

Sensibilisation au trauma : comment soutenir les élèves en milieu scolaire?

30 mars 2023

Isabelle Delisle et Jacqueline Hertner,
Travailleuses sociales, MSS, TSI

Avant de commencer...



Objectifs de l'atelier

- **Sensibiliser** à la possibilité que certains élèves aient vécu ou vivent un trauma et à l'influence probable sur leur expérience scolaire.
- **Présenter** les manifestations possibles d'un trauma.
- **Proposer une approche** compréhensive et adaptée à la réalité du trauma permettant d'offrir un soutien adéquat.

**Les stratégies présentées pourront s'appliquer à tous les élèves (même s'ils ne vivent pas de trauma).*

LES BÂTISSEURS DE CERVEAUX



Source : Alberta Family Wellness

[Video](#)

Phrases déjà entendues

- On va le/la gâter, il/elle va nous manipuler, je vais perdre mon autorité.
- Il faut que l'élève se conforme comme les autres; c'est à lui/elle de faire l'effort!
- J'ai un curriculum à passer!
- C'est un(e) enfant Teflon, rien ne le/la dérange.
- Je comprends, mais je ne changerai pas mon fonctionnement.
- J'en ai trop dans ma classe.
- Il/elle doit apprendre à gérer ses émotions.
- Il/elle veut juste de l'attention.
- On a tout essayé!
- Si je passe sur une lumière rouge, je vais me faire arrêter. C'est la même chose, l'élève doit apprendre les règlements et les respecter.
- Il/elle ment, on ne peut pas lui faire confiance.
- Si je lui permets ceci, c'est injuste pour les autres.

Un nouveau regard



L'approche axée sur le trauma n'est PAS...



MODE

Qu'est-ce que le trauma?

« Événement de vie adverse qui provoque une réaction physique et psychologique extrême, et dont plusieurs personnes ont de la difficulté à surpasser. »

(American Psychological Association, 2012)



Que contient le sac à dos ?

