

# Le traumatisme

Ce que l'on peut faire pour aider les élèves au quotidien

Atelier présenté dans le cadre du Réseau Entre-Aides 2015

Julie Bouchard, M. Ed., R. Psych

Psychologue, Réseau provincial d'adaptation scolaire

# Au menu de cet atelier

- Activité de sensibilisation
- Qu'est-ce que le traumatisme ?
  - Définition et données statistiques
  - Qui sont les plus vulnérables ?
  - Facteurs d'influence
  - Comment notre cerveau réagit-il au traumatisme?
- Traumatismes fréquents vécus par nos élèves et comment pouvons-nous les aider à l'école
  - séparation/divorce
  - deuil
  - abus et négligence
  - élèves immigrants et réfugiés
- Mot de la fin
- Questions ??

# Activité de sensibilisation

## Liste 1

MAISON

POMME

REVUE

PUPITRE

CHIEN

TÉLÉPHONE

## Liste 2

**ORDINATEUR**

**ORANGE**

**JOURNAL**

**CLÔTURE**

**VACHE**

**TÉLÉVISION**

### Liste 3

LIVRET

MOUSTACHE

CALORIFÈRE

SAUCISSE

ESCALIER

PIGEON

### Liste 4

FOUR

ANANAS

NOUVELLE

TABLE

SINGE

PHOTOGRAPHIE

## Liste 5

**COMPTOIR**

**ROUE**

**RIDEAU**

**CHIEN**

**GIROUETTE**

**BAMBOU**

Qu'est-ce que le  
traumatisme ?



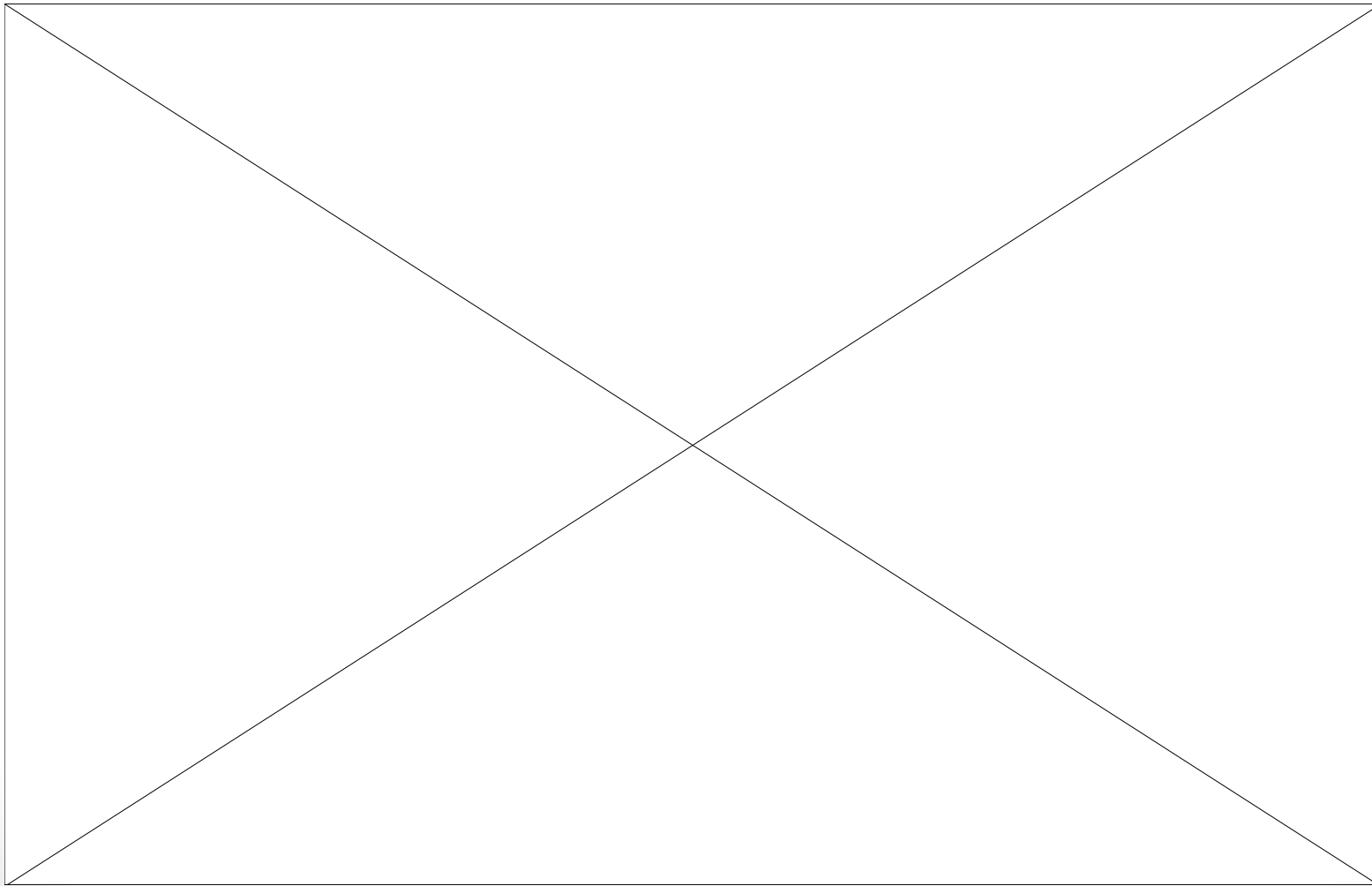
# Définition

- « L'événement traumatique est un événement brutal et soudain qui menace notre vie ou notre intégrité physique, il se situe en dehors de l'expérience humaine habituelle. » (Sabouraud-Seguin, 2000)
- Son côté imprévisible et menaçant bouleverse grandement le fonctionnement psychologique de la personne vivant le traumatisme.

# L'événement traumatique

- Il confronte la personne à sa propre mort ou la fin d'une situation qu'elle considérait comme acquise.
- La personne n'est plus convaincue de vivre dans un monde sécuritaire, dans lequel elle a sa place. Remet en cause son identité personnelle, familiale et sociale.
- Apparition du sentiment de « non-sens »

# Le rôle de l'attachement dans notre capacité à surmonter le traumatisme



# Le trauma en quelques chiffres

En 2011, une enquête menée aux États-Unis auprès de 4 503 enfants âgés de 1 mois à 17 ans a révélé que :

41,2 % avaient été victimes de violence physique ;

10 % avaient eu des blessures à la suite d'une agression physique ;

2 % avaient été victimes d'abus physiques ou d'agression sexuelle avec un taux plus élevé (10,7 %) pour les jeunes filles de quatorze à dix-sept ans ;

13,7 % avaient subi de la maltraitance de la part de la personne qui prenait soin d'eux, dont 3,7 % avaient vécu des sévices physiques.

