

# De la corégulation à l'autorégulation Une approche sensible au trauma pour accompagner nos élèves vers la résilience:

Jacinthe Faucher PHD  
Mélissa-Anne Leduc MSS TSI

6<sup>e</sup> ÉDITION

# Introduction

# Parler de Trauma peut être difficile

## Pendant la présentation

- Prendre une pause si vous en avez besoin: prenez soin de vous

## Après la présentation

- Parler à une personne de confiance
- Lignes d'écoute téléphoniques, pour les besoins de soutien en cas de crise

## Objectifs :

- Mieux comprendre le trauma, la réponse au stress et comment celle-ci peut être influencée par l'expérience traumatique.
- Explorer l'importance de l'attachement et de la co-régulation dans le contexte scolaire.
- Apprendre des stratégies concrètes en lien avec l'attachement et la co-régulation pour sécuriser les élèves et les guider vers l'autorégulation et la résilience. Une intervention par étapes sera présentée.

# Vrai ou Faux

1. Certains événements de vie résultent automatiquement en un trauma. Par exemple, un élève qui se fait battre aura automatiquement une réaction de trauma.
2. Si un élève me raconte un événement qui a pu être traumatisant, je dois le référer immédiatement au travailleur sociale de l'école, je ne suis pas thérapeute, je ne peux pas aider.
3. L'élève était tout petit quand il a été maltraité par ses parents; il n'y a pas eu d'impacts, il ne s'en souvient même pas.

# Définition du Traumatisme (Gordon Neufeld & Bruce Perry)

Le trauma est une expérience qui dépasse les capacités de la personne à faire face à une situation qui résulte à la perturbation du système nerveux et de la réponse au stress

Décortiquons un peu

## Définition du Traumatisme (Gordon Neufeld & Bruce Perry)

Le trauma est **une expérience** qui dépasse la capacité d'une personne à faire face à une situation, ce qui perturbe le système nerveux et la réponse au stress.

- Peut être le résultat d'une ou plusieurs expériences déstabilisantes
- Ce n'est pas l'événement comme tel, mais plutôt la façon dont il a été perçu.

## Définition du Traumatisme (Gordon Neufeld & Bruce Perry)

Le trauma est une expérience qui **dépasse** la capacité d'une personne à faire face à une situation, ce qui perturbe le système nerveux et la réponse au stress.

- Importance du soutien interne et externe pendant l'expérience.

# D'autres facteurs qui affectent la capacité de la personne



Biologique



Tempérament



Psychologique



Social



Culturel

# Définition du Traumatisme (Gordon Neufeld & Bruce Perry)

Le trauma est une expérience qui dépasse la capacité d'une personne à faire face à une situation, ce qui **perturbe le système nerveux et la réponse au stress.**

Il doit y avoir une conséquence pour l'individu pour que ce soit considéré comme un trauma.

- Difficulté à gérer les émotions intenses → Déconnexion émotionnelle
- Laisser une impression de menace et de danger → Hypervigilance
- Altération du développement cérébral → Ex. : réponse au stress plus réactive ou plus sensible

# La réponse au stress

Réaction physiologique du corps face aux demandes environnementales

- **Battre (Fight)**
- **Fuir (flight)**
- **Fige (freeze)**
- **Détachement**

# l'importance de fermer la boucle dans la réponse au stress - vers une réponse au stress plus adaptées



# L'importance de l'attachement et de la corégulation dans le développement de la réponse au stress.

Dès un jeune âge, les circuits de la réponse au stress commencent à se former.

- L'attachement sécurisant, soutenu par des figures de soins réactives, permet à l'enfant de mieux gérer le stress. L'enfant apprend que c'est gérable.
- La capacité de l'enfant à réguler ses émotions, appelée autorégulation, est en grande partie façonnée par les expériences précoces d'attachement et la réactivité de ses soignants.
  - Des figures de soins qui répondent de manière cohérente et appropriée aux besoins de l'enfant favorisent le développement de circuits cérébraux qui soutiennent l'autorégulation des émotions.
  - À l'inverse, des figures de soins qui répondent de manière incohérente ou inadaptée peuvent perturber cette capacité et entraîner **des difficultés à gérer le stress et à maintenir un équilibre émotionnel.**

# Bon stress - mauvais stress

Bon stress : Prévisible, contrôlable, de courte durée – stimule la croissance.