Perte

Racisme
discrimination

Expérience
d'immigration

Histoire
familiale

Intimidation

Abus et
négligence

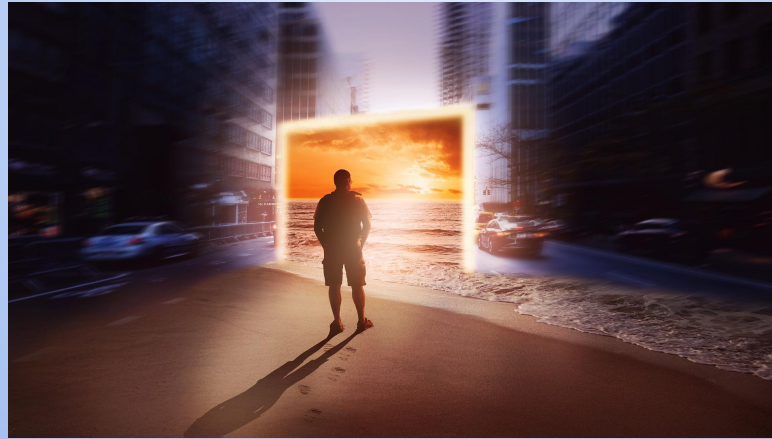


Trauma simple versus trauma complexe



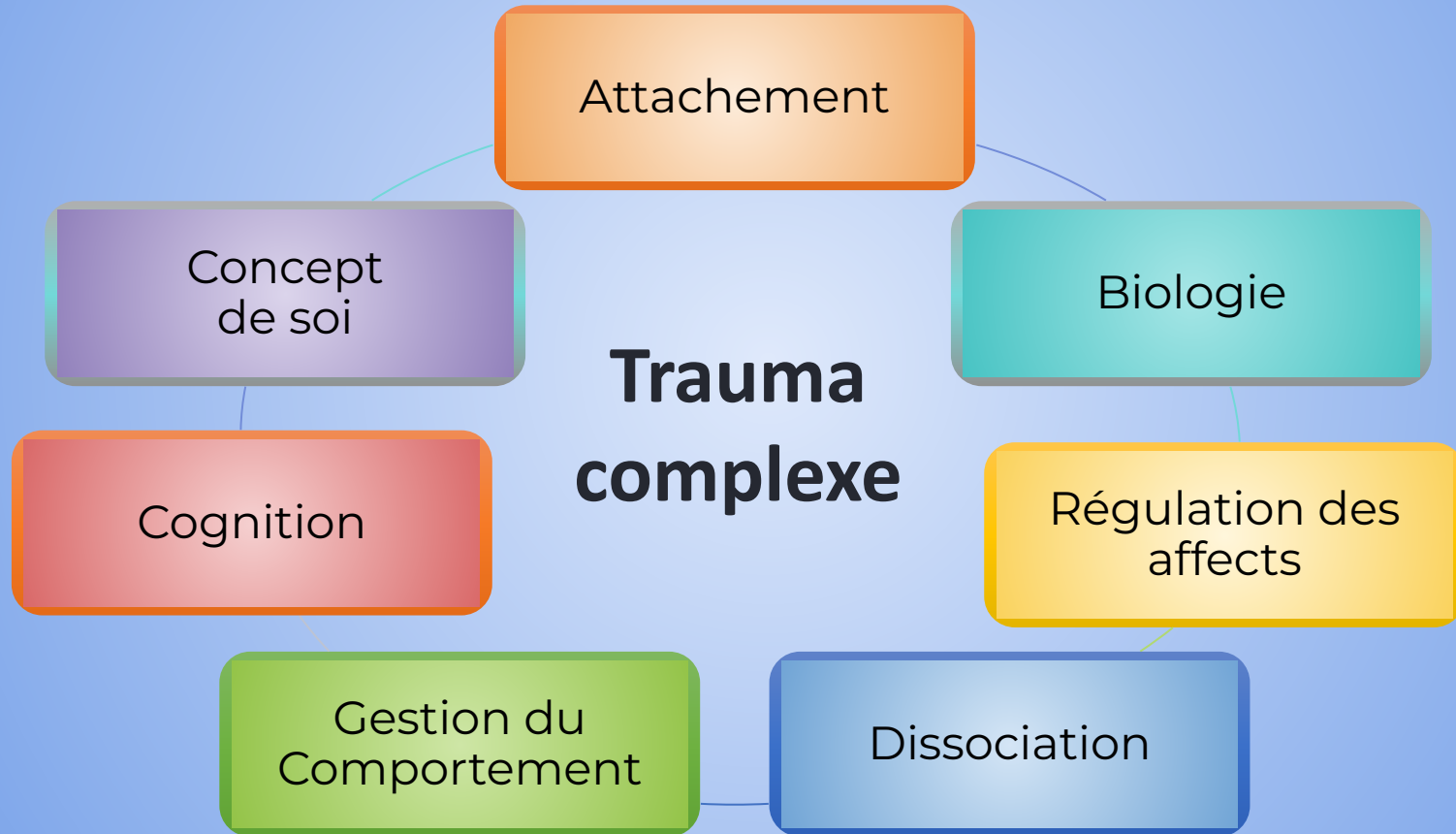
Trouble de stress post-traumatique

« Le trouble de stress post-traumatique (TSPT) est une maladie mentale. Il découle d'une exposition à un traumatisme entraînant la mort ou la menace de mort, des blessures graves ou de la violence sexuelle. »



(Association canadienne pour la santé mentale)