Source: JAMA Pediatrics

# Le trauma en quelques chiffres

Type d'événement	Prévalence (%)
<b>Mort soudaine et imprévue d'un proche</b>	<b>60 %</b>
<b>Agression</b>	<b>38%</b>
Combat militaire	2%
Viol	6%
Agression sexuelle	6%
Menacé d'une arme	25%
Battu sévèrement	11%
<b>Voir quelqu'un qui est gravement blessé ou tué</b>	<b>29%</b>
<b>Accident grave de véhicule</b>	<b>28%</b>
<b>Désastre naturel</b>	<b>17%</b>
<b>Diagnostic imprévu de maladie mortelle</b>	<b>5%</b>

Tableau tiré des données de Breslau et al. (1998)

# Le trauma en quelques chiffres

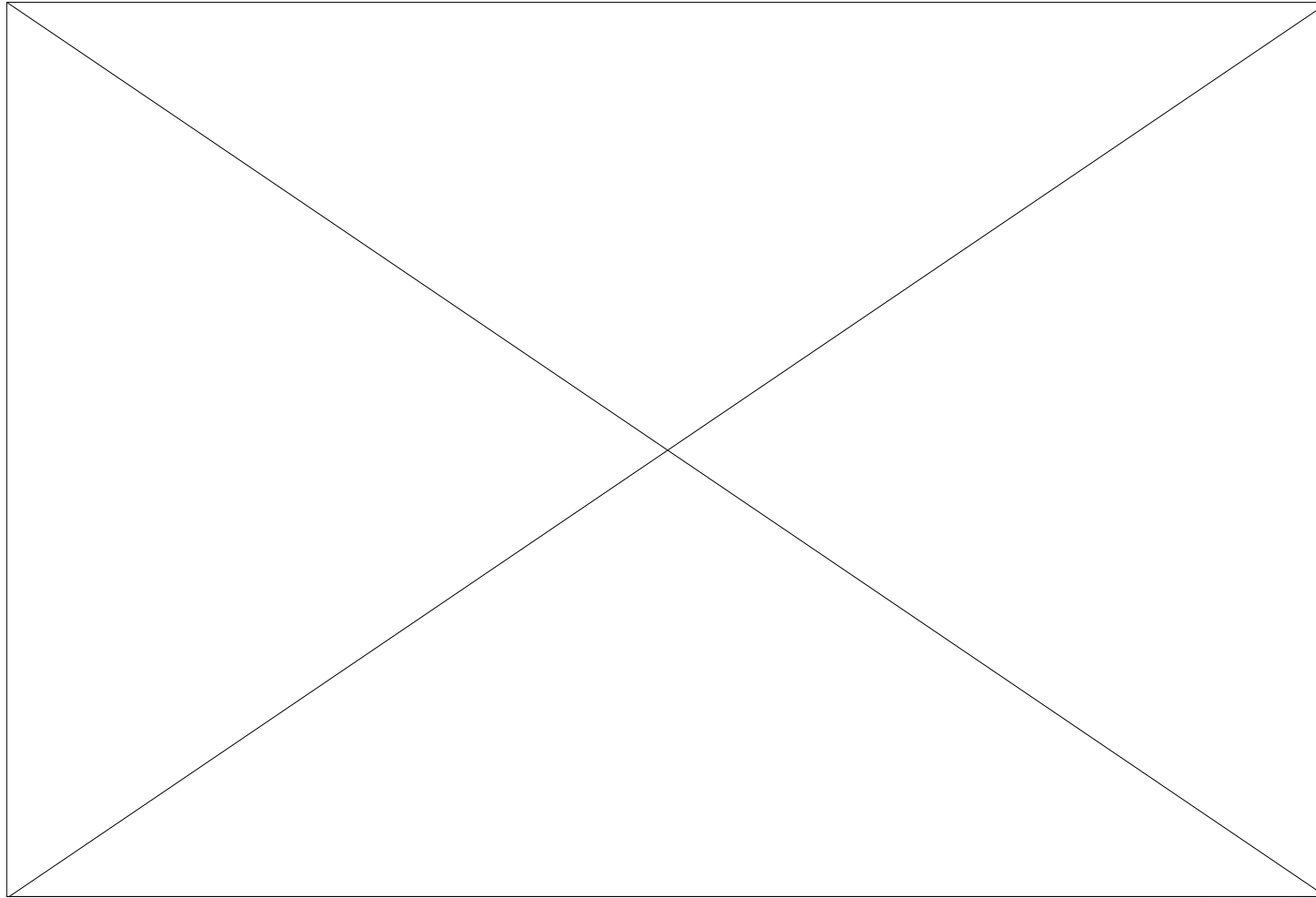
- Comme chez les adultes, tous les enfants ne développent pas automatiquement des réactions post-traumatiques. Selon une autre enquête, 5 % des adolescents ont développé un ESPT dans leur vie, cette prévalence étant plus élevée pour les filles (8 %) que pour les garçons (2,3 %).
- Certaines populations peuvent être plus touchées, par exemple, les enfants rescapés du génocide au Rwanda en 1994, qui ont subi des traumas à répétition.

Source: JAMA Pediatrics

# Facteurs d'influence

1. Âge et le niveau développemental
2. Perception du danger
3. Victime ou témoin ?
4. Expériences passées de traumatisme
5. Conséquences négatives après le trauma
6. Présence et disponibilité d'adultes pouvant offrir de l'aide

