

Consortium
provincial francophone

Créer un climat de bien-être dans l'école pour prévenir les traumas complexes

Journée ÉDUCAIDES – 22 novembre 2024

Psychologie & Neurosciences
Joel Monzee
www.cerveauetpsychologie.com
www.joelmonzee.com

1

Introduction

IPNS

2

Qu'est-ce qu'un trauma complexe?

- C'est une signature indélébile dans le cerveau pour prévenir au mieux les situations de menace ou de danger.
- C'est la même configuration qu'un stress post-traumatique, mais on distingue les SSPT et les TC par convention.
- Son but est d'assurer notre survie.

IPNS

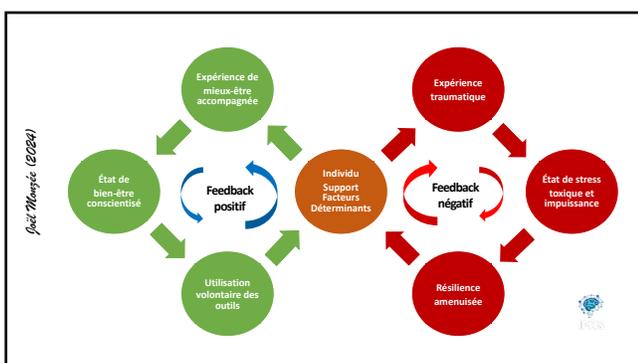
3

5 périodes de crise existentielle

La petite enfance et l'adolescence sont les deux périodes de la vie durant lesquelles le cerveau évolue le plus, si et seulement si l'enfant se sent en sécurité physique et affective.

IPNS

4



5

Stress et émotions

IPNS

6

Le stress fait partie de la vie des élèves

- Le stress permet l'adaptation à un environnement changeant, alors que toute nouveauté amplifie ce stress adaptatif.
- Le stress aide à se mobiliser (pro-actif) et être curieux (envie d'apprendre).
- Le stress peut aussi déborder, ce qui conduit à des comportements parfois problématiques sur le plan personnel ou collectif.

7

Aspiration

- Actions: implication, engagement, déploiement, autonomie, dépassement de soi, pulsion...
- Émotions et sentiments: plaisir, fierté, satisfaction, accomplissement, euphorie, joie, bonheur, jouissance...

Connexion

- Actions: réduction de la détresse, recherche de sécurisation, affection, compassion, sollicitation d'attention, aimer, attachement...
- Émotions et sentiments: apaisement, bien-être, complétude, bonheur...

Défense

- Actions: sidération, attaque, fuite, procrastination,
- Émotions et sentiments: colère, dégoût, peur, anxiété, angoisse, etc.

8

L'émotion mobilise

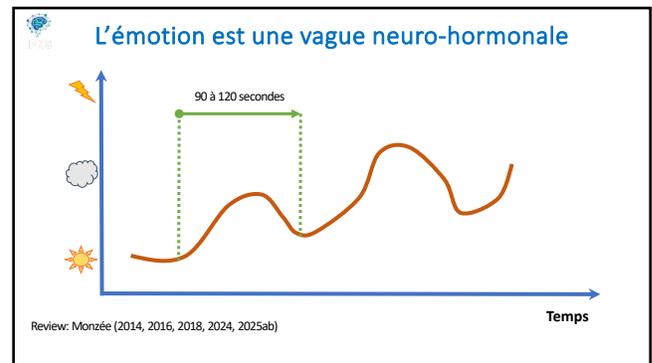
Une **émotion est une réaction physiologique** à un événement extérieur ou intérieur **pour mobiliser ou immobiliser le corps**. Chaque réaction active la synthèse d'hormones fabriquées par les glandes.

L'influence de l'émotion sur le cœur et sur les vaisseaux sanguins est très rapide. C'est essentiellement dû à une activité de l'axe reliant le système nerveux autonome et la glande surrénale, dont la fabrication du cortisol et de l'adrénaline qui, en retour, module le fonctionnement du cœur et des artères.

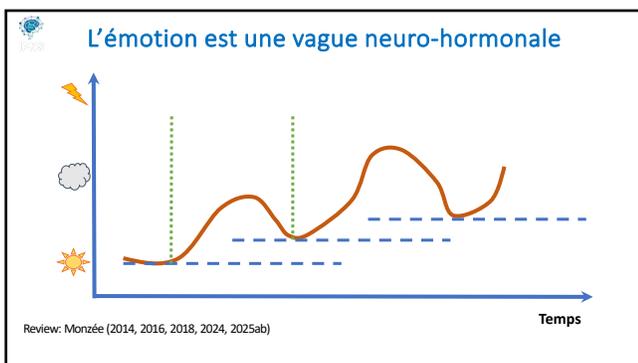
La fabrication de ces hormones est extrêmement rapide. **Les variations de fréquence cardiaque et de pression artérielle sont également très rapides.**

J. Monzee (2009, 2016, 2018)

9



10



11

Danger? Menace?

