

Intervenir de manière à favoriser une santé mentale positive : l'apport des approches du trauma complexe et des événements de vie négatifs stressants

Carl Bouchard, Ph.D., ps.éd.
Université du Québec en Outaouais

La santé mentale positive

- Du point de vue de la santé mentale positive, les éducateurs et les intervenants sociaux doivent se préoccuper davantage de renforcer les qualités positives des élèves plutôt que de se centrer sur les faiblesses de ceux-ci (Clonan et al., 2004).
- Ces qualités concernent des traits psychologiques individuels positifs, des expériences personnelles positives et la mise en place de programmes ou d'initiatives qui améliorent la qualité de vie des élèves afin de prévenir ou de réduire le risque des problèmes de santé mentale (Seligman et Csikszentmihalyi, 2000).
- Il devient important de considérer les ressources scolaires qui peuvent soutenir les élèves qui vivent des difficultés afin d'en faciliter leur gestion et favoriser leurs capacités adaptatives (Smith et al., 2017).

Le trauma complexe et les événements de vie négatifs stressants: définitions

- L'impact des facteurs de stress transitoires sont plus fréquents chez les élèves en difficulté (Dupéré et al., 2015).
- Les modèles vulnérabilité-stress proposent que l'apparition de problèmes de santé mentale résulte d'une interaction entre divers facteurs internes et externes (Hankin et Abela, 2005).
 - Les facteurs internes comprennent des facteurs biologiques, de personnalité et cognitifs, tandis que les facteurs externes comprennent des événements de vie négatifs stressants. Les facteurs de stress sont généralement définis comme des situations menaçant la santé ou le bien-être physique ou psychologique.

Le trauma complexe et les événements de vie négatifs stressants: définitions

- Les événements de vie stressants sont impliqués dans l'apparition d'un large éventail de problèmes de santé mentale apparaissant à l'adolescence tels que la dépression, l'anxiété, les problèmes de comportement et la toxicomanie (Hankin et Abela, 2005).
- L'exposition à des événements stressants de la vie a tendance à augmenter au cours des quelques mois précédant l'apparition d'un problème de santé mentale (Harkness et al., 2006).
- La recherche suggère que le nombre d'événements de vie stressants vécus récemment prédit l'adaptation à l'école et les événements de vie négatifs pourraient expliquer la décision des jeunes d'abandonner ou non l'école (Dupéré et al., 2018).

Le trauma complexe et les événements de vie négatifs stressants: définitions

- Les événements de vie stressants d'un élève du primaire, quels sont-ils?
- Les événements de vie stressants d'un élève du secondaire, quels sont-ils?
- Lorsque l'on sent un danger, le cerveau envoie un flot d'hormones pour préparer les gens à y faire face et augmenter leurs chances de survie:
 - L'adrénaline, qui augmente la fréquence cardiaque et permet aux muscles d'utiliser plus facilement le glucose pour se préparer au combat ou à la fuite;
 - Le cortisol, qui restreint les fonctions qui ne sont pas essentielles dans une situation potentiellement menaçante et aide le cerveau à fonctionner plus efficacement. Cependant, un stress constant peut augmenter le cortisol à des niveaux élevés.

Le trauma complexe et les événements de vie négatifs stressants: définitions

- Si ces niveaux restent élevés pendant une longue période, cela peut avoir de nombreux effets néfastes sur la santé d'une personne, tels que :
 - Des problèmes de concentration;
 - Des problèmes de sommeil;
 - De l'hypertension artérielle;
 - De la fatigue;
 - Diminuer l'efficacité du système immunitaire.
- Certains stress peuvent aider à accomplir certaines tâches plus rapidement et plus efficacement en raison de la pression ressentie. **Cependant, le stress peut rapidement devenir un problème lorsqu'il dure longtemps.**

Le trauma complexe et les événements de vie négatifs stressants: définitions

Événements négatifs stressants VERSUS trauma complexe

- Le stress est présent dans les traumatismes, car un traumatisme est défini par une expérience de stress importante. En revanche, le traumatisme n'est pas présent dans le stress quotidien. Le stress quotidien peut se manifester par les examens à faire, les difficultés relationnels avec les adultes ou les difficultés avec certaines matières. Cependant, un stress extrême et constant peut entraîner un traumatisme.
- Le concept de trauma complexe renvoie au fait d'avoir vécu des expériences traumatisantes interpersonnelles chroniques et répétées et qui sont associées à des séquelles complexes et durables (Milot et al., 2018).

Le trauma complexe et les événements de vie négatifs stressants: définitions

- Le trauma complexe se présente comme une trajectoire inadaptée du développement sur les plans neurologiques, psychologiques, sociaux et cognitifs. Plus spécifiquement, sept sphères de développement ont été jugées impactées par les enjeux d'une exposition à de multiples formes de trauma (Cook et al., 2005):

MOTS EN GRAS ET SOULIGNÉS: LES BASES DE NOS INTERVENTIONS

1. L'attachement: la relation d'attachement développée dans l'enfance est la trame de fond sur laquelle se développe la capacité de comprendre le monde des relations humaines.
2. Les fonctions biologiques: selon Perry (2003), le trauma complexe affecte le lobe frontal du cerveau et l'aire de Broca qui affectent le langage, la communication et le phénomène d'élagage des neurones qui peuvent affecter la capacité de régulation du système nerveux autonome.

Le trauma complexe et les événements de vie négatifs stressants: définitions

3. La régulation des émotions: la capacité d'identifier, d'exprimer les émotions ressenties et de moduler la réponse de façon cohérente et graduée en fonction du contexte. L'association entre des émotions négatives intenses et une faible capacité de régulation émotionnelle augmentent le risque de présenter des problèmes de comportement.
4. Les problèmes du comportement: les élèves stressés ou traumatisés répondent de manière réactive et non pas intentionnelle. Leurs comportements sont une tentative de se défendre face à une menace perçue.
5. Les capacités cognitives et langagières: Ces atteintes peuvent causer des problèmes scolaires et amener une dévalorisation. Elles pourront entraîner différentes stratégies pour s'en défendre. Il y a distorsion des situations et des difficultés à bien construire sa pensée et l'exprimer de manière claire et structurée.

