

**Comprendre le stress
traumatique chez
les enfants**
Guide pour les parents

Partie 1

Définition

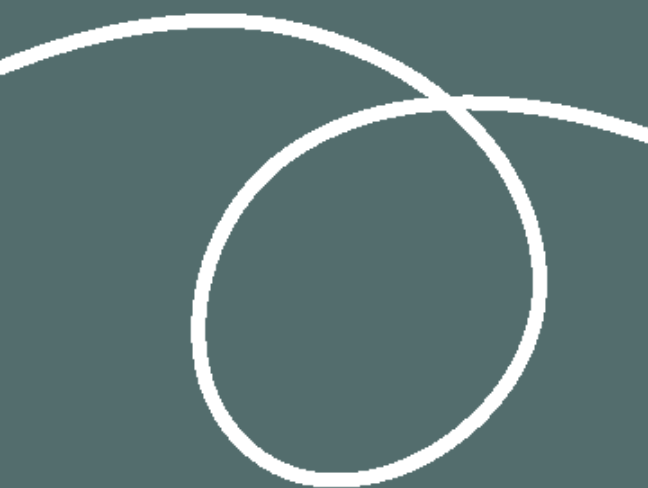
- Le **stress traumatique** survient lorsque les enfants et les adolescent·e·s sont exposé·e·s à des événements ou à des situations traumatiques et lorsque cette exposition dépasse leur capacité à leur faire face.
- L'impact sur un enfant dépend :
 - du *danger* objectif
 - de la réaction subjective aux événements
 - de l'âge
 - du niveau de *développement*

Signes possibles chez un·e jeune ayant vécu un stress traumatique

- Énurésie ou autre régression du comportement
- Difficultés à dormir et cauchemars
- Refus d'aller à l'école
- Manque d'appétit
- Colère
- Interférence avec les étapes du développement



Signes possibles chez un·e jeune ayant vécu un stress traumatique (suite)

- 
- Bagarres plus fréquentes à l'école ou dans la fratrie
 - Difficulté à prêter attention
 - Évitement et solitude
 - Nervosité
 - Souvenirs intrusifs liés aux événements traumatiques
 - Jeu consistant à recréer l'événement

5 façons de traiter le stress traumatique

- Faire de la sensibilisation sur l'impact des traumatismes
- Aider les enfants et leurs parents à établir ou à rétablir un sentiment de sécurité
- Développer des techniques pour réguler les fortes réactions émotionnelles
- Avoir la possibilité de parler de l'expérience traumatisante dans un environnement sécuritaire et accueillant
- Impliquer les figures parentales dans le processus de guérison

A stylized graphic in the background features a heart shape on the left, partially enclosed by a magnifying glass. The magnifying glass's handle and frame are represented by thick, dark teal lines that curve across the top and right sides of the page. The heart is also composed of these lines, with a smaller heart inside it.

Comprendre le stress traumatique chez les enfants

Guide pour les parents

**The National Child Traumatic Stress
Network**

Partie 2

8 façons d'aider son enfant à la maison →

1. Connaître les réactions que les enfants peuvent avoir face à des traumatismes

2. Référer l'enfant vers un·e professionnel·le·s si la détresse persiste pendant plusieurs semaines

3. Rassurer l'enfant que la maison est un endroit sécuritaire et mentionner les mesures mises en place pour assurer leur bien-être

4. Diminuer le sentiment de culpabilité de l'enfant en mentionnant qu'il·elle n'est pas responsable

8 façons d'aider son enfant à la maison (suite)

5. Permettre à l'enfant d'exprimer ses peurs verbalement ou par le jeu

6. Maintenir les routines pour soutenir le processus de rétablissement

7. Comprendre que le temps de rétablissement varie d'une personne à l'autre et ne pas mettre de pression à guérir

8. Rassurer l'enfant afin qu'il-elle ne se sente pas coupable ou mal quant aux émotions ressenties

Façons de soutenir son enfant dans le milieu scolaire



- Demeurer attentif·ve aux changements de comportements de l'enfant
- Informer le personnel scolaire des difficultés traversées
- Demander des suivis psychologiques ou sociaux auprès des professionnel·el·s présent·e·s dans le milieu scolaire
- Explorer les possibilités d'adapter l'environnement aux besoins de l'enfant