# Traumatisme aux sources multiples







Death



Conception

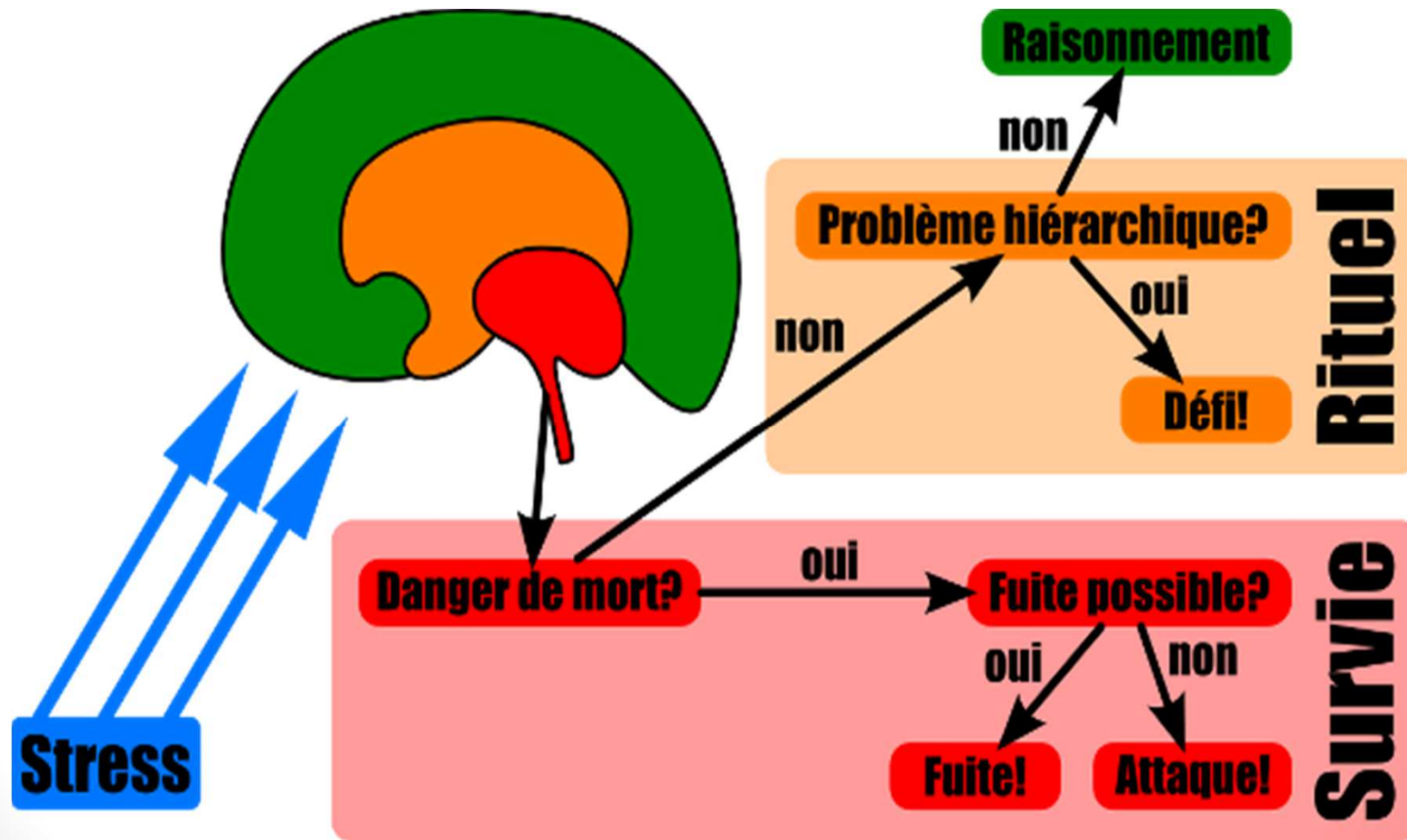
**Mechanisms by Which Adverse Childhood Experiences Influence Health and Well-being Throughout the Lifespan**

# Ceux qui sont les plus vulnérables

## **Les enfants ou les jeunes qui sont:**

- Négligés/abusés
- Abusés sexuellement
- Suicidaires/ s'automutilent
- Prennent de la drogue
- Ont un retard développemental
- Issus des Premières Nations
- Réfugiés
- Souffrent de maladie mentale
- Sans abris
- Jeunes contrevenants
- Gais/Lesbiennes

# Le cerveau triunique (MacLean, 1969)





## ESPRIT

Interprète, raisonne, ressent des émotions positives ou négatives selon les situations.

Emotions,  
pensées



Impressions,  
perceptions



## CERVEAU

Interface entre le corps et le psychisme.  
Transforme les émotions et les pensées en messages nerveux.

Messages  
nerveux



Messages  
nerveux

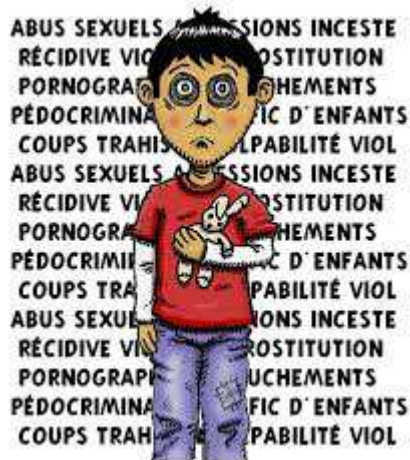


## CORPS

Exécute les programmes dictés par le cerveau en fonction des conflits.

- Face au traumatisme, nous ne sommes plus capables de s'adapter en utilisant la raison et à organiser nos activités quotidiennes.
- Le trauma amènent les personnes qui en souffrent à **demeurer toujours au niveau de l'instinct de survie et de l'émotion**, sans être capable de réguler ce qu'ils ressentent.
- **Le trauma rend le cerveau dysrégulé. Il n'est plus capable de remplir ses fonctions de façon normale.**

# Traumatisme lié à l'abus et à la négligence



# L'abus et la négligence

- Depuis de nombreuses années, plusieurs études ont établi le lien entre la négligence envers les enfants, les relations familiales négatives et le stress vécu par les parents (Egeland, Breitenbucher et Rosenberg, 1980; Patterson, 1983).
- L'abus et la négligence ont un impact très important sur le développement des enfants, de même que sur leur fonctionnement, notamment à l'école.

# L'abus et la négligence

Les enfants qui sont victimes ou témoins d'abus auraient plus de risque de démontrer:

- des problèmes de comportements extériorisés:
  - ex. agressivité, agitation, hyperactivité, opposition
- des comportements intériorisés:
  - ex. anxiété, dépression, plaintes somatiques
- moins bon état de santé général
- vision négative de la vie

Source: Sternberg, K. et Dawud-Noursi, S. , National Institute of Child Health and Human development, Bethesda, Maryland.



# L'abus et la négligence

## Que peut-on faire en classe ??

- Il est important d'**aider l'élève à réapprendre à faire confiance aux adultes**. Ceci peut se faire par:
  - être une présence stable dans la vie l'élève
  - être un bon modèle pour l'élève car il observe constamment les adultes autour de lui (elle)
  - renforcement positif, lui exprimer clairement que l'on croit en ses capacités
  - avoir des limites constantes et les exprimer de façon claire
  - tenir ses promesses
  - si on ne peut pas tenir sa promesse , expliquer clairement pourquoi

# IMPORTANT

- Malgré la souffrance de l'enfant suite à l'abus, **il ne veut pas perdre l'affection et l'amour du parent, même si celui-ci a été abusif ou négligent.**

# Traumatisme lié au deuil et à la séparation



# Plusieurs changements difficiles à affronter

1. Accepter de ne plus jamais revoir (deuil) ou de revoir moins souvent une personne aimée (séparation).
2. S'adapter à une nouvelle maison, un nouveau voisinage, parfois une nouvelle école
3. Ne plus voir ses voisins ou s'éloigner des membres de la famille
4. Changements financiers: le parent a moins de moyens pour acheter de nouveaux jouets ou faire de nouvelles activités
5. Parent peut avoir moins de temps à consacrer à son enfant
6. S'adapter à une nouvelle routine: ex. aller plus souvent à la garderie, partir plus tôt, arriver plus tard, etc.