Le trauma complexe et les événements de vie négatifs stressants: définitions

6. La dissociation: C'est un mécanisme normal chez l'être humain comme la rêverie éveillée ou être dans la lune. Les élèves qui vivent des expériences (stressantes et/ou traumatisantes) qui surpassent leurs capacités psychologiques et biologiques utilisent la dissociation comme moyen de survie.
7. L'identité: les enfants et adolescents se font une idée de leur propre valeur à partir du type de regard que l'on pose sur eux. Cette vision de l'autre sur soi est encore plus importante lorsqu'elle provient des personnes qui sont le plus près de nous.

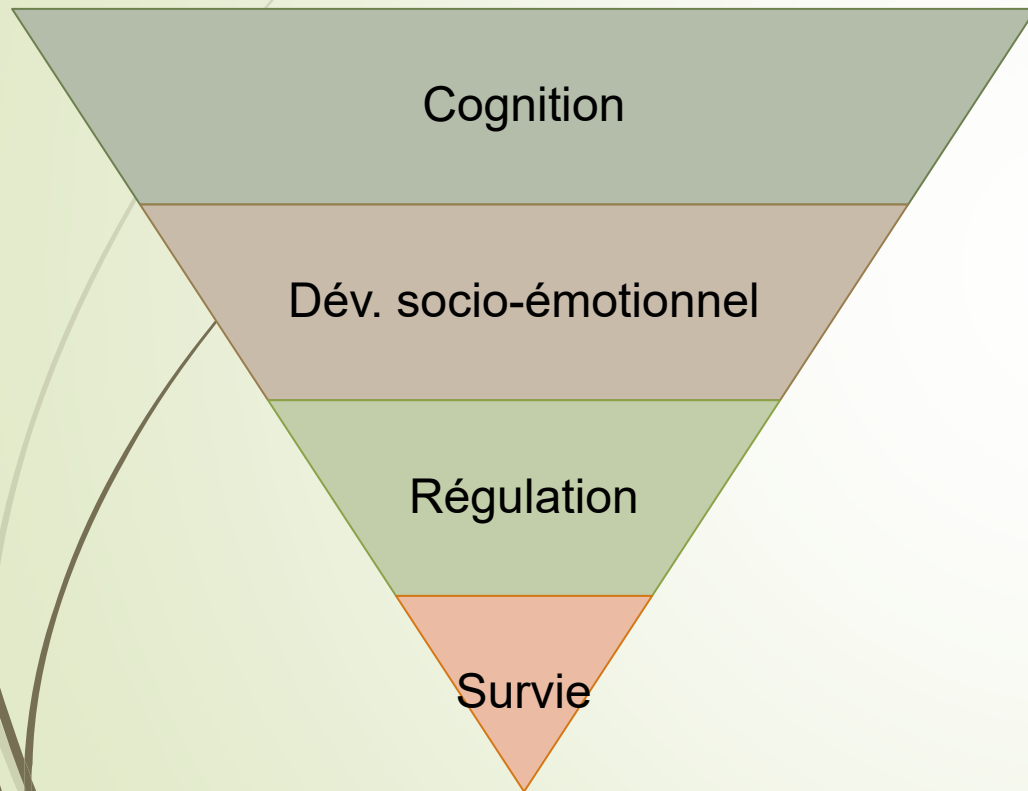
Le trauma complexe et les événements de vie négatifs stressants: définitions

EN RÉSUMÉ

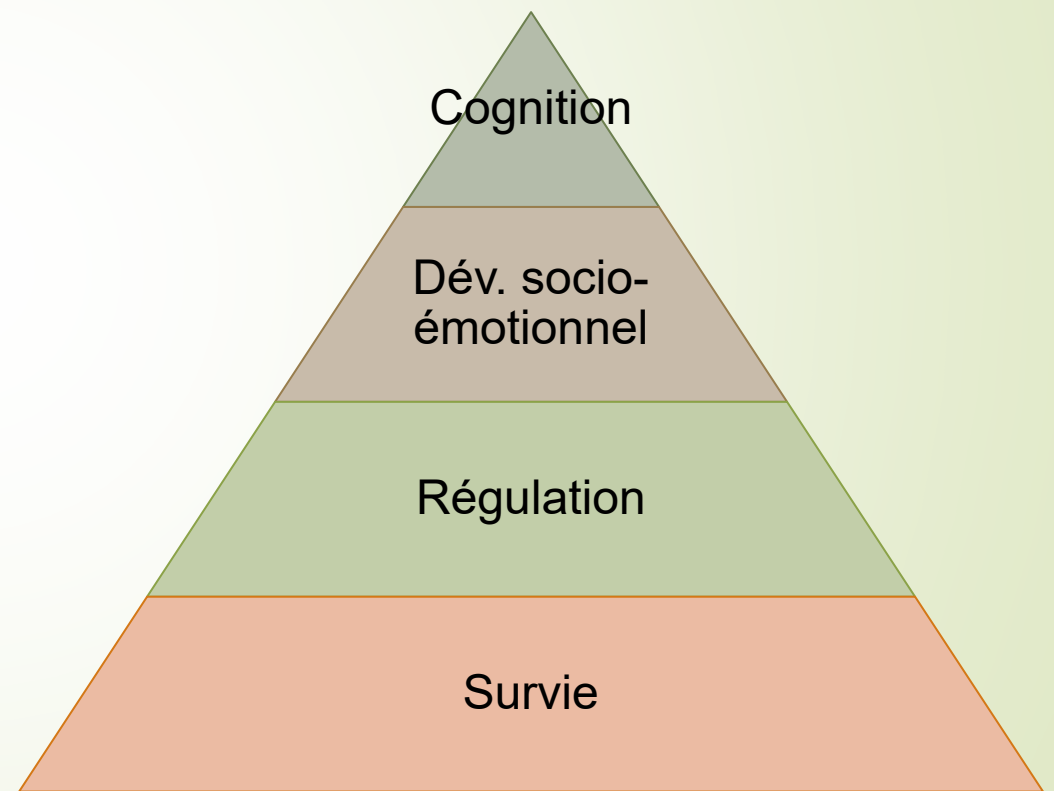
L'activation répétée de la réponse au stress ou au trauma favorise le développement d'un cerveau orienté vers la survie au détriment d'un cerveau orienté vers l'exploration (Milot et al., 2018).