Trauma complexe - séquelles

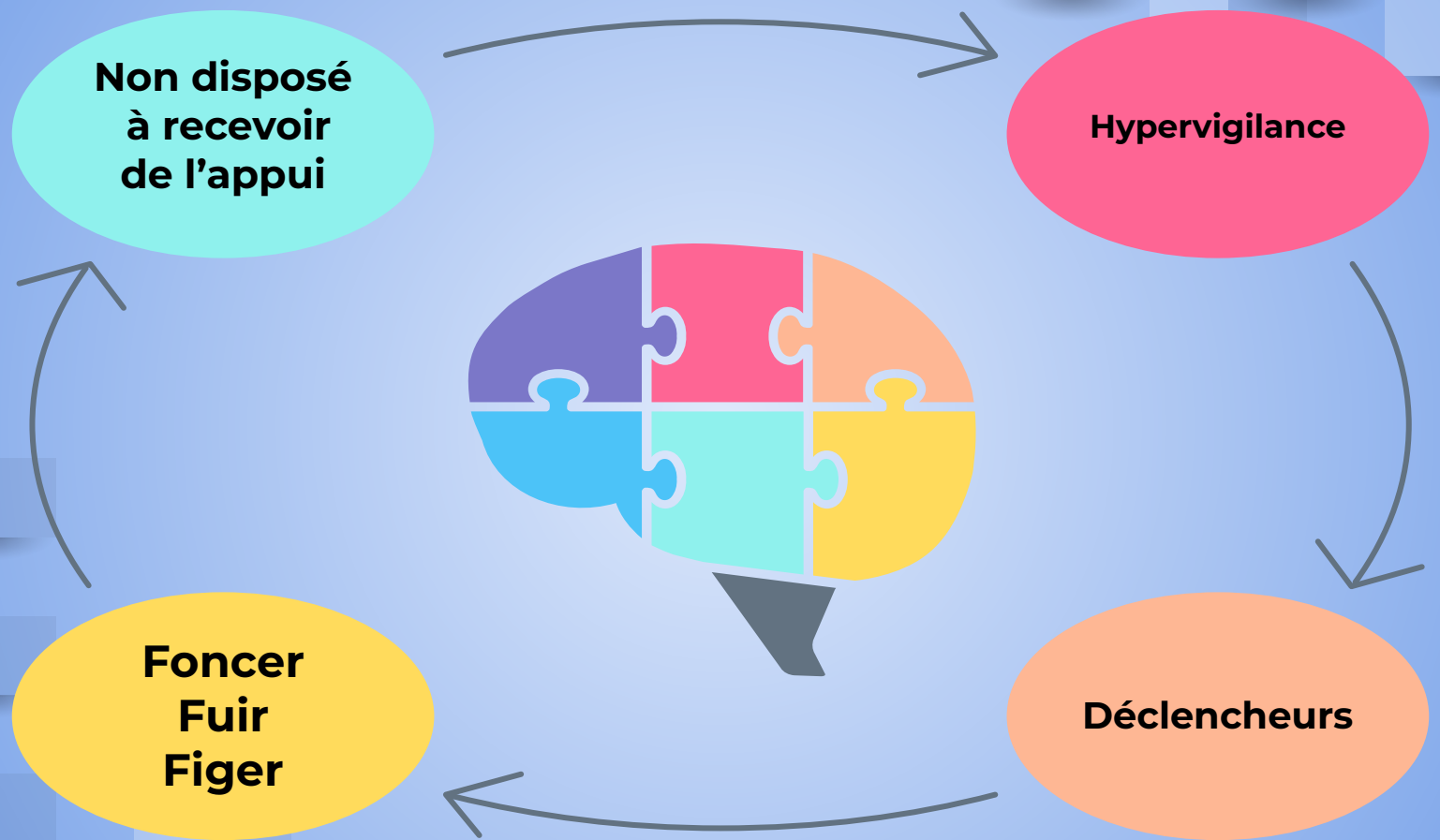


En temps normal, face à un danger potentiel, notre cerveau et notre corps agissent ensemble pour nous garder en vie.