- Favorise le développement du circuit; l'adaptation
- Pratique (permet de renforcer les circuits) - sentiers battus
- Avoir l'expérience du stress et de la réussite permet de voir ce qu'il y a de l'autre côté du stress (stretch - reward)

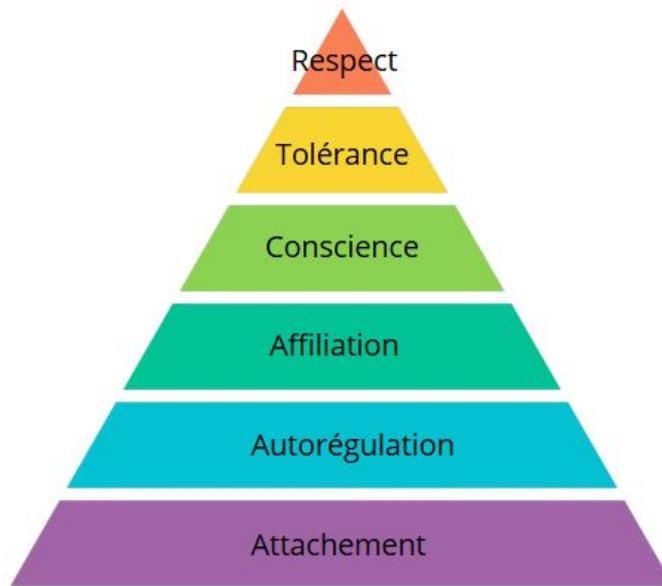
Mauvais stress : (stress toxique) Imprévisible, incontrôlable, prolongé – peut nuire au cerveau et au développement.

- Stress intense et prolongé
- Sans soutiens adéquat
- Dépasse les capacités de l'enfant à s'adapter et peut avoir un impact sur le développement du cerveau

# Impact du trauma sur la réponse au stress et le développement.



# Les six forces fondamentales pour le développement sain des enfants



6<sup>e</sup> ÉDITION

# Stratégies Concrètes

# Prévention! Prévention! Prévention!

On ne peut pas bâtir une relation de confiance sécurisante pendant la crise. Il faut la bâtir avant (souvent, gratuitement).

On peut difficilement co-réguler avec un enfant en crise si on ne l'a pas pratiqué avant et si on n'a pas de lien d'abord.

- Dans les moments où l'élève est bien ou calme
- Structure et routine → prévisibilité
- Pratique des stratégies d'autorégulation
- Enseignements explicites
- Se connecter souvent et gratuitement
- Vider le seau

# Séquence d'intervention par étapes

J'évalue mon état  
suis-je en mesure  
d'intervenir? Qui sont  
mes personnes  
ressources?

## Séquence d'intervention pour aider un élève en situation de dysrégulation

Source : Sporleder, Jim, et Heather T. Forbes. The Trauma-Informed School: A Step-by-Step Implementation Guide for Administrators and School Personnel. Spirit Reins, 2016.

PRÉVENTION, PRÉVENTION, PRÉVENTION



# Réflexion personnel

J'évalue mon état  
suis-je en mesure  
d'intervenir? Qui sont  
mes personnes  
ressources?

1. Différence entre être connecté et être calme
2. Identifier ses propres déclencheurs (triggers)
3. Reconnaître ses propre tendances de réponse au stress
4. Connaître ses propres limites et faire un plan

# Étape 1 : L'importance de reconnaître la réponse au stress pour mieux intervenir.

Ceci nous permet de mieux répondre au besoin de l'élève. Ça nous permet de reconnaître les signes de stress, pour la suite adapter nos stratégies pédagogiques et de créer un environnement sécurisant. En identifiant les comportements liés au stress, il est plus facile de:

- Prévenir les problèmes,
  - Offrir des soutiens adaptés et encourager des stratégies d'adaptation positives.
1. Fight (Lutte) → L'enfant devient agressif, argumentatif, cherche à contrôler
  2. Flight (Fuite) → L'enfant évite, s'éloigne, tente de s'échapper
  3. Freeze (Figement) → L'enfant se fige, ne répond plus, semble absent
  4. Detachment (Détachement) → L'enfant semble distant, désengagé, indifférent

## ÉTAPE 1 L'ÉTAT DE L'ÉLÈVE

### Être attentif

Est-ce que l'élève  
est dérégulé?

(Mode)  
Combat  
Fuite  
Gel  
Faon  
Dorsal

## Étape 2 : Connecter avec l'élève

L'importance de l'attachement :

- Les relations sécurisées peuvent influencer si un événement est vécu comme traumatisant ou non.
- L'attachement comme bouclier.
- La vulnérabilité qui vient avec l'attachement.
- Endroits et personnes auprès desquels je peux être vulnérable (vider mes émotions).
- On apprend de ceux auxquels on est attaché ; on suit les consignes de ceux avec qui on a un lien.