Traumatisme, stress et développement cérébral

Développement habituel



Développement traumatique

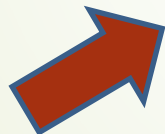


Fonctionnement du cerveau selon l'état de l'élève

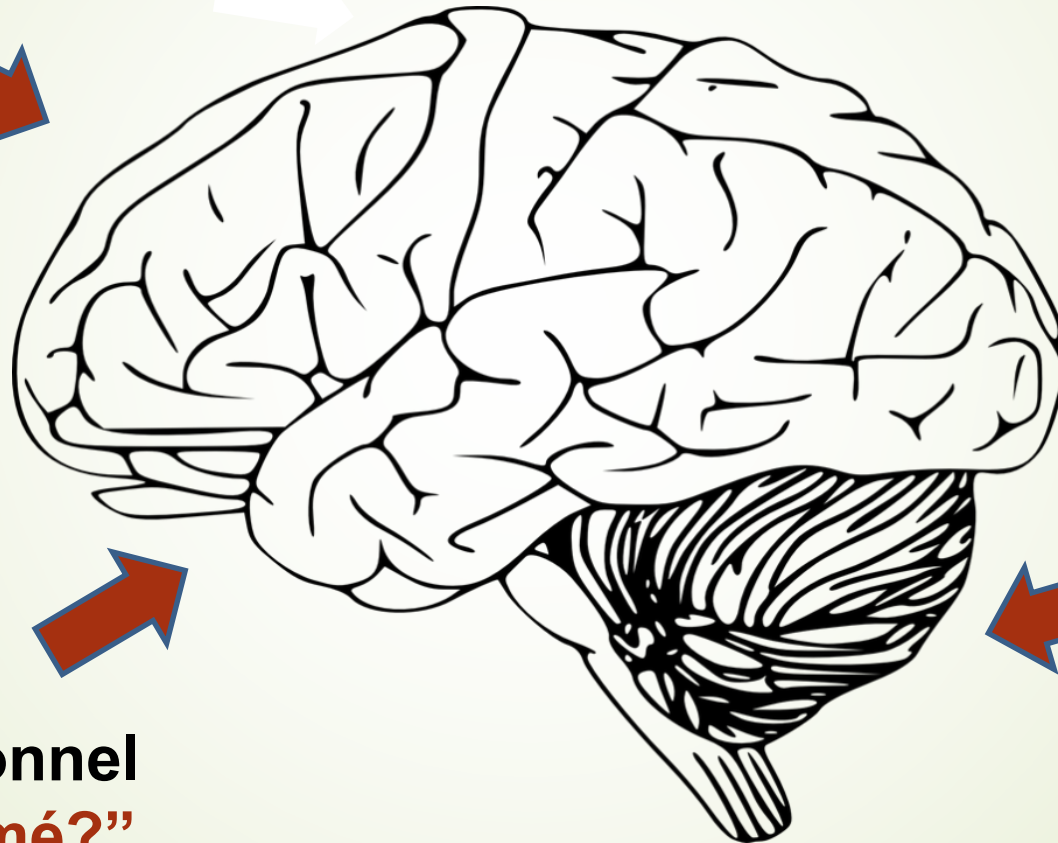
Cognition:

Penser, apprendre, planifier, se souvenir

«**Puis-je apprendre?**»



Relationnel:
État émotionnel
“**Suis-je aimé?**”



Survie:

Traitement et intégration sensorielles

“**Suis-je en sécurité?**”

Le trauma complexe et les événements de vie négatifs stressants: comment intervenir?

- Les approches universelles favorisent des environnements sûrs et permettent l'établissement de relations positives au sein de la communauté scolaire.
- Ces approches permettent d'intégrer des stratégies de renforcement de la résilience en classe et dans toute l'école et à fournir un soutien significatif aux enseignants et à l'ensemble du personnel scolaire.
- Ces efforts de renforcement de la résilience peuvent améliorer la réponse offertes par les adultes à une crise en raison de la confiance et des relations établies à l'avance.