Déclencher des mécanismes de survie individuelle ou collective!

12

La fragmentation du cerveau: SURVIVRE!

L'apaisement du processus dépend de la présence d'adultes bienveillants

13

Le stress s'accroît toute la journée

- 1) Les pleurs
- 2) La qualité du lien sécurisant
- 3) Le sommeil profond
- 4) Le temps, mais...

Review: Monzee (2014, 2016, 2018, 2024, 2025ab)

14

Gabarits émotionnels et neurones miroirs

15

Accompagner l'enfant pour qu'il grandisse

16

L'attachement sécurisé: une expression libre des émotions

11 Cortex orbitofrontal: régulation de l'émotion aux âges plus avancés.

12 Cortex cingulaire: transmission et perception de l'émotion.

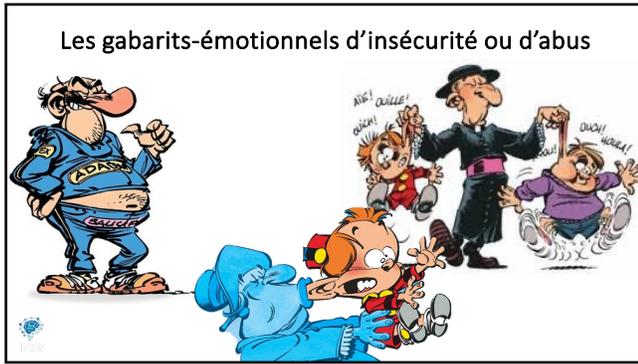
13 Amygdale: régulation de l'émotion.

Un attachement sécurisé s'établit lorsqu'un enfant peut exprimer ses émotions et les voir prises en compte. Chez un enfant qui a peur, par exemple, l'émotion part de l'amygdale (1) et gagne le cortex cingulaire (2) qui lui permettra par la suite d'être perçue et exprimée. Si le parent ne répond pas à ses attentes, le cortex cingulaire interdira à l'enfant l'émotion de quitter l'amygdale. L'émotion sera séquestrée, inconsciente, difficilement exprimable et régulable. Plus tard, chez l'enfant ou l'adolescent, elle ne pourra pas gagner le cortex orbitofrontal nécessaire à sa régulation (3).

17

Les gabarits-émotionnels de sécurité

18



19

Effet Pygmalion et introjection identitaire

Le drame de beaucoup d'enfants, c'est qu'ils finissent par croire ce que l'on dit d'eux!

L'introjection est un processus qui met en évidence le passage du dehors au-dedans des reflets et attentes d'autrui. Le concept d'introjection est proche de celui d'identification et il est souvent opposé au mécanisme de projection.

L'introjection identitaire, c'est l'enfant qui définit son identité en faisant siens tous les reflets (généralement déformés) qu'on lui exprime.

Identification aux reflets d'autrui et risque de se perdre dans les attentes d'autrui.

« Je suis un génie du... »,
« Je suis méchant, car... »,
« Je suis hyperactif »
« Je suis croche »,
« Je suis l'enfant sage, maman est contente »,
« Je dois être bon (belle) pour plaire à papa »...

Apparition du besoin de performer et de contrôler « tout et n'importe quoi ».

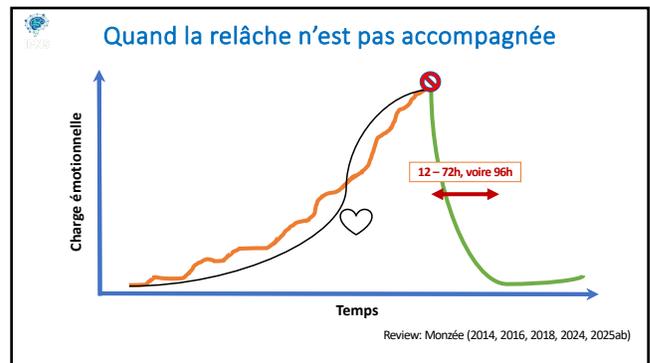
Répondre aux attentes d'autrui, Mauvaise compréhension des reflets, Stratégie de défense face au stress, voire désorganisation, Contrôle, voire intimidation, Résistance, voire opposition.