# Les élèves d'âge préscolaire (3 à 5 ans)

- Sommeil: recommence à mouiller son lit, fait des cauchemars, veut se coucher plus tard
- Alimentation: mange plus ou moins que d'habitude, peut refuser de manger ses aliments préférés
- Activités: arrête de dessiner ou activité que l'enfant aime.
- Langage: recommence à « parler bébé ».
- Émotions: recommence à faire des crises de larmes, à sucer son pouce ou à s'agripper aux adultes.
- Socialisation: refuse de jouer avec les autres enfants, comportements d'agressivité envers les autres, retrait du groupe.

# Les élèves d'âge préscolaire (3 à 5 ans)

## Gamme de comportements émotifs:

Colère pour exprimer la peine et la détresse émotionnelle.

Ex. frapper, coups de pied, lancer des objets, pincer, cracher.

Peur: moins à l'aise face à des événements familiers auparavant

Ex. tristesse, repli sur soi, manque d'énergie.

Parfois , il arrive que l'enfant ne présente aucune réaction au début. Il peut consacrer son énergie à s'adapter à d'autres choses comme une nouvelle routine, nouvelle maison, l'école...

**\*\* Ces changements de comportement sont normaux à cet âge et peuvent avoir une durée plus ou moins longue selon l'enfant. Le processus d'adaptation de l'enfant variera d'un enfant à l'autre. \*\***

# Les élèves d'âge préscolaire (3 à 5 ans)

## Que peut-on faire en classe??

- Être une présence stable et rassurante pour l'enfant.
- Maintenir une routine stable en salle de classe
- Préparer l'élève aux changements dans l'horaire.
- Permettre à l'élève d'apporter un jouet familier à la prématernelle.
- On peut permettre à l'enfant de dessiner ce qu'il (elle) ressent et discuter d'en discuter par la suite.

## Les élèves du premier cycle du primaire (6 à 8 ans)

- À cet âge, l'enfant déborde d'imagination et commence à comprendre des situations de plus en plus complexes. Il est encore proche de ses parents et le sentiment d'appartenance à la famille est très important.
- Le deuil ou la séparation provoque chez l'enfant un fort sentiment de perte:
  - un des deux parents n'est plus à la maison
  - perte de contact avec les grands-parents et la famille élargie
  - perte de sentiment de stabilité et de sécurité
  - peur d'être différent(e) des autres



## Les élèves du premier cycle du primaire (6 à 8 ans)

- Déni: faire comme si ce n'était pas arrivé.
- Colère: agressivité, irritabilité avec les frères/sœurs et les amis.
- Somatisation: maux de ventre, maux de tête.
- Anxiété: habitudes nerveuses comme se ronger les autres, craintes sans cause apparente.
- Colère envers les parents: peur d'être la cause de la séparation ou du décès, sentiment d'être moins aimé et moins important.

# Les élèves du premier cycle du primaire (6 à 8 ans)

- **Que peut-on faire en classe??**

1. Normaliser ce que l'enfant ressent. Lui laisser voir qu'il a droit d'avoir les émotions qu'il ressent en ce moment.

2. Si l'élève est nouvellement arrivé à l'école, suite à la séparation, il est important de lui donner le temps nécessaire de s'ajuster à sa nouvelle école. Par exemple:

- lui présenter les adultes de l'école qui travailleront avec lui ou elle
- faire une activité d'introduction avec les élèves de la classe
- lui parler du fonctionnement de l'école
- l'encourager à demander à ses parents de participer aux activités de l'école
- demander à des élèves de l'inclure dans leur jeu à la récréation

3. Offrir votre disponibilité pour parler, au besoin

4. Partager avec l'enseignant toute modification d'attitude ou de comportements.

## Les élèves du premier cycle du primaire (6 à 8 ans)

5. Leur donner l'occasion d'exprimer ce qu'ils ressentent à travers l'art.

6. Demeurer flexible quant au temps que l'élève prend pour faire le travail et être tolérants à de possibles oublis plus fréquents (ex. devoirs, routine de la classe, etc.)

# Les élèves pré-adolescents (9 à 12 ans)

- L'école, les amis et les loisirs prennent une très grande place dans leur vie.
- Ils comprennent de façon plus réaliste les notions de mort et de séparation. Mais ne sont pas nécessairement capables de bien gérer les émotions qui y sont associées.

# Les élèves pré-adolescents (9 à 12 ans)

## Ce qu'on peut observer:

- 1- Repli sur soi: refuser de faire des activités de groupe ou grands changements dans le groupe d'amis.
- 2- Colère qui permet de combattre la souffrance: nombreuses chicanes, bagarres, argumenter sans arrêt.
- 3- Grand désir de plaire: être trop attentif aux autres, trop serviable, se contrôler en tout temps.
- 4- Conflit de loyauté si le préadolescent se mêle aux conflits des parents (séparation).
- 5- Ne pas montrer ses émotions ou les déplacer vers une autre personne (frère, sœur, adulte de l'école, etc.)

# Les pré-adolescents (9 à 12 ans)

- **Que peut-on faire en classe??**

- Démontrer qu'on se préoccupe d'eux en s'intéressant à ce qu'ils sont et ce qu'ils font.
- Les encourager à participer aux activités parascolaires de l'école (équipes de sport, clubs, comités, etc.).
- Leur dire que vous avez confiance en leurs capacités de passer à travers , de même qu'à leur maturité dans les choix qui peuvent faire.
- Communication fréquentes avec l'enseignant pour les maintien des attentes et des règles de vie en classe.
- Comme pour les plus jeunes, demeurer flexibles et tolérants fasse aux oublis et le besoin de plus de temps pour faire le travail demandé.

# Les adolescents (13 à 17 ans)

- Sentiments mixtes de colère et d'amour pour les parents.
- Loyauté envers les parents, mais tentation de prendre le parti d'un des deux parents.
- Donne l'impression que tout va bien, mais grand besoin d'attention et de protection.
- Risque accru de consommation abusive d'alcool et de drogues.
- Repli sur soi.
- Nombreuses absences de l'école.
- Diminution des résultats scolaires.
- Inquiétudes vis-à-vis l'avenir.
- Besoin excessif de tout organiser, de tout contrôler.
- S'inquiéter de ne pas développer de relations sociales et amoureuses positives.