LEVEL	TIER 3: Targeted/Intensive Supports (Tertiary Intervention)
Students	School-based, trauma-specific individual, group, and family therapy services for students with trauma-related mental health difficulties; includes intensive collateral work with students' teachers, as well as consultation around Individualized Education Program (IEP) assessment and plans when IEP is warranted
Adults (staff and caregivers)	Brief crisis support for trauma-impacted school staff, and referral for more intensive services if needed
	Engaging and supporting parents/caregivers as part of their children's psychotherapy
System	Consultation around central district office personnel efforts to improve the district-wide Educationally Related Mental Health Services (ERMHS) process
TIER 2: Selected Supports (Secondary Intervention)	
Students	Psychoeducational skill-building interventions for at-risk students
Adults (staff and caregivers)	Wellness (non-treatment) support for school staff that addresses stress, burnout, and secondary trauma (e.g., teacher wellness groups)
	Participating in Coordinated Care Team meetings that address the needs of at-risk students and coordinate integrated responses, as well as; respond to school-wide concerns
System	Consultation to school or district efforts to re-examine and revise discipline policies and procedures, and alternatives to suspension
TIER 1: Universal Supports (Primary Prevention)	
Students	Classroom training for students on coping with stress
Adults (staff and caregivers)	Training and consultation for all school staff (e.g., teachers, administrators, support staff, paraprofessionals, and school medical and mental health staff) around (a) trauma-sensitive practices, and (b) addressing stress, burnout, and secondary trauma
	Psychoeducation and skill-building workshops for parents/caregivers on coping with stress
System	Providing a trauma-informed lens to school staff in their implementation of school-wide supports and interventions (e.g., Positive Behavioral Interventions and Supports, Restorative Justice/Practices, social emotional learning curricula)

Le trauma complexe et les événements de vie négatifs stressants: comment intervenir?

Une approche sensible au trauma: quelques stratégies

1. **S'attendre à l'inattendu**: il faut remettre en contexte les réactions des élèves. Ceux et celles qui ont vécu des traumas peuvent réagir de façon imprévisible et surprenante: par exemple, faire une crise pendant une activité habituellement appréciée ou se mettre à pleurer alors que tout allait pourtant bien.

Ces situations sont déstabilisantes pour les adultes qui développent alors de l'hypervigilance envers ces élèves pouvant éventuellement entraîner de la fatigue professionnelle (Geoffrion & Ouellet, 2013; Bloom, 2005).

- **Intervention**: Renforcer la résilience en établissant un contexte de classe positif et prévisible.

Le trauma complexe et les événements de vie négatifs stressants: comment intervenir?

- Les élèves qui ont subi un traumatisme sont à l'affût des menaces à leur sécurité. Quand on crée de la prévisibilité et de la routine dans l'environnement de la classe, l'élève peut mieux se réguler, savoir à quoi s'attendre et se sentir émotionnellement et psychologiquement plus en sécurité.
- Évitez de faire appel aux élèves lorsqu'ils n'ont pas eu l'occasion de se préparer.
- Cherchez à garder discrètes les situations difficiles.
- Utiliser plusieurs modalités d'enseignement pour répondre aux différents styles d'apprentissage et de communication des élèves : visuel, auditif, kinesthésique.

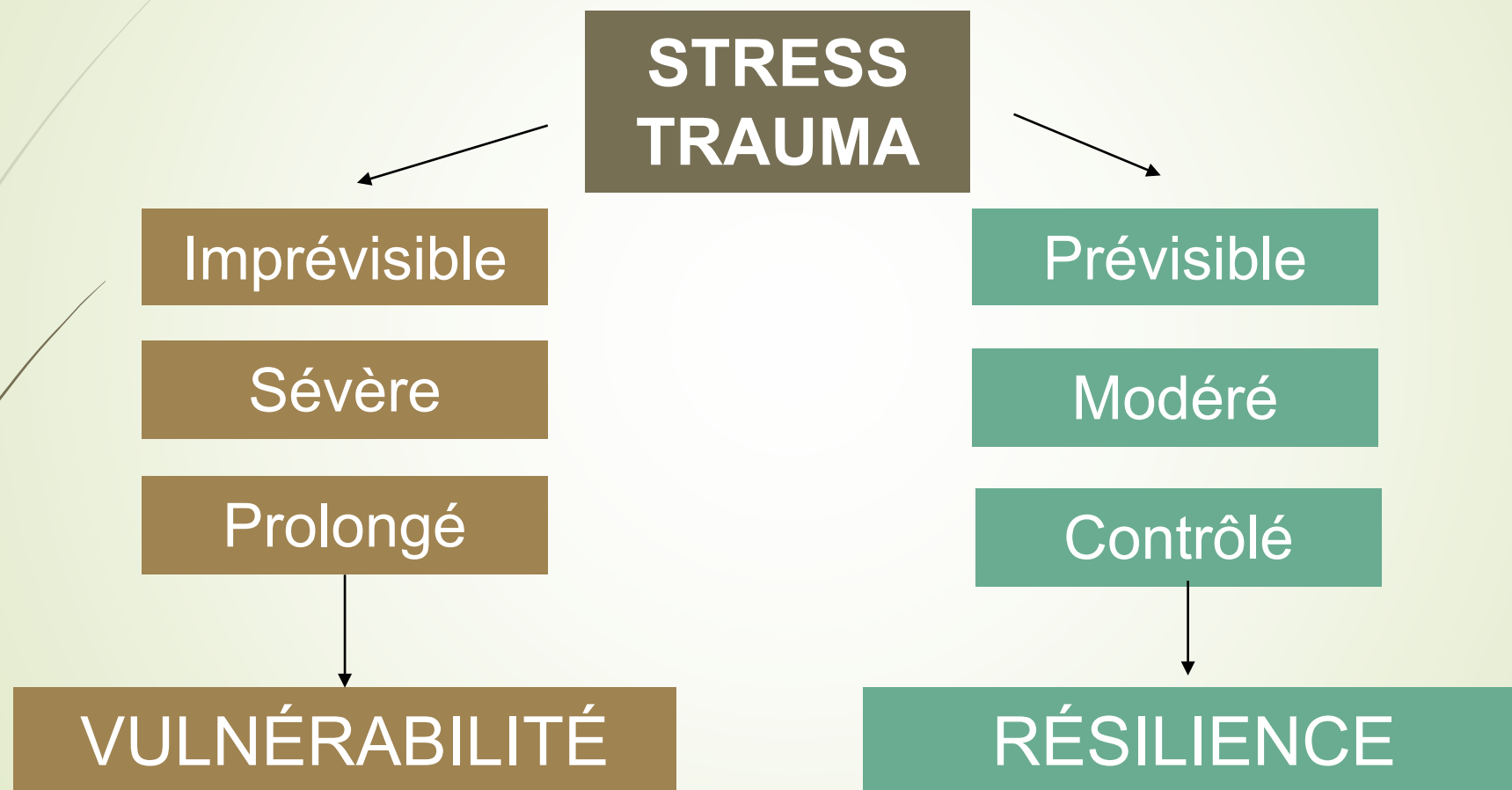
Le trauma complexe et les événements de vie négatifs stressants: comment intervenir?

