

LE TRAUMA COMPLEXE, C'EST QUOI?

Le trauma complexe est une condition qui résulte de l'**exposition prolongée à des traumas interpersonnels**. Ces événements impliquent généralement le parent ou la personne qui prend soin de l'enfant et surviennent lors de périodes sensibles, où l'influence de l'environnement sur le développement neurobiologique est très importante. Les personnes ayant un trauma complexe ont donc un **cerveau qui fonctionne différemment**. Celui-ci est généralement davantage orienté vers la survie plutôt que vers l'exploration et l'apprentissage. Il en résulte des trajectoires de développement cognitif et socioémotionnel atypiques et des difficultés d'adaptation diverses.



55%

des élèves auraient vécu
≥ 1 forme de trauma

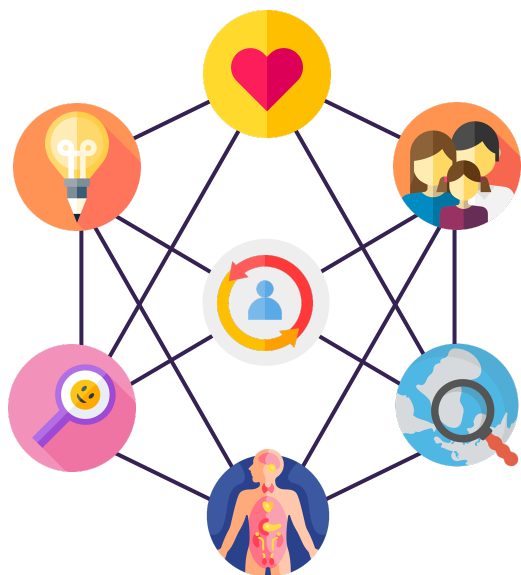
20%

des élèves auraient vécu
≥ 3 formes de traumas

?

des élèves présenteraient
un trauma complexe

Les **traumas de nature interpersonnelle incluent** notamment l'abus, la négligence, l'abandon, le vécu en institution, l'exposition à la violence conjugale et l'expérience en tant que réfugié.



DE MULTIPLES RÉPERCUSSIONS



Comportements

Les jeunes ayant un trauma complexe peuvent employer des stratégies d'adaptation potentiellement dangereuses pour eux ou pour autrui. **Il est important de chercher à comprendre ce qui se cache derrière ces comportements.**

- Extériorisés (violence, opposition, agitation)
- Intériorisés (symptômes anxieux et dépressifs)
- Comportements sexualisés problématiques
- Retrait dans un endroit isolé, fugue
- Mensonges
- Consommation excessive (p. ex. drogues, écrans)
- Automutilation (p. ex. se frappe, se coupe)



Somatisation

- Maux de ventre et de tête fréquents
- Inconfort en lien avec les contacts physiques
- Hypo/hypervigilance aux sensations corporelles



Relations et attachement

- Conflits fréquents
- Évite les autres et le contact visuel
- Méfiance envers autrui
- Comportement trop familier avec les inconnus
- Peur que ses parents ne reviennent pas le chercher (p. ex. au service de garde)



Émotions

- Difficulté à reconnaître et identifier ses émotions, ainsi que celles des autres
- Réactions émotionnelles vives et intenses, difficulté à s'autoréguler, crises
- Minimisation, prétend que tout va bien lors de moments difficiles
- Dissociation (p. ex. semble parfois « en transe », déconnecté)



Identité et concept de soi

- Réagit négativement aux compliments
- Persévère peu devant une tâche difficile
- Vision exagérément positive de soi-même ou faible estime de soi, se dévalorise
- Faible connaissance de soi (forces, défis)



Compréhension du monde

- S'amuse peu, reste sur ses gardes, en contrôle
- Attribue constamment la responsabilité de ses actions sur les autres ou au contraire croit que tout est de sa faute
- Refuse l'aide et le soutien de l'adulte



Difficultés cognitives et d'apprentissage

- Difficultés d'attention (p. ex. facilement distrait, ne peut se concentrer durant une période prolongée)
- Difficultés exécutives (p. ex. impulsivité, rigidité dans sa façon de faire et de penser, manque d'organisation et de planification, difficulté à résoudre des problèmes nouveaux et complexes)
- Progression plus lente dans les apprentissages, motivation réduite, peu disponible sur le plan cognitif

QUE PEUT-ON FAIRE EN MILIEU SCOLAIRE?