(c) 2020 - Joel Monzee, Ph.D. - CervualPsychologie.com

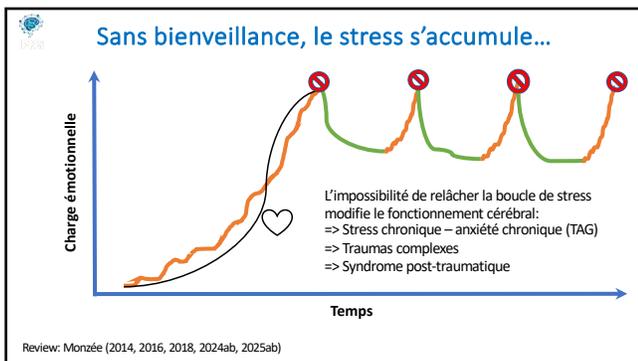
20



21



22



23

Augmentation brève du rythme cardiaque. Élévation du taux d'hormones de stress de léger à moyen, mais transitoire.

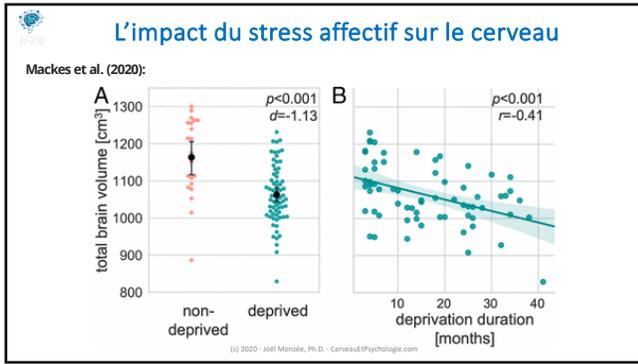
Sérieuse, mais temporaire élévation du taux d'hormones de stress modulé par la relation de confiance.

Augmentation prolongée ou chronique du taux d'hormones de stress sans relation de confiance.

Puissance des mécanismes de défense (résilience plus à moins adaptée) →

Joel Monzee (2024)

24



25

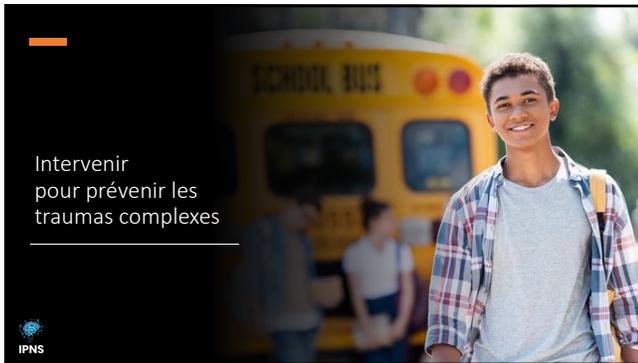
L'impact des traumas complexes sur la santé

Augmentation des risques de maladies chroniques	Perturbation des ressources mentales	Augmentation des comportements à risque	Perturbation de l'implication sociale
<ul style="list-style-type: none"> • Troubles cardio-vasculaires • ACV • Asthme • Troubles respiratoires • Cancers • Troubles du système rénal • Diabète • Obésité • Etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Introjections identitaires altérant le Soi • Diminution de la force de résilience • Dépression • Charge mentale • Impulsivité • Trouble de l'adaptation • Troubles de la personnalité • Etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dépendance aux substances • Inactivité physique • Comportements impulsifs et auto-destructeurs (sexualité à risque, violence, jeu pathologique) • Trouble de l'adaptation • Pensées suicidaires, voire risques de suicide • Etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Décrochage scolaire • Perte d'accès aux soins (surtout là où les services sont onéreux) • Perte d'emplois • Réseau social carencé • Maintien du cycle de la VEO • Etc.

(c) 2020 - Joël Monzee, Ph.D. - CerveauEtPsychologie.com

Review: CDC (2024)