- ▶ Dès le début de l'année scolaire, établissez des normes positives concernant l'apprentissage pour toute la classe.
 1. Tout le monde peut apprendre au plus haut niveau: (a) il est possible de s'attaquer aux problèmes les plus difficiles en étant soutenu; (b) les adultes reconnaissent le travail, les efforts et l'apprentissage plutôt que les résultats; (c) des félicitations sont offertes pour les résultats obtenus en mettant l'accent sur « le chemin parcouru ».
 2. Les erreurs sont utiles: on peut montrer que l'erreur est une opportunité d'apprentissage. Par exemple, on analyse en groupe une erreur afin de comprendre comment elle s'est produite et on trouve des stratégies.
 3. Poser des questions est important: les études montrent que cette simple action est liée aux résultats scolaires.

Le trauma complexe et les événements de vie négatifs stressants: comment intervenir?

- ▶ Dès le début de l'année scolaire, établissez des normes positives concernant l'apprentissage pour toute la classe.
- 4. L'apprentissage est une question de créativité et de sens, pas de mémorisation: il faut aider les élèves à se concentrer sur la compréhension d'un problème et non la vitesse de sa résolution.
- 5. L'apprentissage est une occasion de communiquer et d'établir des relations: en favorisant une approche positive de l'apprentissage, il devient plus simple d'interagir car on s'éloigne de la compétition et on devient membre d'un groupe qui partage les mêmes valeurs. Celles-ci se traduisent éventuellement par des attentes comportementales communes (occasion de modelage).

Renforcer la résilience dans un contexte prévisible

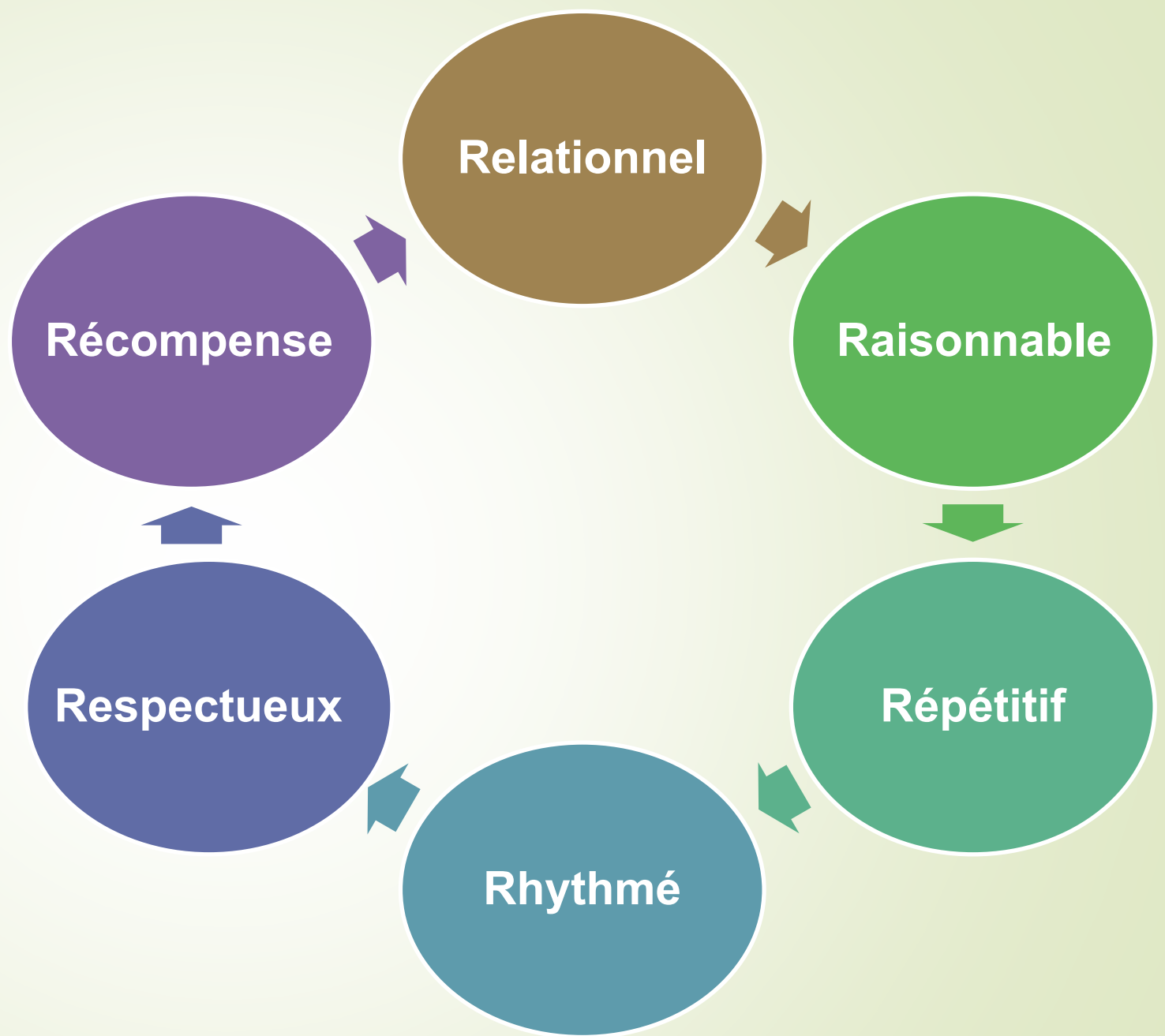


Le trauma complexe et les événements de vie négatifs stressants: comment intervenir?