# Les adolescents (13 à 17 ans)

## Que peut-on faire en classe??

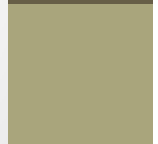
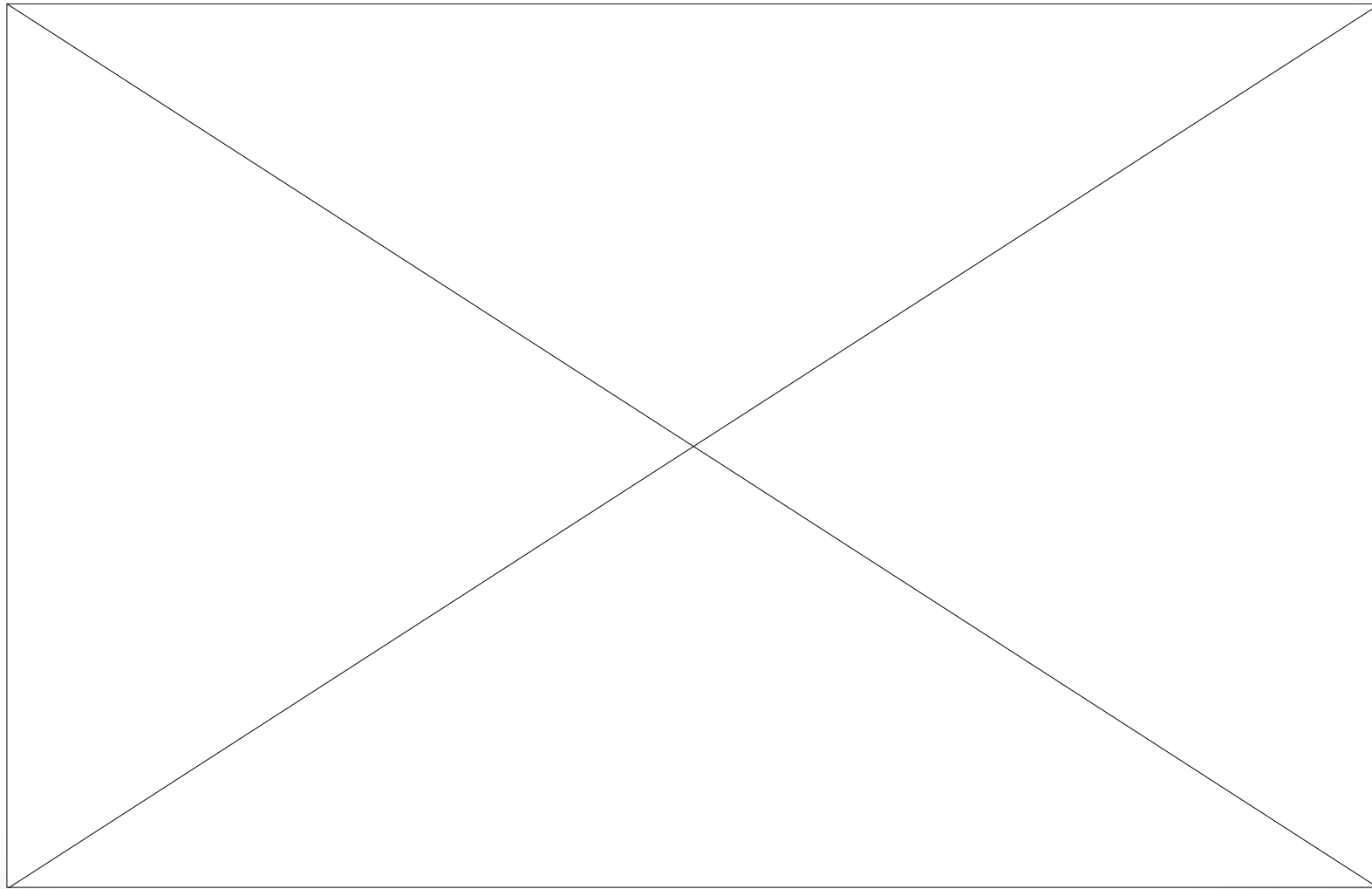
- Faire preuve de patience et de tolérance face aux changements d'humeurs ou les comportements plus agressifs de l'élève.
- Parler directement avec l'adolescent, en privé, au sujet de vos observations de changements d'attitudes et de comportements. Utiliser des situations concrètes au lieu d'impressions vagues.
- Démontrer de l'écoute sans juger l'élève.
- L'humour peut aider à diminuer l'anxiété et la tension psychologique.
- Si l'adolescent est nouveau à l'école, on peut faciliter la rencontre avec d'autres élèves et l'encourager à participer aux activités organisées par l'école.





## LE TRAUMATISME DES ÉLÈVES IMMIGRANTS OU RÉFUGIÉS

# La résilience des enfants réfugiés



# L'immigration en Alberta

Entre 1999 et 2008, 20 000 personnes réfugiées ont choisi l'Alberta pour s'établir, dont un certain pourcentage sont issus de pays francophones.  
(Citoyenneté et Immigration Canada)

Souvent, les écoles ne savent pas si certains de leurs nouveaux élèves ont un vécu de réfugiés. Parfois, les parents choisissent de ne pas révéler cette information.

Famille et amis laissés derrière  
S'ajuster à une autre culture  
Vouloir atteindre des buts personnels  
Soutien linguistique et pédagogique  
Changements dans les traditions familiales