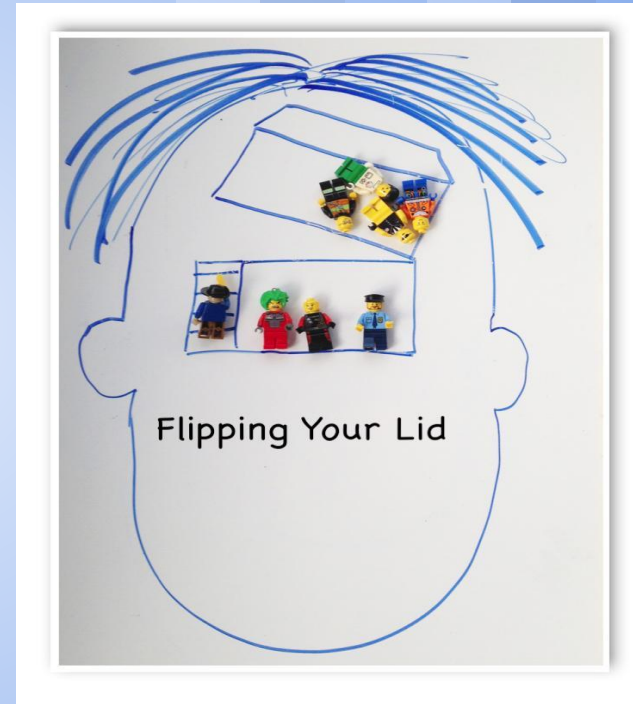
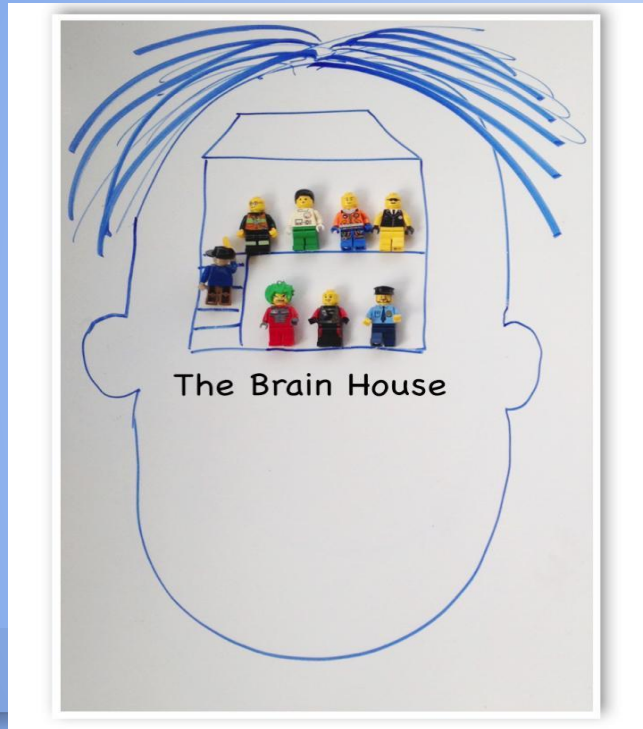
Un enfant ayant vécu un traumatisme peut avoir :

Altération du système de réponse au stress - déséquilibre dans la production du cortisol :

- **Hypo-réactivité** (peu affecté et détaché face au stress/danger)
- **Hyper-réactivité** (réactions promptes et démesurées)



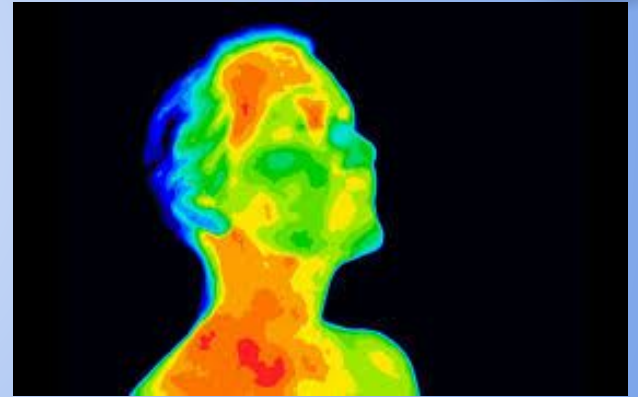
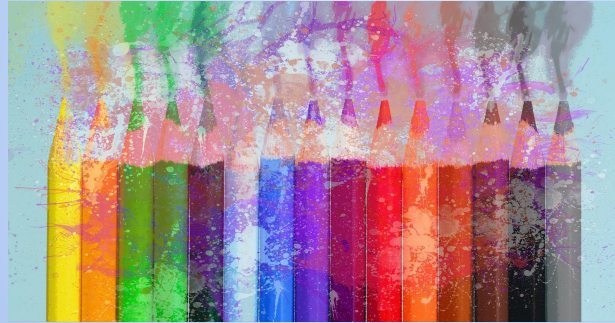
La maison du cerveau



Document

images tirées de la formation de
Delphine Collin-Vézina

Techniques d'ancrage



Attachement

Relations constantes et attentionnées avec des adultes □ perception du monde comme un endroit stable, sécuritaire à explorer.

Style d'attachement sécure :
- vision positive de lui-même et des autres;
- sens à ses relations.