Une approche sensible au trauma: quelques stratégies

- 2. Construire des relations significatives:** les élèves traumatisés se comportent souvent d'une manière qui peut interférer avec l'enseignement et l'apprentissage. Le personnel scolaire est en position de pouvoir et ces élèves peuvent être sur la défensive anticipant les critiques des adultes, par conséquent, ils utilisent la provocation comme moyen d'affirmer leur contrôle (Jennings, 2018). Leur capacité d'apprendre et de se comporter de manière appropriée peut dépendre de la personne avec qui ils interagissent. Particulièrement un adulte sécurisant.
 - **Intervention:** Favoriser l'autorégulation par des relations sécurisantes.

**Favoriser
l'autorégulation par
des relations
sécurisantes**



Le trauma complexe et les événements de vie négatifs stressants: comment intervenir?

- On peut appliquer six principes afin de construire une relation sécurisante: les six R de Perry (2016).
- 1. **Relationnel:** avoir une relation solide et saine avec un élève où règne la confiance. La confiance peut aider un élève à comprendre que vous êtes là avec lui et que vous le soutiendrez et l'aidez.
- Les relations et les liens entre élèves et adultes se renforceront lorsque l'adulte ne fera que des promesses qu'il pourra tenir. La constance dans la gestion des comportements influence directement cette confiance.

Le trauma complexe et les événements de vie négatifs stressants: comment intervenir?

Promesses que les adultes ne pas peuvent tenir	Promesses que les adultes peuvent tenir
Cela ne t'arrivera plus jamais.	Je me soucie de toi et je vais essayer de t'aider.
Je peux régler ce problème.	Je suis ici pour t'aider. C'est mon travail.
Tu n'as plus à t'inquiéter.	Ce n'est pas de ta faute. Ce qui t'es arrivé n'est pas juste et je suis désolé que tu dois faire face à cela.
Je ne te laisserai jamais tombé.	Tu n'as pas à faire face à cela seul.
Ça va bien aller.	On dirait qu'il y a des choses vraiment difficiles qui t'arrive et tu voudrais sûrement que tout ça s'arrête.

Le trauma complexe et les événements de vie négatifs stressants: comment intervenir?

- On peut appliquer six principes afin de construire une relation sécurisante: les six R de Perry (2016).
- 2. Raisonnable:** il faut s'assurer que nous formulons des demandes adaptées aux capacités de l'élève (différenciation pédagogique). Il ne faut pas demander à un élève stressé au traumatisé de faire des tâches pour lesquelles il n'est pas tout à fait prêt, sans avoir reçu des instructions au préalable ou sans un soutien.
 - Enseigner explicitement les attentes, tant académiques que comportementales, par (1) le modelage; (2) la pratique guidée; et (3) la pratique autonome.

Le trauma complexe et les événements de vie négatifs stressants: comment intervenir?

- ▶ On peut appliquer six principes afin de construire une relation sécurisante: les six R de Perry (2016).
- 3. Répétitif:** il faut laisser le cerveau expérimenter la même situation plusieurs fois pour aider un élève à développer un schéma d'attente qui est sain. Par exemple, il faut créer des routines pour commencer et terminer les leçons, qui peuvent être suivies facilement et qui sont prévisibles (et oui, encore ça!).

Le trauma complexe et les événements de vie négatifs stressants: comment intervenir?

- ▶ On peut appliquer six principes afin de construire une relation sécurisante: les six R de Perry (2016).
- 4. **Rythmé**: le cerveau est apaisé par des activités rythmiques fortes et simples.
 - Par exemple, au primaire: se lancer une balle ou jouer du tambour.
 - Par exemple, au secondaire: faire de la danse au jouer un instrument de musique (Archambault et al., 2019).
- ▶ Ces activités que l'on pourrait organiser dans un deuxième niveau (second palier) peuvent aider les élèves à établir le tempo au plan des émotions et améliorer les relations.

Le trauma complexe et les événements de vie négatifs stressants: comment intervenir?

- On peut appliquer six principes afin de construire une relation sécurisante: les six R de Perry (2016).
- 5. Respectueux:** respecter l'élève et ses sentiments, aussi banals soient-ils. Leur montrer du respect dès le début de la relation aide à établir une confiance.
- Selon le «The Developmental Relationships Framework » (Hamoudi et al., 2014), il est possible de développer des relations positives et respectueuses de cinq façons. Voici ce que souhaite les élèves ayant vécu des événements stressants et des traumas:
 - 1.** Exprimer votre intérêt: « montrez-moi que je compte pour vous en étant digne de confiance, en faisant attention lorsque je parle et en valorisant ce que je dis, en montrant que vous appréciez le temps passé avec moi et en me félicitant pour mes efforts, même s'ils ne mènent pas à la réussite ».

Le trauma complexe et les événements de vie négatifs stressants: comment intervenir?

- Selon le «The Developmental Relationships Framework », il est possible de développer des relations positives et respectueuses de cinq façons. Voici ce que souhaite les élèves ayant vécu des événements stressants et des traumas:
 2. Influencer leur développement: « En s'attendant à ce que je fasse de mon mieux et en me poussant à continuer à m'améliorer. M'aider à assumer la responsabilité de mes erreurs et à en tirer des leçons ».
 3. Offrez du soutien: « guidez-moi dans les situations et les défis difficiles, défendez-moi quand j'en ai besoin et mettez en place des limites qui m'empêchent de dérapier ».