### Personne réfugiée

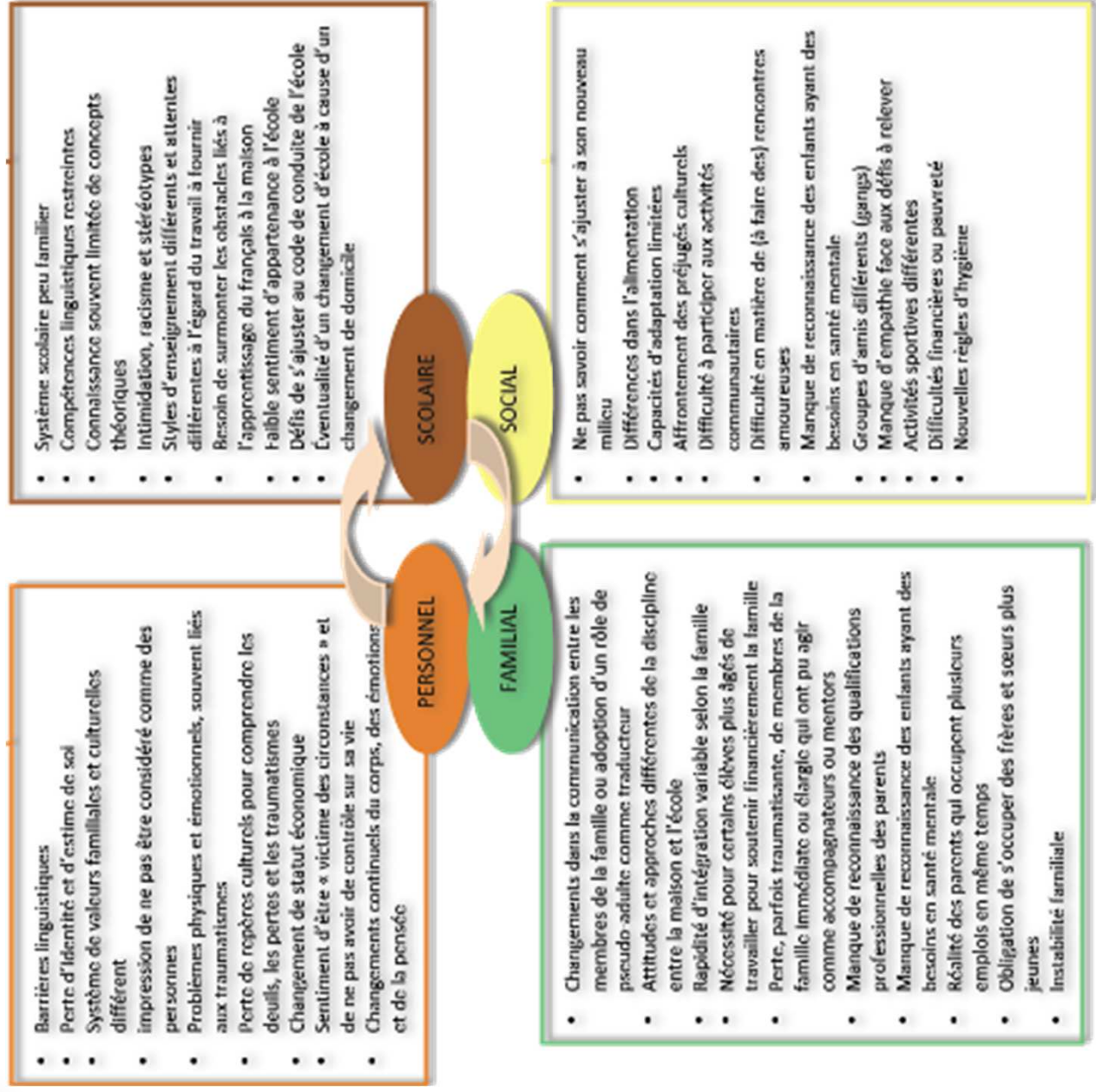
- Entreprise personnelle interrompue dans le pays d'origine
- Scolarité interrompue ou retardée
- Sentiment de **perte et traumatisme parfois sévère**
- Transition difficile, créant beaucoup de confusion
- Retour impossible dans le pays d'origine
- Enfants sans parents ou tuteurs
- Parfois, besoin urgent de nourriture, logis et médicaments

### Personne immigrante

- Entreprise personnelle organisée avant le départ
- Scolarité souvent interrompue
- Sentiment de **perte et traumatisme pas toujours ressenti**
- Temps pour faire la transition dans le pays d'accueil
- Possibilité de retourner dans le pays d'origine
- Besoins de base comblés lors de l'établissement dans le pays d'accueil

# Des pertes et des traumatismes multiples

- Fuir subitement sa maison, sa ville ou son village
- Être séparés des proches, incluant les parents
- Avoir perdu ses amis
- Être témoin de la guerre ou de combats
- Être témoin de violence et de tortures
- Menaces politiques envers la famille
- Perte de stabilité et de sécurité
- Perte de l'appui de la famille et de la communauté
- Impact sur le développement des enfants et des adolescents