“Les enfants ne sont pas traumatisés simplement parce qu'ils sont blessés, mais parce qu'ils se retrouvent seuls avec la douleur” - Gabor Maté

# Étape 2 : Connecter avec l'élève

## Compassion:

- L'hypothèse la plus généreuse
- Susciter les bonnes intentions
- Venir au côté de l'émotion plutôt que contre le comportement
- Connecter avant de diriger
  - En groupe (bénéfique pour tous)
  - Individuellement
- Ne pas diriger, si on ne peut pas connecter

### ÉTAPES 2 CONNECTER AVEC L'ÉLÈVE

Écouter  
Connecter  
Empathiser  
Accepter  
Tolérer  
Valider  
Aimer

## Étape 2 : Connecter avec l'élève

Si possible, connectez-vous à l'élève:

1. Écouter ce qu'il dit
2. Connectez-vous inconditionnellement
3. Empathiser avec la lutte de l'élève
4. Accepter sa réalité
5. Tolérer le comportement pour l'instant\*
6. Validez
7. Aimez-le là où il est



# Étape 3 : La corégulation

1. Se réguler soi-même en premier
2. Offrir une présence sécurisante
3. Aider à la régulation physiologique
4. Mettre des mots sur les émotions
5. Adapter l'intervention au type de crise

ÉTAPE 3  
ÉVALUER L'ÉTAT  
DE L'ÉLÈVE

Réguler avec  
l'aide de la  
corégulation

# Étape 4 : Après la crise : reconnexion et apprentissage

Ce n'est qu'après toutes ces étapes que l'on peut envisager d'aborder le comportement en tant que tel (et seulement si cela est pertinent) :

- Revoir ce qui s'est passé.
- Établir des limites.
- Discuter des stratégies et des réactions que l'élève aurait pu adopter.
- Proposer des conséquences, si cela est pertinent.

## ÉTAPE 4 INTERVENTION DU HAUT EN BAS

Vous pouvez maintenant commencer à orienter la conversation vers une pensée plus logique et rationnelle MAIS ce n'est pas toujours nécessaire

# Étapes 5 : Retour en salle en classe

**Maintenant – retour en classe, mais attention :**

- Il est possible que la réponse au stress reste fragile.
- Envisagez de réduire les attentes ou la charge de travail demandée.
- Demandez-lui s'il est prêt.
- Si nécessaire, donnez-lui quelques minutes (5-10).
- Insistez un peu plus : il est temps de retourner en classe, en lui offrant le choix d'y aller seul ou avec votre accompagnement.

## ÉTAPE 5 RETOUR À LA TÂCHE

Retour en salle  
de classe ou à la  
tâche

# Les moments thérapeutiques

Le pouvoir d'un adulte bienveillant

- Chaque moment d'une expérience positive aide à reconnecter le cerveau à des circuits et des schémas plus positifs. De nombreux petits moments valent mieux qu'un long moment.
- Il faut viser à créer des moments thérapeutiques dans la vie de tous les jours.

## Et si on n'est pas parfait!

- On ne parviendra pas toujours à préserver le lien ou à maintenir son calme.
- Il arrivera qu'on ne soit pas présent lors d'une détresse.
- Il se peut que la détresse ne soit pas gérée de façon à préserver le lien.
- L'élève pourra aussi résister au lien.
- Il faut parcourir le labyrinthe de l'attachement.
- Toujours viser à favoriser et à rétablir la connexion ainsi que le sentiment de sécurité.
- Être "suffisamment bon".

# Conclusion

6<sup>e</sup> ÉDITION

6<sup>e</sup> ÉDITION



**MERCI!**

# Bibliographie

- Maté, G., & Neufeld, G. (2004). *Hold on to your kids: Why parents need to matter more than peers*. Random House.
- Perry, B. D. (2007). *The boy who was raised by dogs: And other stories from a child psychiatrist's notebook*. Basic Books.
- Perry, B. D., & Winfrey, O. (2021). *What happened to you? Conversations on trauma, resilience, and healing*. Flatiron Books.
- [Auteur inconnu]. (Année). *Résilience, psychopathologie et perspectives thérapeutiques : du traumatisme à la guérison de l'esprit*.
- Forbes, H, Sporleder, J. (s.d.). *The Trauma-Informed School: Administrator's Guide*

## Formations en ligne

- Neufeld, G. *Neufeld intensif I et intensif II* [Formation en ligne].
- Neufeld, G. (s.d.). *The Resilience Riddle: Making sense of stress, trauma & recovery* [Formation en ligne].
- RTK School Counsellors. *Reaching Troubled Kids – School Counsellors* [Formation en ligne].
- Dana, D. (2022). *Polyvagal Theory in Therapy, PESI* [Formation en ligne].

## Article en ligne

- Perry, B. D. (s.d.). *Self-regulation: The second core strength*. Scholastic. [https://teacher.scholastic.com/professional/bruceperry/self\\_regulation.htm](https://teacher.scholastic.com/professional/bruceperry/self_regulation.htm)

## Vidéo

Alberta Family Wellness. (2018, October 17). [Brains: Journey to Resilience \[Vidéo\]. YouTube.](#)