Le trauma complexe et les événements de vie négatifs stressants: comment intervenir?

- Selon le «The Developmental Relationships Framework », il est possible de développer des relations positives et respectueuses de cinq façons. Voici ce que souhaite les élèves ayant vécu des événements stressants et des traumas:
 4. Partager le pouvoir: « traitez-moi avec respect en me prenant sérieusement et équitablement, en m'incluant dans les décisions concernant mon éducation, en travaillant avec moi pour résoudre les problèmes et en m'offrant de nouvelles opportunités de croissance ».
 5. Élargir les possibilités: « connectez-moi avec des personnes et des lieux qui élargissent mon monde et m'ouvrent les yeux sur de nouvelles opportunités ».

Le trauma complexe et les événements de vie négatifs stressants: comment intervenir?

- On peut appliquer six principes afin de construire une relation sécurisante: les six R de Perry (2016).
- 6. Récompense:** Les activités amusantes aident à abaisser la température du tronc cérébral et à niveler les hormones du stress, ce qui aide les enfants et les jeunes à se détendre et à trouver le calme.
- D'autres stratégies proactives peuvent être d'aider les élèves à contenir leurs sentiments et favoriser la régulation de leurs émotions: si les élèves sont débordés, des stratégies de dissociation alternatives - comme lire un livre ou jouer à un jeu informatique peuvent parfois fournir une stratégie d'évasion ou d'évitement plus acceptable socialement. Ceux-ci doivent cependant être utilisés de manière limitée afin d'encourager la régulation afin de rester présent.

Le trauma complexe et les événements de vie négatifs stressants: comment intervenir?

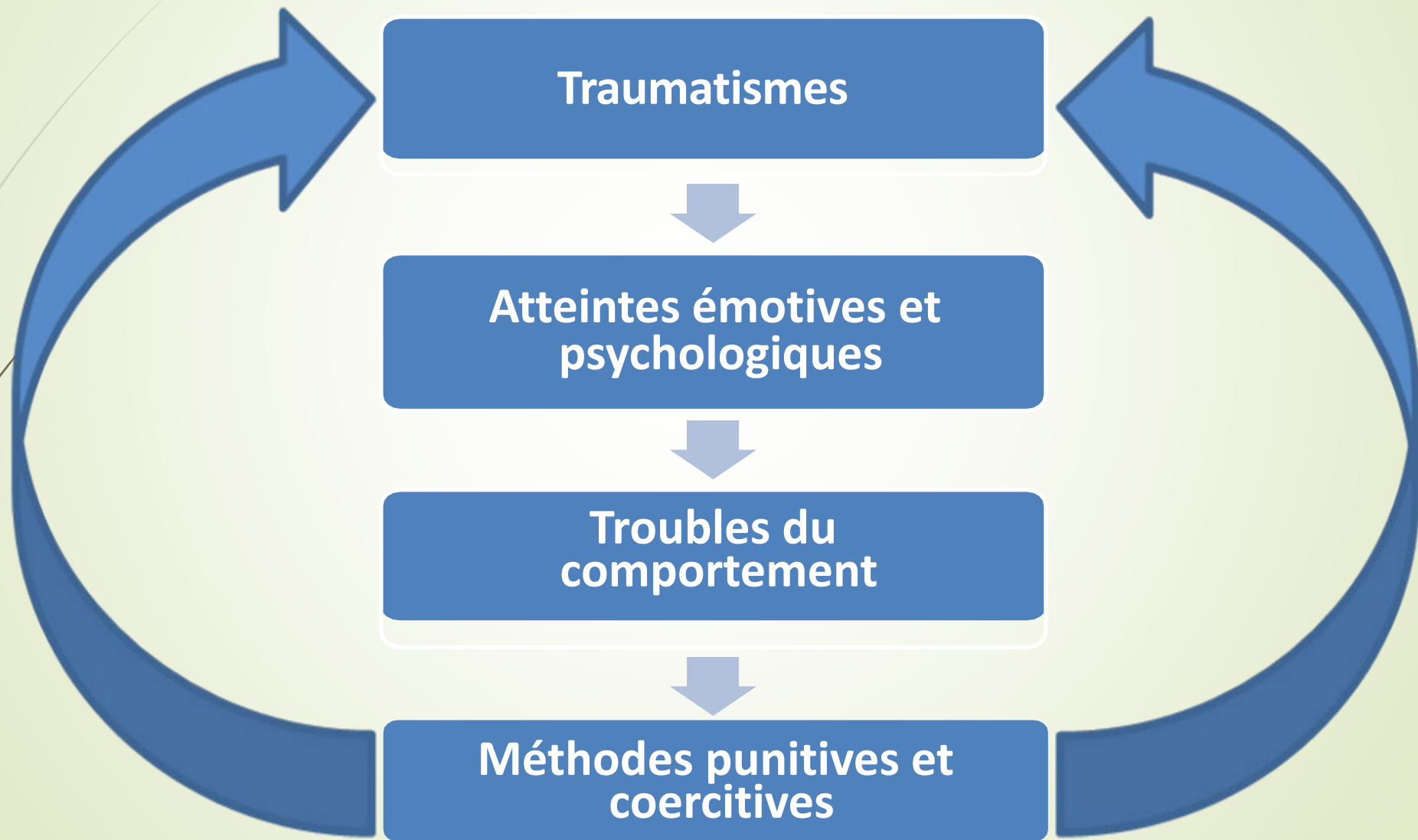
Une approche sensible au trauma: quelques stratégies

- 3. Briser le cycle des traumas:** lorsqu'un traumatisme cause des dommages émotionnels ou psychologiques aux enfants et adolescents ceux-ci adoptent un ensemble de comportements ou de schémas de pensée qui les mettent sur la voie d'un traumatisme supplémentaire. Soit directement par leurs propres actions répétées (comme recourir à la violence) soit à la suite des conséquences de leurs actions qui ne correspondent pas aux règles et normes de la société pour lesquelles ils sont punis.
 - **Intervention:** Éviter le recours aux méthodes punitives.

