nuire à son développement.
2. Les traumas complexes durant l'enfance ont une tendance particulière à se répéter à travers les générations. Leurs effets peuvent donc se **ressentir sur plusieurs générations**.
3. Dans le contexte de trauma, l'adulte responsable peut devenir une **source de peur ou d'instabilité** pour l'enfant. Ce contexte augmente sa vulnérabilité face aux traumas.
4. Les traumas complexes vécus durant l'enfance **affectent le développement du système nerveux et du cerveau**. Ce faisant, ils peuvent influencer plusieurs aspects du développement.



LES IMPACTS DES TRAUMAS COMPLEXES DURANT L'ENFANCE

LES TRAUMAS COMPLEXES affectent plusieurs aspects du développement des enfants, à court et à long terme.

LES TRAUMAS ET LE DÉVELOPPEMENT DU CERVEAU

Les traumas complexes ont un effet déstabilisateur sur le développement du cerveau et du système nerveux. Ces effets créent un déséquilibre nuisible chez l'enfant.



CERVEAU ÉMOTIONNEL

Face à un trauma, le cerveau de l'enfant se développe de façon à être orienté vers la **prévention de menaces** et le **maintien de la survie**. Le cerveau peut en venir à détecter des menaces potentielles partout, même lorsque l'enfant est en sécurité.

CERVEAU RATIONNEL

Cette orientation vers la prévention de menaces et le maintien de la survie se fait **aux dépens du développement des capacités** de raisonner, planifier et réfléchir avant d'agir. Le cerveau des enfants victimes de traumas aura donc tendance à réagir avant d'évaluer la menace potentielle.

LES TRAUMAS ET LES COMPORTEMENTS

Les effets sur le comportement sont nombreux. Par exemple, certains enfants peuvent présenter des comportements tels que:

Anxiété

Symptômes dépressifs

Réactivité émotionnelle

Impulsivité

Agressivité

Automutilation

LE TRAITEMENT DES TRAUMAS COMPLEXES

Il existe des **approches thérapeutiques** orientées vers le traitement des traumas complexes chez les enfants et adolescents. D'abord et avant tout, on vise à **ré-établir un sentiment de sécurité** chez l'enfant.



Les thérapeutes peuvent aider l'enfant à mieux **réguler ses sensations physiologiques** et **ses émotions**, ainsi qu'à identifier ce qui déclenche ses réactions de survie dans son quotidien.

