

De traumatisme à expérience positive:

La croissance post-traumatique des jeunes exposés à une inondation

Ann-Sophie Simard¹, Eve Pouliot¹, Christine Gervais²
¹Université du Québec à Chicoutimi ²Université du Québec en Outaouais

1. Introduction

- La région de l'Outaouais a été touchée par plusieurs catastrophes naturelles.



- En contexte de pandémie, les jeunes ayant vécu un cumul de catastrophes antérieures sont plus susceptibles de présenter des difficultés liées à leur santé mentale (manifestations dépressives, pensées suicidaires, anxiété modérée ou sévère et pensées d'automutilation) (Pouliot et al., 2024).
- Les jeunes peuvent faire preuve de croissance post-traumatique (CPT) après une catastrophe, soit un changement psychologique positif important (Tedeschi et Calhoun, 1996), touchant une ou plusieurs des sphères suivantes :
 - Spirituelle;
 - Relationnelle;
 - Découverte de forces personnelles;
 - Meilleure appréciation de la vie.
- L'individu faisant preuve de CPT se sentira grandi à la suite de l'événement (Tedeschi et Calhoun, 1996).
- Prévalence estimée à 50 % chez les jeunes exposés à des catastrophes naturelles (Zhou et al., 2018).
- Facteurs d'influence chez les jeunes:
 - L'âge
 - Le genre
 - Les ruminations
 - Le soutien parental
 - Le soutien social
 - La gravité de l'événement

2. Objectifs

Comprendre le rôle du soutien parental dans la CPT d'adolescents ayant vécu une catastrophe naturelle.

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- 1) Décrire le point de vue d'adolescents et de leurs parents sur le soutien parental reçu et offert à la suite d'une catastrophe;
- 2) Documenter les conséquences positives de la catastrophe, de même que l'influence perçue du soutien parental dans la CPT des jeunes.

3. Méthodologie

PARTICIPANTS:

Adolescents (n=16) et parents (n=14) résidant dans la région du Pontiac (Outaouais) ayant vécu les inondations de 2019.

DÉROULEMENT:

- Entrevues individuelles (n=30).
 - Avec les jeunes (avril-mai 2023)
 - Avec les parents (juin-septembre 2023)
- Analyse des résultats (automne 2024-hiver 2025).

4. Résultats

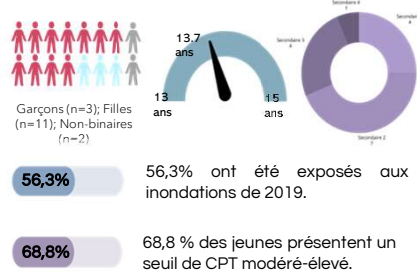
CONSÉQUENCES POSITIVES VÉCUES PAR LES ADOLESCENTS GRÂCE AU SOUTIEN DE LEURS PARENTS

- Amélioration des relations avec l'entourage (famille et amis).
- Nouvelles perceptions de ce qui est réellement important dans la vie.
- Découverte de l'importance de l'implication bénévole.
- Développement de forces et compétences.
- Augmentation de la spiritualité.

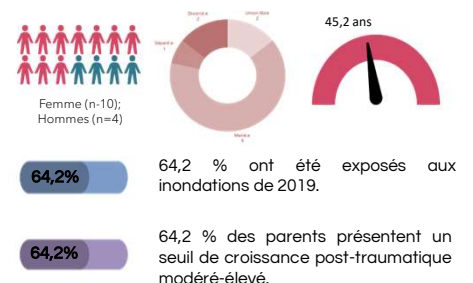
5. Conclusion

- La majorité des jeunes et des parents de cet échantillon semble faire preuve de CPT.
- La présence de soutien de la part d'un parent apparaît comme un facteur pouvant influencer positivement la CPT de leur enfant.
- Les parents perçoivent que leurs enfants expérimentent davantage de changements positifs comportementaux (changement dans les relations avec les autres, implication bénévole) que psychologiques (acquisition de compétences, maturité).
- Il est important de connaître le rôle des parents dans le processus de CPT en raison de la proximité partagée lors d'un événement traumatique tel qu'une catastrophe naturelle.

PROFIL DES PARTICIPANTS (JEUNES):



PROFIL DES PARTICIPANTS (PARENTS):



L'INFLUENCE DES PARENTS SUR LA CPT DES JEUNES

« Il faut être résilient, il ne faut pas abandonner puis on continue! Des fois c'était on va en parler plus tard, on va passer à travers de tout... et on va en reparler... je pense que ça, ça l'a aidé... parce que ils ont eu le droit de vivre des moments... c'est sûr que s'ils avaient des questions, je répondais aux questions... ils pouvaient vivre l'émotion mais on continuait, on ne peut pas juste s'asseoir... je pense c'était juste leur montrer que c'est correct de vivre tout ça mais il ne faut pas lâcher... la force » (Parent #5)

« Ma mère elle m'a rassuré, mon père, mes frères et sœurs, on est toujours ensemble, c'était comme ça... puis là on est rendu bien plus comme des amis, mais des amis, amis! même si on est des frères et sœurs!... ça c'est vraiment positif, et je suis... on ne serait pas proches comme ça si ça n'était pas arrivé. » (Jeune #2)

« Oui parce que mes parents étaient comme très impliqués... la seconde qu'on a entendu qu'il y avait des grosses inondations, ils se sont tout de suite mis comme en mode... qu'est-ce qu'on peut faire? Qu'est-ce qu'on peut faire pour vous aider? Il y a tu quelque chose? voulez-vous venir ici? Puis ça a continué de même, donc moi ça m'a fait la même réaction, j'étais prête, je voyais que mes parents étaient impliqués donc moi aussi j'ai voulu m'impliquer. » (Jeune #5).



Forces de l'étude:

- Devis qualitatif et dyadique;
- Recherche questionnant directement les personnes concernées.

Limites de l'étude:

- Cumul de catastrophes vécu par les jeunes et leurs parents;
- Délais entre les inondations étudiées et la collecte des données;
- Collecte des données auprès des jeunes ayant eu lieu en deux temps en raison de la fermeture de l'école.