Un enfant ayant vécu un traumatisme peut avoir un attachement :

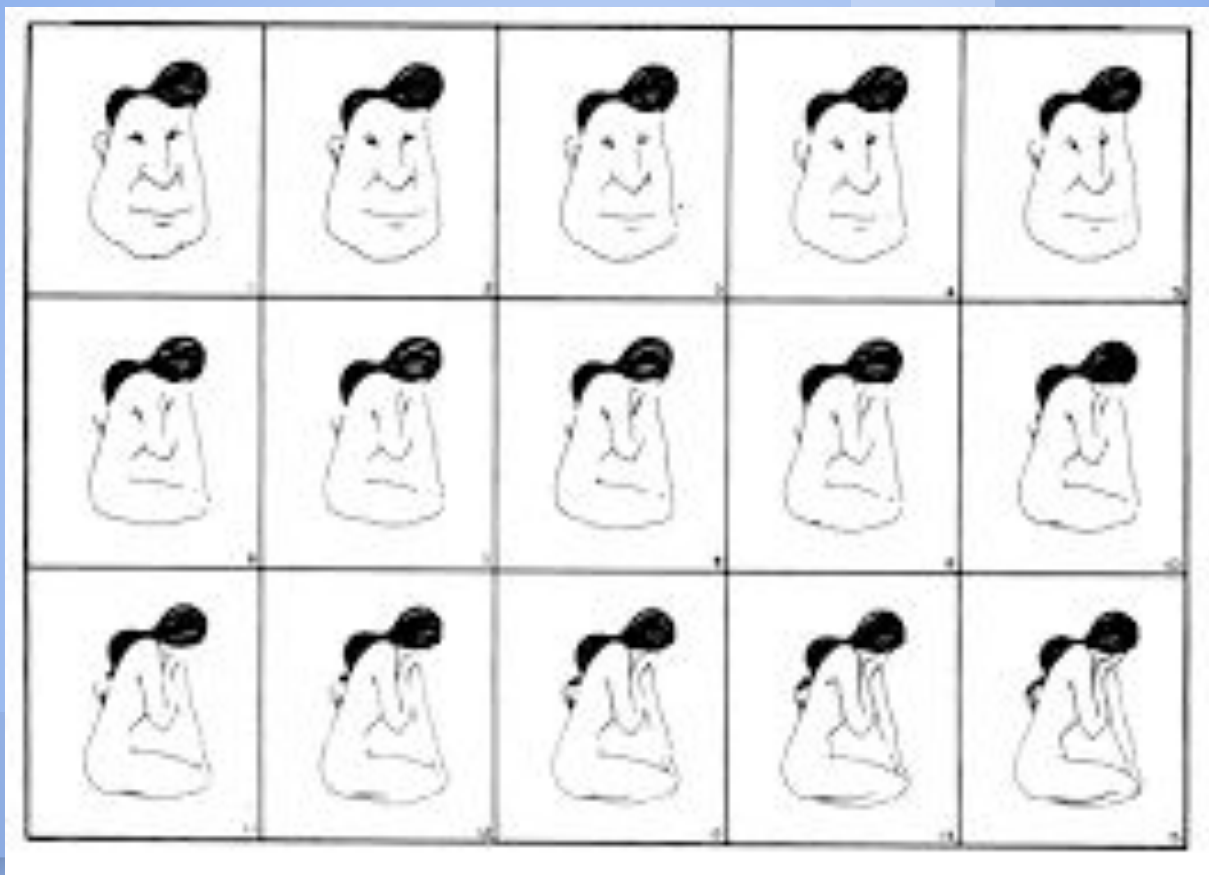
Évitant : Percevoir le monde comme dangereux; s'attendre à être blessé dans les relations et donc éviter le contact;

Anxieux : Se sentir insécure et vulnérable; manquer de confiance pour affronter le monde et donc être dépendant des autres;

Désorganisé : Alternier entre les modes relationnels; agir de façon confuse et désorganisée.

La relation





Source : Danie Beaulieu. Technique d'impact pour grandir, p.84.

Régulation des affects

En temps normal, les expériences positives contribuent à développer les compétences en régulation des émotions.

Un enfant ayant vécu un traumatisme peut :

Trouver peu de mots pour désigner ses émotions (par ex: se sentir mal);

Ne pas distinguer clairement les différentes émotions;

Être déconnecté face à ses expériences émotionnelles;

Ne pas avoir développé des stratégies adaptées pour exprimer et moduler les émotions pénibles ou intenses.

Les émotions de base

PEUR

PERCEPTION/MESSAGE

Menace
Danger

BESOIN

Sécurité
Protection

COLÈRE

PERCEPTION/MESSAGE

Obstacle
Injustice

BESOIN

Changement
Fixation de limites

TRISTESSE

PERCEPTION/MESSAGE

Perte
Séparation

BESOIN

Acceptation
Action significative
(que puis-je faire?)