Le trauma complexe et les événements de vie négatifs stressants: comment intervenir?

- Nous devons comprendre le cycle du traumatisme: les élèves peuvent afficher des comportements problématiques liés à un stress ou trauma du passé, puis être à nouveau traumatisés par la punition de ces comportements - enracinant davantage le traumatisme et poursuivant le cycle des problèmes de comportement plutôt que de les atténuer.
- Il faut comprendre que les élèves qui ont subi un traumatisme peuvent avoir l'impression que les figures d'autorité n'ont pas réussi à leur assurer la sécurité dans le passé et, par conséquent, il se méfient des adultes de leur école.

Le cycle des traumatismes



Le trauma complexe et les événements de vie négatifs stressants: comment intervenir?

- Aussi, les conséquences données par les adultes peuvent être perçues comme une punition par les élèves, ce qui augmente le potentiel de faire vivre à nouveau les traumatismes. Ce cycle augmente alors la probabilité que ces élèves soient soumis à des méthodes punitives coercitives et à des pratiques d'exclusion sur une base répétée.
- Plutôt que de répondre aux comportements problématiques des élèves par la suspension, l'expulsion ou toutes autres mesures punitives, les approches des traumas complexes et des événements de vie stressants proposent de s'intéresser au vécu des élèves et de comprendre leurs difficultés.

Le cas de Mathieu

Difficultés de l'attention

Bagarres

Destruction d'objets

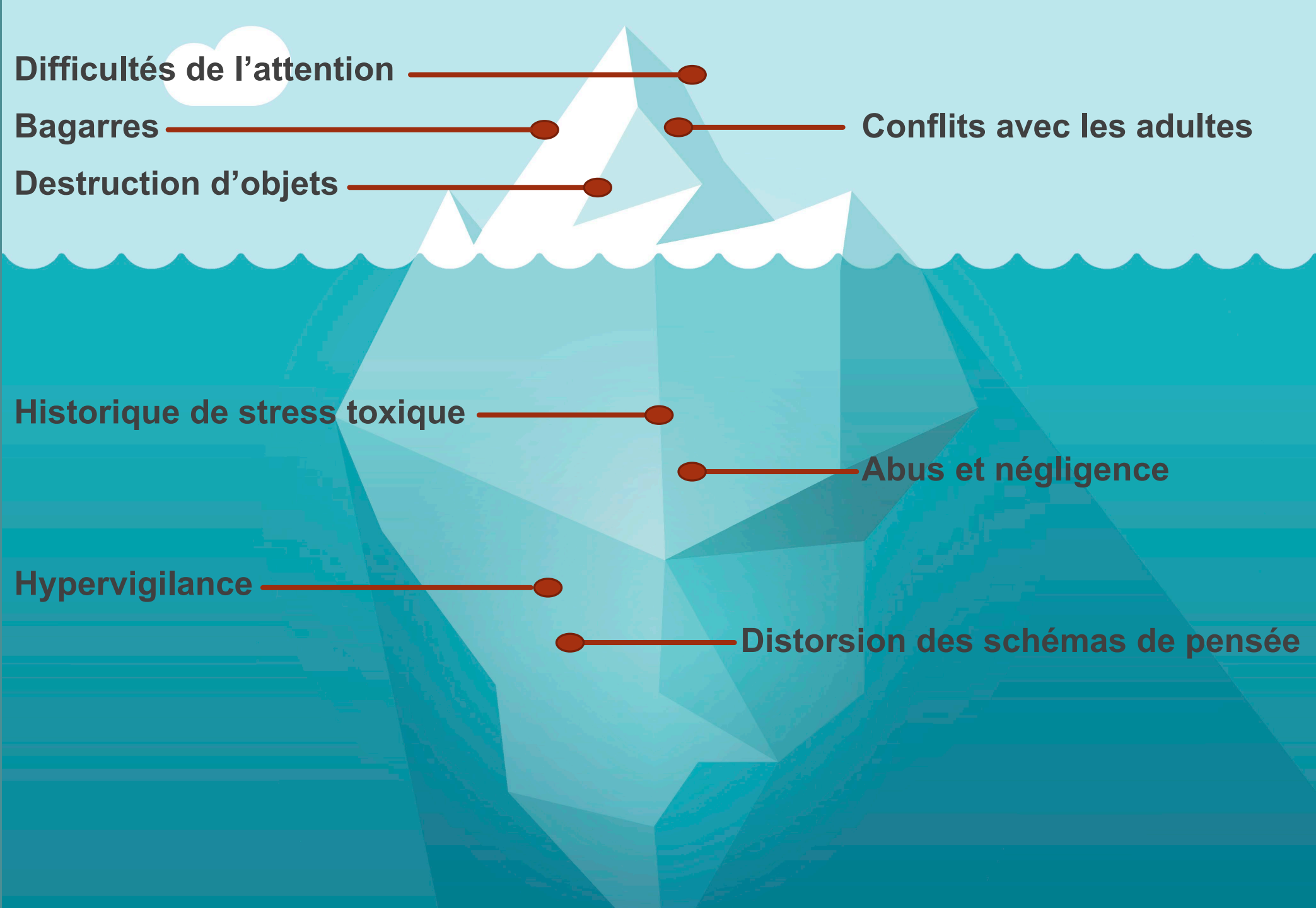
Conflits avec les adultes

Historique de stress toxique

Abus et négligence

Hypervigilance

Distorsion des schémas de pensée





Merci!

Carl Bouchard, Ph.D., ps.éd.
Université du Québec en Outaouais
carl.bouchard@uqo.ca