Adopter une **APPROCHE SENSIBLE AU TRAUMA** nécessite de modifier notre perception des comportements difficiles.



« Qu'est-ce qui ne va pas chez cet élève ? » → « Que lui est-il arrivé au cours de sa vie ? »

Cela implique également de se **questionner sur nos pratiques**, même celles qui peuvent nous paraître peu préjudiciables (p. ex. hausser le ton pour attirer l'attention, réprimander un élève devant le groupe, laisser un élève seul dans un local d'apaisement).

Les pages suivantes présentent divers **EXEMPLES DE STRATÉGIES** pouvant être appliquées de façon **UNIVERSELLE**, que ce soit à l'échelle de la classe, de l'école ou de l'organisation scolaire. Ces stratégies sont bénéfiques pour l'ensemble des élèves, mais s'avèrent tout particulièrement importantes pour ceux ayant un trauma complexe.

PRENDRE SOIN DE SOI POUR MIEUX PRENDRE SOIN DE L'AUTRE

Si vous avez déjà pris l'avion, vous savez qu'en cas d'incident, il est nécessaire de mettre son propre masque avant d'aider une personne vulnérable à mettre le sien. Il en va de même dans nos interactions avec nos élèves. Si l'on se sent stressé, fatigué ou que l'on a de la difficulté à réguler ses propres émotions en situation de crise, **nous n'arriverons pas à bien soutenir nos élèves, et pourrions même leur causer du tort.**



- Reconnaître qu'il est **normal de vivre des émotions** telles que le découragement, l'irritabilité ou la crainte face aux comportements de certains élèves.
- **Identifier ses propres « déclencheurs »** (p. ex. non-respect des consignes, crise).
- Créer une liste de **stratégies** visant à garder son calme (p. ex. respiration, *time-out*, demander de l'aide)
- Bâtir un **réseau de soutien** et de ressources disponibles à l'échelle de l'école.

DÉVELOPPER SA CAPACITÉ À DÉCODER LES SIGNAUX DES ÉLÈVES, AFIN DE BIEN Y RÉPONDRE

- Se questionner systématiquement sur les **déclencheurs et besoins** sous-jacents aux comportements plus difficiles.
- Encourager l'élève à nommer **ce qu'il pense ou comment il se sent**, en adoptant une approche empathique, sans toutefois insister.
- Lorsque l'élève n'arrive pas à nommer lui-même ce qu'il ressent, **lui refléter ce qu'il semble vivre, puis valider notre perception** (p. ex. « J'ai l'impression que tu trouves la lecture difficile, et que cela te stresse lorsqu'on fait ce genre d'activité. Est-ce que ça se peut ? »).

CHALEUR, CONSTANCE ET COHÉRENCE

Les écrits scientifiques sont unanimes:
les approches de gestion positive des comportements sont les plus efficaces.

- Encadrement constant, où les **attentes et limites sont claires et explicitement nommées.**
- Mettre l'accent sur le **renforcement positif**, de façon informelle: nommer les bons coups, bons moments, réussites de l'élève.
- Utiliser les **conséquences aux comportements problématiques comme outil d'apprentissage** et non comme levier dans une lutte de pouvoir: offrir des **comportements de rechange** et privilégier les **actes de réparation.**
- **Éviter la punition, le retrait de privilèges, la suspension et l'exclusion.**
- **Cibler le comportement**, et non l'enfant (p. ex. « tu as commis un geste de violence » plutôt que « tu es violent avec les autres »).
- Offrir des **occasions de faire des choix** et d'exercer son autonomie.