JOIE

PERCEPTION/MESSAGE

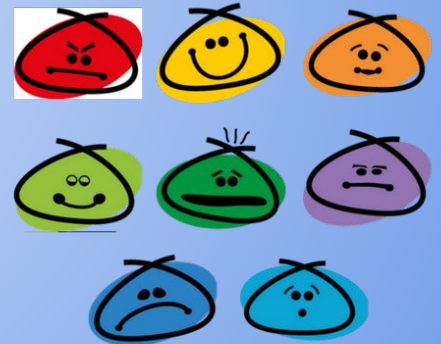
Succès
Accomplissement

BESOIN

Partage
Reconnaissance

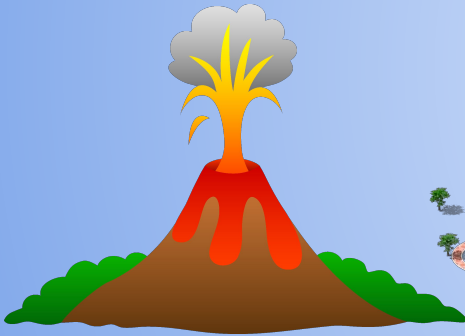
Identification des émotions

- Aider l'élève à prendre conscience de ses expériences internes et la raison pour lesquelles elles apparaissent :
 - nommer ses émotions;
 - nommer les réactions qu'elles occasionnent dans son corps;
 - tenter d'identifier les déclencheurs.