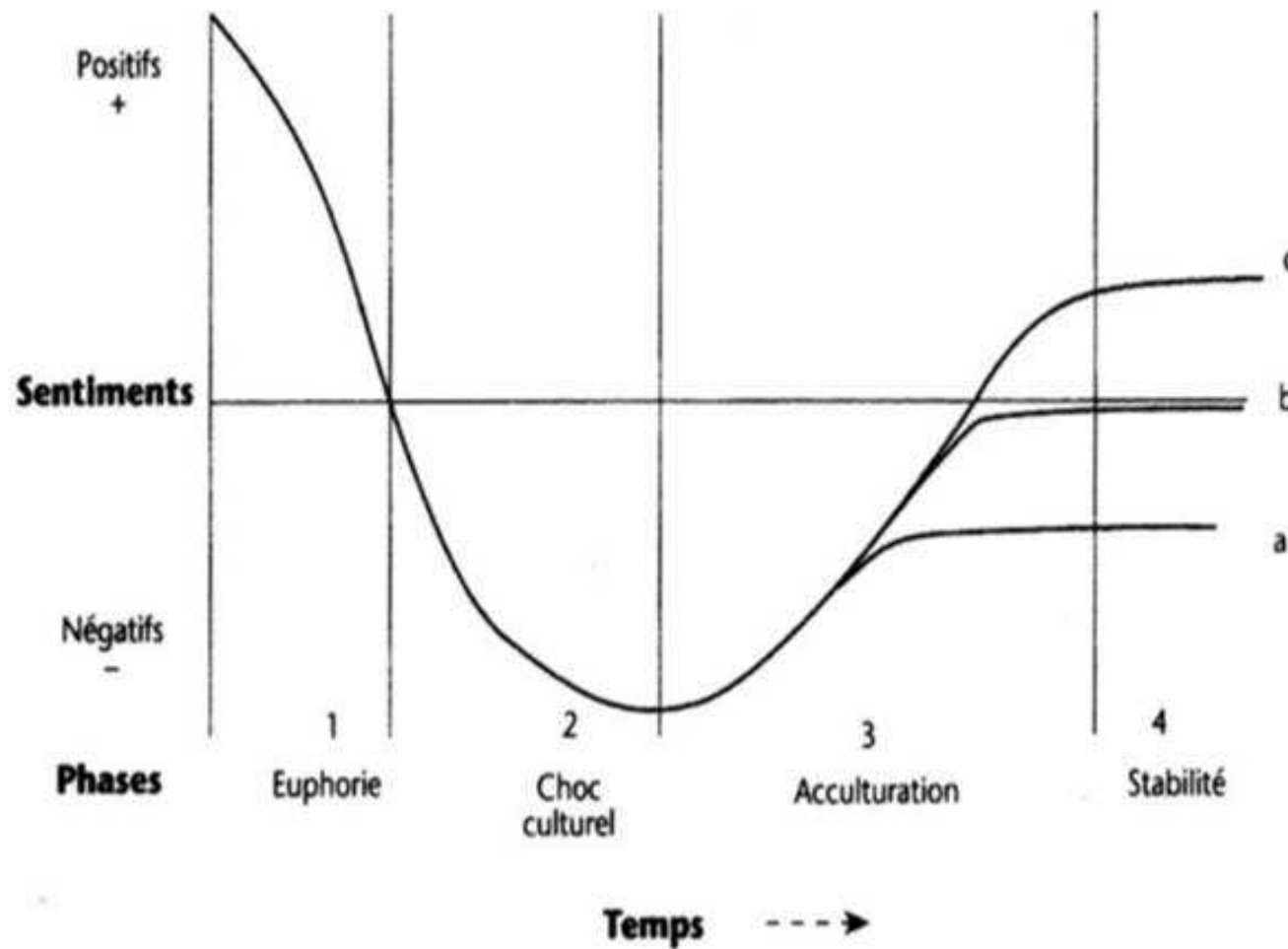


# L'acculturation

- C'est un « changement dans la culture qui résulte du contact entre deux groupes culturels autonomes et distincts. » (Berry et Sabatier, 1994)
- L'élève immigrant est en situation de tension entre une culture d'origine à laquelle il ne s'identifie pas complètement et la culture d'accueil qu'il n'arrive pas à comprendre totalement.

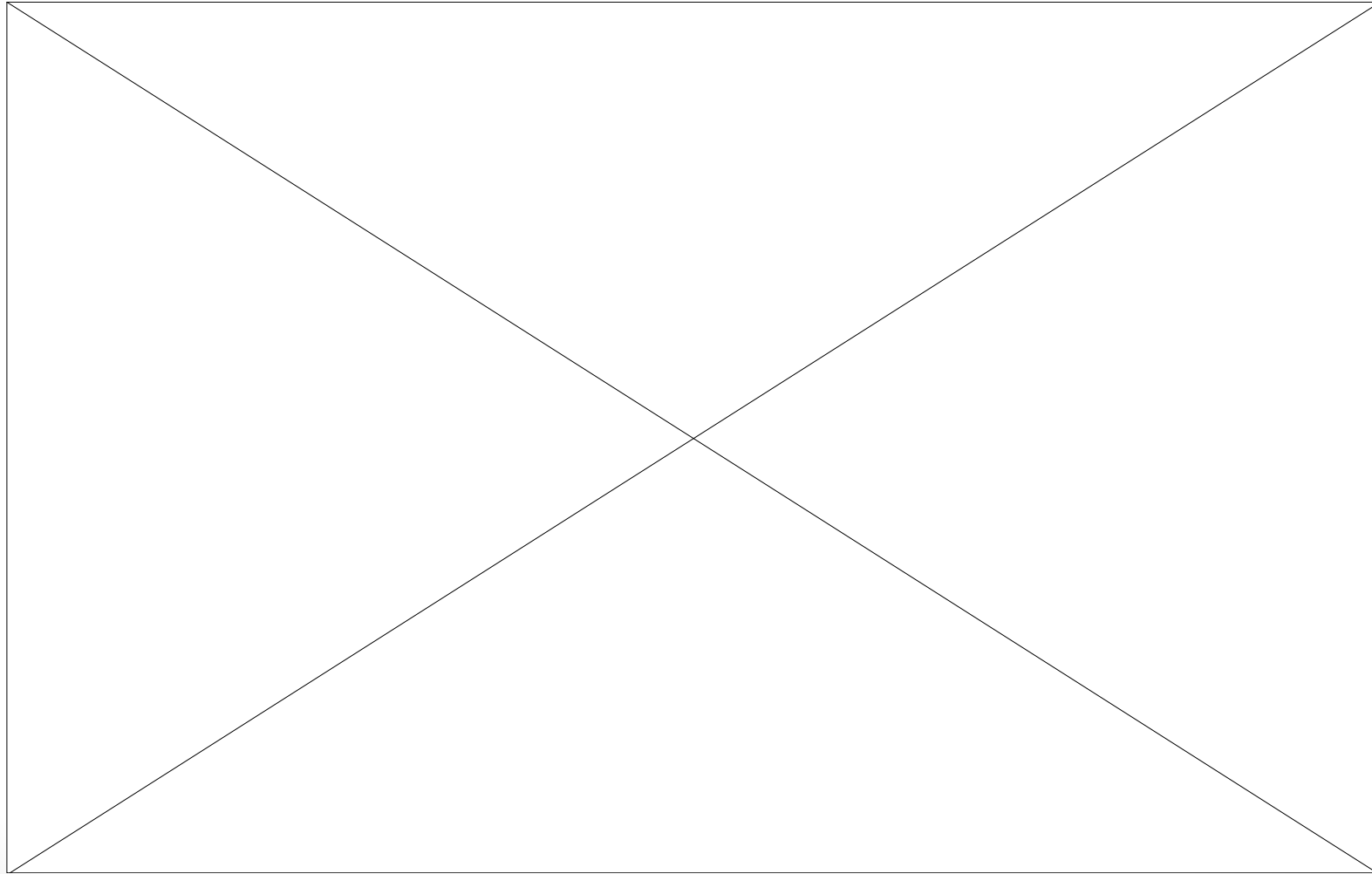
**Cette tension psychologique, parfois très grande, est une importante source de souffrance pour l'élève car il doit former son identité à partir de deux mondes parfois en contradiction.**

# Les phases de l'acculturation





# Entre deux mondes...



Que peut-on faire,  
alors ??

# L'équipe d'apprentissage peut identifier:

- les lieux sécuritaires dans la salle de classe et l'école.
- des activités permettant à l'élève de développer des stratégies personnelles pour se calmer (ex. : cours de musique, club d'écriture, projet artistique, etc.).
- les déclencheurs potentiels pour l'élève (ex. changements à l'horaire, être touché, les sons soudains comme la cloche, visites de personnes en uniforme, etc.)
- les réactions choisies par l'élève en situation de stress (l'attaque ou la fuite, l'immobilité ou la coopération).
- les adultes dans l'école qui pourraient devenir des référents pour l'élève en détresse (aides, enseignants, etc.).
- comment communiquer des messages sécurisants et bienveillants à l'endroit de l'élève.