EN SITUATION DE CRISE

ÉTAPE 1

Soutien à la régulation

ÉTAPE 2

Application des limites et réparation

Les **programmes axés sur la conformité** et basés sur des systèmes de renforcement et de punition (p. ex. système de jetons), **ne sont pas efficaces** auprès des jeunes ayant un trauma complexe. L'utilisation intensive de techniques basées sur le conditionnement pourrait même entraîner une **augmentation des comportements problématiques.**



METTRE EN PLACE DES ROUTINES ET DES RITUELS

Favorisent le sentiment de sécurité, en contribuant à rendre l'environnement stable et prévisible

- Routines lors des moments de transition (p. ex. arrivée et départ de la classe, après les récrés et le dîner)
- Routines hebdomadaires (p. ex. causerie du lundi matin)

Favorisent le sentiment d'appartenance au groupe-classe et à l'école

- Rituels de classe (p. ex. responsabilités, anniversaires, activités lors des fêtes - Halloween, Noël, etc.)

SOUTENIR LE DÉVELOPPEMENT SOCIOÉMOTIONNEL

- Activités visant à développer les **connaissances relatives aux émotions** (p. ex. causeries, ateliers, jeux de rôle, livres éducatifs).
- Enseignement de **stratégies de régulation** (p. ex. ateliers de gestion du stress, activités de relaxation).

EXEMPLES DE STRATÉGIES DE RÉGULATION

Lorsque l'élève est dans sa zone d'engagement: Visualisation, langage interne, discussion et réflexion, résolution de problèmes

Lorsque l'élève vit une émotion forte: techniques de respiration, contraction musculaire, dessin, outils sensoriels, mouvements rythmiques (p. ex. marcher, se balancer, lancer une balle)

- Avoir un **endroit** (classe et école), où les élèves peuvent se diriger de façon **volontaire** pour retrouver leur calme lorsqu'ils en ont le besoin.

 Cet endroit ne doit jamais être utilisé comme punition ou lors d'un retrait imposé.

FAVORISER LE DÉVELOPPEMENT DES FONCTIONS EXÉCUTIVES

Modeler et pratiquer les **habiletés de résolution de problèmes**, que ce soit dans le cadre des tâches scolaires ou dans le contexte de jeux de société et de réflexion. Par exemple:



Mettre son *stop*, prendre un temps d'arrêt pour réfléchir avant de se lancer.



Générer plusieurs solutions et façons d'y arriver, faire une tempête d'idées.



Peser le pour et le contre.



Planifier sa démarche, se faire une *checklist* des différentes étapes.



Pratiquer l'autoverbalisation, se parler pendant qu'on réalise la tâche (à voix haute ou en chuchotant d'abord).

Encourager la pratique d'**activités** exigeant une **maîtrise de soi** et une **adaptation rapide** (p. ex. sports de groupe, musique, arts martiaux, etc.)

RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES



SITE INTERNET

Consortium canadien sur le trauma chez les enfants et adolescents

- Comprend plusieurs informations et documents de référence afin de mieux comprendre et intervenir auprès des jeunes ayant vécu des traumas. Il y a notamment des sections dédiées à la famille et au personnel scolaire.
- <https://www.traumaconsortium.com/fr/>



Pour des recommandations et pistes d'intervention plus spécifiques, ne pas hésiter à **faire appel aux professionnels** présents dans votre école.

LIVRE



10 questions sur... le trauma complexe chez l'enfant et l'adolescent – Éditions Midi Trente

Outil s'adressant aux parents, aux enseignants, aux éducateurs et aux intervenants. Permet de mieux comprendre les jeunes qui vivent avec des traumas complexes, en prenant en considération ce qui peut se cacher sous leurs comportements. Plusieurs pistes d'intervention concrètes y sont proposées.