Aider l'élève à reconnaître son type de réaction émotionnelle

Le volcan



La montagne russe

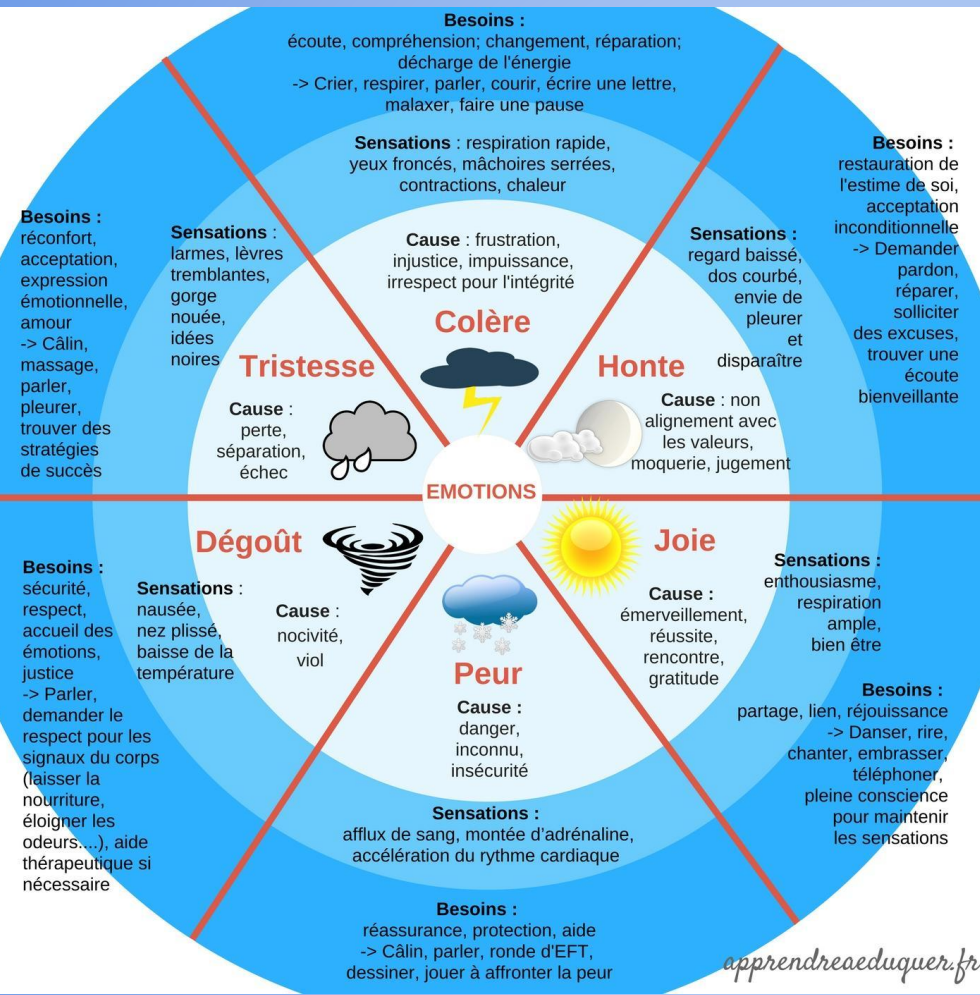


Le ballon



Le cadenas





apprendreaeduquer.fr

<https://apprendreaeduquer.fr/wp-content/uploads/2017/06/Col%3%A8re.jpg>

SENTIMENTS

Lorsque nos besoins sont satisfaits 😊

- CONTENT.E**
 Ému.e
 Encouragé.e
 Exalté.e
 Excité.e
 Fier.e
 Inspiré.e
 Joyeux.se
 Optimiste
 Passionné.e
 Ravi.e
 Reconnaissant.e
 Soulagé.e
 Vibrant.e
- AIMANT.E**
 Attentri.e
 Chaleureux.se
 Charmé.e
 Compatissant.e
 Confiant.e
 Électrisé.e
 Ému.e
 Enchanté.e
 Excité.e
 Génie
 Nourri.e
 Sensible
 Stimulé.e
- SERINE.E**
 Absorbé.e
 Assuré.e
 Bienheureux.se
 Calme
 Créatifve
 Curieux.se
 Énergique
 Espiègle
 Exubérant.e
 Fasciné.e
 Inspiré.e
 Intéressé.e
 Intrigué.e
 Passionné.e
 Rafrachi.e
 Vifve
 Vivifié.e
 Zélé.e
- ENJOÛÉ.E**
 Aventureux.se
 Avidé
 Captivé.e
 Créatifve
 Curieux.se
 Énergique
 Espiègle
 Exubérant.e
 Fasciné.e
 Inspiré.e
 Intéressé.e
 Intrigué.e
 Passionné.e
 Rafrachi.e
 Vifve
 Vivifié.e
 Zélé.e

Lorsque nos besoins ne sont pas satisfaits ☹️

- TRISTE**
 Angoissé.e
 Chagriné.e
 Blessé.e
 Déçu.e
 Déprimé.e
 Désespéré.e
 Désolé.e
 Dérangé.e
 Énourdi.e
 Fragile
 Génie
 Honteux.se*
 Misérable
 Incertain.e
 Inconfortable
 Indécis.e
- MÊLÉ.E**
 Abasourdi.e
 Ahuri.e
 Indisposé.e
 Confus.e
 Déchiré.e
 Déconcerté.e
 Désolé.e
 Dérouté.e
 Ébahie
 Étonné.e
 Hébété.e
 Hésitant.e
 Incertain.e
 Coupable*
 Effrayé.e
 Épouventé.e
 Horifié.e
 Inquiet.ète
 Méfiant.e
 Nerveux.se
 Paniqué.e
 Soucieux.se
 Tend.u.e
 Terrifié.e
 Tourmenté.e
 Trassé.e
 Stressé.e
- APÉURÉ.E**
 Alarmé.e
 Anxieux.se
 Bouleversé.e
 Choqué.e
 Coupable*
 Effrayé.e
 Épouventé.e
 Horifié.e
 Inquiet.ète
 Méfiant.e
 Nerveux.se
 Paniqué.e
 Soucieux.se
 Tend.u.e
 Terrifié.e
 Tourmenté.e
 Trassé.e
 Stressé.e
- FÂCHÉ.E**
 Agacé.e
 Agité.e
 Amer.ère
 Contrarié.e
 Dégoûté.e
 Embêté.e
 Exaspéré.e
 Froissé.e
 Frustré.e
 Furieus.se
 Impatient.e
 Irrité.e
 Jaloux.se
 Outré.e
- FATIGUÉ.E**
 Brûlé.e
 Claqué.e
 Décentré.e
 Démuni.e
 Dépassé.e
 Distrait.e
 Épuisé.e

« Faux-sentiments », teintés d'interprétations (pointent vers l'autre) :

