

Les capacités d'adaptation multiples des jeunes au vécu traumatique

Une métaphore imaginée par Dre. Delphine Collin-Vézina

Définition du trauma complexe

- Double réalité qui comprend une **exposition prolongée à des événements traumatiques** particulièrement envahissants et à une **multiplicité d'impacts négatifs** en lien avec l'exposition ainsi que **leurs effets durables sur le fonctionnement**.

Caractéristiques principales

1. Répétition et chronicité

Les traumas ne sont pas des événements uniques, mais se produisent de manière répétée dans le temps.

2. Nature relationnelle

Les traumas sont souvent infligés dans un contexte de relation significative (parent, tuteur, proche).

3. Trahison de la confiance fondamentale

L'enfant est blessé par les personnes qui devraient assurer la protection, ce qui engendre une confusion entre amour et violence, sécurité et menace.

4. Atteinte au développement

Les traumas affectent la construction de l'identité, la régulation émotionnelle, la perception de soi et du monde et les capacités relationnelles.

5. Répercussions pluridimensionnelles

Elle s'observent au-delà du trouble de stress post-traumatique dans plusieurs sphères du fonctionnement : social, affectif, cognitif, comportemental et physique.

La **négligence** ou la **violence psychologique prolongée**, les **abus sexuels** ou **physiques**, l'**exposition chronique à la violence** ou au **dysfonctionnement familial**, les **placements répétés** ou l'**instabilité familiale majeure** sont des exemples de situations susceptibles de causer des traumas complexes.

Qu'est-ce
que les
puces
d'eau ou
daphnies ?

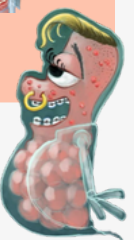


- Bestioles capables de **s'adapter pour survivre** : elles peuvent grossir pour faire peur, rapetisser pour se cacher ou développer une casque ou des dents pour se défendre.



- **En l'absence d'adversité, ces protections tombent.**

Comme les daphnies, il est important que les jeunes ayant développé **des protections, c'est-à-dire des stratégies de survie face à l'adversité**, notamment des traumas, aient l'opportunité de les retirer et d'être réellement eux-mêmes.



Les capacités d'adaptation multiples des jeunes au vécu traumatique

Une métaphore imaginée par Dre. Delphine Collin-Vézina

7 stratégies de survie face à l'adversité

Stratégie #1 **Combat**

Objectif : Affronter le danger pour tenter de le maîtriser.
Comportements : Colère, opposition, contrôle, agressivité.
Risque : Maintenir un cycle conflictuel où le danger persiste.

Stratégie #2 **Fuite**

Objectif : Échapper au danger à tout prix.
Comportements : Évitement, agitation, anxiété, difficulté à se poser.
Risque : Vision de soi comme fragile, impuissant.e.

Stratégie #3 **Immobilisation**

Objectif : Se couper de la réalité lorsque fuir ou combattre est impossible.
Comportements : Absence, dissociation, apathie, déconnexion émotionnelle.
Risque : Difficile de se reconnecter à soi après une longue dissociation.

Stratégie #4 **Soumission**

Objectif : Apaiser le danger par la docilité, pour « acheter la paix ».
Comportements : Besoin excessif de plaire, dépendance, effacement de soi.
Risque : Perte de limites, faible estime de soi, relations toxiques.

Stratégie #5 **Effondrement**

Objectif : Se résigner après l'échec des autres stratégies.
Comportements : Paralysie, mutisme, flou sensoriel, désespoir.
Risque : Abandon de soi, perte d'élan vital.

Stratégie #6 **Effroi**

Objectif : Figer face à une menace extrême, sans dissociation.
Comportements : Panique interne, immobilisation, peur intense.
Risque : Trauma profond, « fracture psychologique ».

Stratégie #7 **Évanouissement**

Objectif : Se déconnecter totalement du corps – stratégie ultime.
Comportements : Perte de conscience, dissociation extrême.
Risque : Témoinne d'un état de terreur extrême, souvent lié à un trauma sévère.

Intervenir de façon sensible aux traumas

- En comprenant que les jeunes ayant vécu des traumas complexes utilisent les stratégies d'adaptation pour **survivre**, il est possible de **changer sa lunette et de voir au-delà des comportements**.

En ayant des interventions appropriées sensibles aux traumas, les jeunes se sentent en sécurité et les protections développées ne sont plus nécessaires. Ainsi, comme les daphnies, les jeunes peuvent les retirer et être qui ils-elles sont réellement.