# Salle de classe sécurisante

- Établir des routines prévisibles
- Établir des façons de faire régulières: dire bonjour/aurevoir, transitions, révisions de la matière
- Identifier à l'avance les événements qui seront soulignés: anniversaires, activités spéciales, fêtes (Noël, St-Valentin, Pâques, etc.)
- Prévoir comment préparer l'élève s'il y a des imprévus à l'horaire

# Établir une relation de confiance

- authenticité : établir une relation directe de personne à personne, rester soi-même, sans façade.
- considération et l'acceptation : se soucier de ses sentiments, reconnaître et respecter ses opinions et ses intérêts.
- compréhension empathique : s'efforcer de se mettre à la place de l'élève, de voir les choses avec ses yeux à lui

# Création d'un lien avec l'élève

- La création du lien avec les adultes et les autres élèves lui permet de créer un **sentiment d'appartenance** à sa communauté scolaire.

## Comment ?

1. Activités de loisirs (blocs, casse-tête) ou discussions légères qui permettent de mieux connaître l'élève et favoriser le développement des habiletés sociales

2. Informer l'élève de points en commun avec d'autres élèves ou adultes de l'école (langue parlée, voyage dans le pays d'origine, intérêts en commun, etc.)

# Création d'un lien avec l'élève

3. Dire un bon mot au sujet d'un enseignant ou d'une autre aide-élève (ex. « Tu peux facilement aller parler avec X, elle est toujours disponible pour écouter les gens. »)

4. Discuter avec l'enseignant de la possibilité d'associer l'élève avec un autre élève réfugié plus expérimenté qui pourrait agir comme mentor. Dans les activités quotidiennes à l'école

# Exemples concrets

- Être vigilants lors de moments où l'élève peut être plus vulnérable.

Ex. avant et après les fins de semaine ou les congés.

- Lorsque nous observons des changements dans ses attitudes, ses réactions, ses habitudes, on peut lui en parler en privé .

- Indiquer à l'élève que nous sommes disponibles au besoin.

\*\* Forcer l'élève à se confier pourrait l'encourager à se replier et à prendre ses distances avec l'adulte.



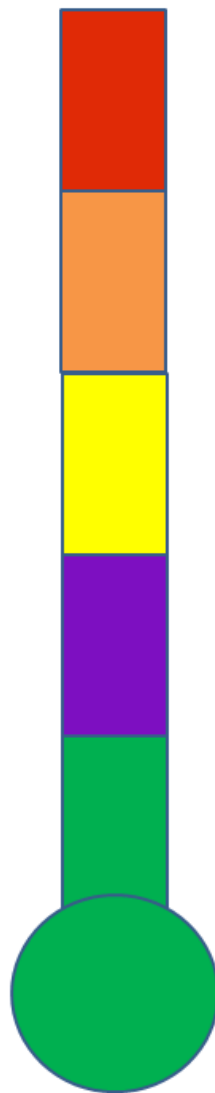
# L'aider à communiquer ce qu'il ou elle ressent

- Les émotions intenses ressenties en raison du traumatisme peuvent empêcher l'élève d'organiser sa pensée et trouver les mots pour s'exprimer, et ce, même si la relation avec l'adulte est bien établie.
- Utiliser le vocabulaire des émotions lors des conversations avec l'élève.
- Pour les élèves réfugiés connaissant peu la langue d'accueil, on peut utiliser des photos ou des pictogrammes.
- Établir un « code secret » avec l'élève avec lequel il pourra vous communiquer qu'il (elle) ne se sent pas bien.

# Thermomètre des émotions

Ce que je peux faire

Ce que je ressens et ce que je pense



# L'aider à s'adapter à la routine de l'école

- Transitions: l'aviser de ce qui s'en vient avec des indices visuels (ex. horaire de la classe) ou des avertissements verbaux.
- Pauses et heure du dîner: organiser des activités structurées, offrir le choix de manger dans la classe, lui dire où nous sommes durant ces périodes.

# Le travail au pupitre

- Certains élèves **réfugiés** qui ont peu pas d'expérience scolaire, il peut leur être difficile de se concentrer pour travailler au pupitre pour de longues périodes, car leurs **fonctions cognitives ne sont pas entraînées au travail scolaire.**
- Ils peuvent paraître **facilement distraits** et **agités** en classe.  
Dans cette situation nous pouvons:
  - leur permettre de prendre des pauses plus rapprochées
  - leur permettre d'aller bouger
  - alterner entre le travail de réflexion et le mouvement
  - leur permettre de manipuler des objets en périodes d'écoute en classe

# Mot de la fin...

*Le trauma fracasse, c'est sa définition. Et la résilience qui permet de se remettre à vivre associe la souffrance avec le plaisir de triompher. Curieux couple !*

Autobiographie d'un épouvantail  
[ Boris Cyrulnik ]

# Références utiles

## Ouvrages:

BRILLON, P. (2004). *Se relever d'un traumatisme: réapprendre à vivre et à faire confiance: guide à l'intention des victimes*. Montréal: Les Éditions Québecor, 277 p.

CYRULNIK, B. (1999;2002). *Un merveilleux malheur*. Éditions Odile Jacob.

CYRULNIK, B. (2001). *Les vilains petits canards*,. Éditions Odile Jacob.

GAGNIER, N. (2006). *Maman j'ai peur, chéri je m'inquiète: l'anxiété chez les enfants, les adolescents et les adultes*. Montréal: Éditions La Presse, 86 p.

LEEUWENBURGH, E. & GOLDRING, E. (2008). *Aider votre enfant à vivre un deuil: aider votre enfant à comprendre et à surmonter la perte d'un être cher*. Saint-Constant: Broquet, 127 p.

LUPIEN, S. (2010). *Par amour du stress: des conclusions scientifiques, une présentation facile*. Montréal: Les Éditions au Carré Inc. , 274 p.

PARENT, N. (2014). *Alex: surmonter l'anxiété à l'adolescence*. Éditions Midi Trente. 127 p.

SILVERMAN, J. (1999). *Help Me Say Goodbye: Activities for Helping Kids Cope When a Special Person Dies*. Minneapolis: Fairview Press, 32 p.

# Références utiles

## Sites internet et autres

Conseil scolaire Centre-Nord – Enseigner aux élèves réfugiés

<http://www.enseignerauxrefugies.ca/>

Teaching Refugees with Limited Formal Schooling

<http://teachingrefugees.com/>

British-Columbia, Ministry of Education

[http://www.bced.gov.bc.ca/ell//refugees\\_teachers\\_guide.pdf](http://www.bced.gov.bc.ca/ell//refugees_teachers_guide.pdf)

Vidéo de la série Contact – L'Encyclopédie de la création

Entrevue avec Boris Cyrulnik: Amour, Résilience, Bonheur