26



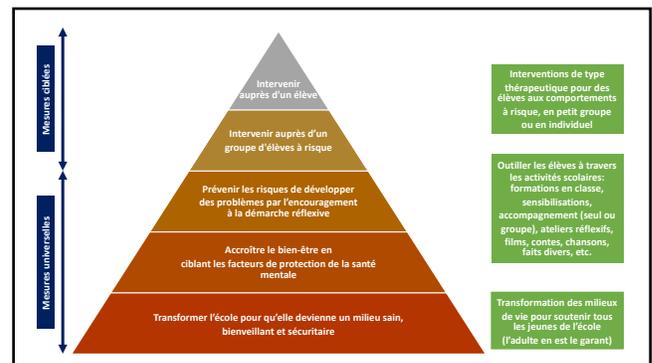
27



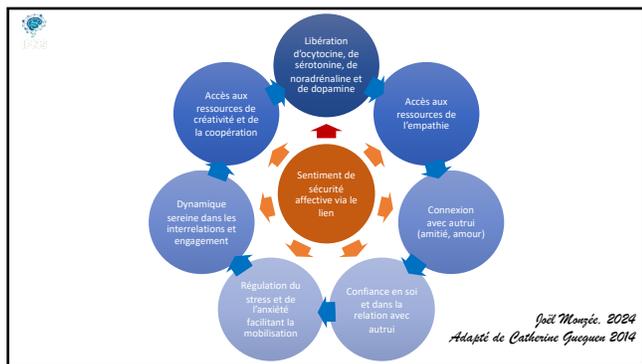
28



29



30



31

5 étapes de l'Éducation pacifique

Joël Monzee, Ph.D., 2024

Réguler ses émotions d'adulte avant d'intervenir.	<ul style="list-style-type: none"> Éviter de décharger (abus d'autorité). Prendre soin de soi pour ressentir du plaisir au travail. Utiliser la bienveillance pour éviter d'éclater à la maison (au retour).
Privilégier la connexion relationnelle avec l'enfant.	<ul style="list-style-type: none"> Être présent, engagé et impliqué dans la relation avec l'enfant et l'ado. Rassurer l'enfant pour qu'il soit disponible aux apprentissages. Développer des gabarits-émotionnels inspirants.
Choisir l'intégrité, plutôt qu'une autorité abusive.	<ul style="list-style-type: none"> Privilégier la constance, la cohérence et l'authenticité. Stimuler la résilience de manière constructive.
Intervenir avec créativité et rigueur, mais lâcher-prise.	<ul style="list-style-type: none"> Nous avons une responsabilité de moyens, pas de résultats. Le résultat appartient à l'enfant, cela réduit la pression de performance et la surcharge émotionnelle.
S'auto-évaluer et s'ajuster.	<ul style="list-style-type: none"> Accepter de douter pour remettre en question le processus. Évaluer si le moment de l'intervention était adéquat, voire idéal.

32

Accueillir les vagues: un défi dans chaque intervention

1) Accepter de ressentir les émotions d'autrui sans nécessairement vouloir modifier son expérience, tout en étant conscient de la nôtre.

⇒ Il est important de prendre soin de nous pour éviter de « prendre personnel » la réaction de l'élève en crise, et ce, même si nous avons déclenché cette crise.

⇒ Notre calme est la meilleure garantie de retour au calme.

33

Accueillir les vagues: un défi dans chaque intervention

- Reconnecter avec l'élève et lui dire que nous le respectons, même si nous ne sommes pas d'accord avec son attitude.
- Reconnaître que l'élève vit une difficulté, voire de la détresse, alors que nous ne savons pas tout ce qui s'est passé.
- Faire la différence entre l'émotion vécue et la manifestation de l'émotion, afin d'éviter d'inhiber la manifestation pour ne pas figer l'émotion...

34

Accueillir les vagues: un défi dans chaque intervention

- Quand l'élève semble revenu au calme, c'est (peut-être) un moment pour faire un retour sur la situation, bien que...
- Savoir que la courbe ne s'est peut-être pas revenue dans une zone de sécurité.
- Revenir sur un événement est une « démarche adulte » pas de l'enfance qui n'a pas accès aux ressources cognitives utiles (avant 7 ans).
- Reparler de l'événement ravive la détresse, c'est mieux d'utiliser un livre, une musique ou un film!

35

Accueillir les vagues: un défi dans chaque intervention

- Ajuster notre lecture de l'événement pour adapter l'intervention:
 - est-ce que l'élève est « sous-réactif » ou « sur-réactif »?
 - qu'est-ce qui le bloque ou le contrarie à ce point?
 - peut-on l'aider en posant des questions fermées?
- Chercher à savoir ce qui lui ferait du bien.
- L'aider à utiliser la situation de manière constructive.

36



Consortium
provincial francophone

Des questions?

www.cerveauetpsychologie.com
www.joelmonzee.com

IPNS

37



Aller plus loin...

Devenir SOI
Comment faire pour naviguer en pleine conscience, personnellement.

Dire Oui à la Vie!
Et oui, oui, oui, tout simplement!

« J'ai juste besoin d'être COMPRIS! »
Comment les adolescents expriment-ils leurs besoins pour devenir eux-mêmes?

« J'ai juste besoin de votre ATTENTION ! »
Aider les enfants et les adolescents à mieux canaliser l'attention et le stress.

Et si on les laissait VIVRE?
Accompagner avec bienveillance les enfants et les adolescents.

www.cerveauetpsychologie.com
www.joelmonzee.com

(c) 2020 - Joël Monzee, Ph.D. - CerveauEtPsychologie.com

38