- | | | | |
|--------------|-----------------|------------|--------------|
| Abandonné.e | Emprisonné.e | Insulté.e | Provoqué.e |
| Abusé.e | Envahi.e | Intimidé.e | Rabaissé.e |
| Attaqué.e | Étouffé.e | Invalidé.e | Rejeté.e |
| Blâmé.e | Exploité.e | Invisible | Ridiculisé.e |
| Bousculé.e | Maltraité.e | Manipulé.e | Surchargé.e |
| Coincé.e | Humilié.e | Ignoré.e | Trahie |
| Contraint.e | Ignoré.e | Materné.e | Persécuté.e |
| Critiqué.e | Inadéquate | Menacé.e | Utilisé.e |
| Délaissé.e | Incomprise | Méprisé.e | Etc. |
| Dévalorisé.e | Inintéressant.e | Négligé.e | |

Pas des sentiments mais des pensées :

- | | |
|--|---|
| Lorsqu'on dit :
« Je me sens... » suivi de « comme » « que » ou
« Je sens... » suivi de « que » « qu'il-elle » | On a tendance à poursuivre avec des :
Pensées – Jugements
Évaluations Critiques |
|--|---|

*en lien avec pensées

<https://papapositive.fr/wp-content/uploads/2021/09/spiralis.png>



Explorez par catégorie de compétences socioémotionnelles



Conscience de soi
et sentiment
d'identité
personnelle



Gestion du stress et
adaptation



Motivation positive
et persévérance



Pensée critique et
créative (fonctions
exécutives)



Reconnaissance et
gestion des
émotions



Relations saines

Autorégulation / Corégulation

- Appuyer l'élève à développer ses habiletés d'autorégulation en ayant des outils à sa disposition.
- Le but n'est pas de faire disparaître l'émotion de l'élève, mais d'influencer ses réactions.
- La régulation émotionnelle s'apprend en relation avec autrui, à travers les expériences.



Conseils pratiques

- Montrer à l'élève comment utiliser l'outil.
- Identifier ensemble les critères d'une bonne utilisation (ex.: temps, durée, fréquence).
- S'assurer de la compréhension de l'élève.
- Pratiquer l'utilisation de la stratégie dans les temps calmes.
- Accompagner l'élève dans l'utilisation de l'outil.



Adaptation et contrôle
du comportement en
fonction de diverses
situations.

Un enfant ayant vécu un traumatisme peut :

Se comporter de manière imprévisible
et/ou exagérée par rapport au contexte
social;

Avoir trop ou pas assez de contrôle sur ses
comportements (externalisation vs
inhibition);

Démontrer certains comportements (par
exemple, l'automutilation) afin de
reprendre le contrôle face aux
expériences traumatisantes et aux
émotions suscitées.

Routines et rythmes

Prévisibilité



Stabilité



Comportements jugés
prioritaires (sécurité,
non négociables).

Comportements qui
peuvent s'améliorer
avec la
collaboration,
l'entente, la
négociation.

Comportements
pouvant être
ignorés pour le
moment.

1

2

3



Concept de soi

En temps normal, l'enfant est capable d'identifier et d'expliquer les capacités, les attitudes et les valeurs qui le définissent.

Création d'un concept de soi positif et cohérent dans ses relations avec les autres.

Un enfant ayant vécu un traumatisme peut :

Présenter une vision négative de lui-même ou une vision faussement positive;

Utiliser le mensonge et la fabulation;

Ne pas être en mesure de reconnaître ses qualités et aptitudes;

S'attribuer des échecs;

S'attendre à ce que les autres le rejettent (puisque à ses yeux, il n'est pas aimable).

généreux
déterminé
curieux
fort
honnête gentil
patient
positif
serviable

Les intouchables





Sources

- Formation « Approche axée sur les traumatismes » de Dre. Delphine Collin-Vézina, Directrice du Centre de recherche sur l'enfance et la famille et Professeure à l'Université McGill, Automne 2020
- Association canadienne pour la santé mentale : Trouble de stress post-traumatique
- Gouvernement du Québec : État de stress post-traumatique
- Danie Beaulieu. Technique d'impact pour grandir, p.84.

Ressources

- Traumatismes chez les enfants et les adolescents :
Ottawa-Carleton, ON
- État de stress post-traumatique (ESPT)
- Quelles sont les conséquences sur le développement
associées au trauma complexe chez l'adolescent?

Merçi

Isabelle Delisle

delisi@ecolecatholique.ca

Jacqueline Hertner

hertnj@ecolecatholique.ca

Travailleuses sociales, MSS, TS1