



COUP D'OEIL

Interventions sensibles au trauma : des pistes concrètes issues des symposiums provinciaux de 2018 et 2019.

Rédigé par Véronique Noël, IUJD

Dans le contexte de la pandémie, plusieurs jeunes vulnérables et leurs familles sont soumis à des stress majeurs, ce qui peut contribuer à raviver des traumas vécus dans le passé. La communauté de pratique provinciale sur le trauma complexe qui devait se tenir en juin 2020 a été annulée en raison de la pandémie. Nous résumons dans ce Coup d'oeil, de façon pratique et concrète, les propos de deux des invités internationaux aux symposiums annuels sur le trauma complexe¹ tenus en 2018 et en 2019, qui avaient permis de partager des pistes d'intervention adaptées aux enfants ayant été victimes de maltraitance.



Définition du trauma complexe

Le trauma complexe se définit comme « l'ensemble des séquelles développementales liées à des expériences d'adversité, traumatiques, vécues de façon prolongée, chronique et multiple; le plus souvent dès un tout jeune âge et dans des contextes de relations interpersonnelles. » (American Psychological Association, 2012).

¹ Retrouvez plus de contenus sur le site de l'Université McGill . **Symposium de 2018** : <https://www.mcgill.ca/crcf/events/symposium-annuel-sur-le-trauma-complexe-annual-symposium-complex-trauma/symposium-sur-le-trauma-complexe-2018-complex-trauma-symposium-2018> **Symposium de 2019** : <https://www.mcgill.ca/crcf/events/symposium-annuel-sur-le-trauma-complexe-annual-symposium-complex-trauma/symposium-sur-le-trauma-complexe-2019-complex-trauma-symposium-2019>

Le trauma complexe se définit donc par la conjugaison d'expériences interpersonnelles douloureuses qui incluent souvent de la trahison, parce qu'elles viennent des personnes qui auraient dû prendre soin de l'enfant (mauvais traitements, négligence, abandon). Elles ont aussi eu lieu de manière répétée et prolongée en causant un tort direct alors que l'enfant ou l'adolescent était en plein développement. Les événements traumatiques modifient l'identité de l'enfant, qui se définit alors par ses blessures. Le corps en garde des traces, tout comme le cerveau. La perception de la réalité est modifiée ainsi que le sentiment de valeur de l'enfant. Le sentiment de sécurité est également percuté et cela entraîne des difficultés à être en relation avec les autres, dont les adultes, de qui l'enfant est pourtant dépendant pour répondre à ses besoins².

Des moyens concrets pour travailler les conséquences des traumatismes

Lors de sa conférence en 2018, Bessel Van der Kolk a proposé plusieurs moyens concrets pour intervenir de façon sensible auprès des enfants ayant vécu des événements traumatiques.

1- Travailler avec le corps³ :

Pour permettre au cerveau de demeurer dans le présent, l'enfant doit avoir du contrôle sur son corps.

- Il peut apprendre à comprendre ses sensations et à les réguler, plutôt que de les subir. Les arts martiaux sont un exemple d'activité qui favorise la réflexion, le contrôle de soi et le développement de l'anticipation.
- Le choix de sports qui assurent la sécurité du jeune et le dépassement de soi, sans être axé sur la compétitivité, est bénéfique, puisque cela peut être utilisé comme prétexte pour tisser des liens positifs.
- L'ajout à la routine de moments de détente permet à l'enfant de vivre des moments d'apaisement et de réguler ses affects. Cela peut être du yoga ou encore des exercices de pleine conscience.

Pour permettre au cerveau de demeurer dans le présent, l'enfant doit avoir du contrôle sur son corps. Il peut apprendre à comprendre ses sensations et à les réguler, plutôt que de les subir.

² Pour plus d'information sur le trauma complexe, consultez cette capsule clinicoscientifique interactive produite par l'IUJD: www.capsuletrauma.com

³ Kolk, B. V. der, & Weil, A. (2018). Le corps n'oublie rien : Le cerveau, l'esprit et le corps dans la guérison du traumatisme. Albin Michel.

2- L'ici et maintenant: utiliser le plaisir et la créativité

- Cibler ce qui donne du plaisir à la personne auprès de qui on intervient. Par exemple, il est possible de travailler l'identité de l'enfant en lui offrant la possibilité de faire du théâtre, de jouer un autre rôle.
- Oser la créativité, la création d'un environnement plaisant et joyeux pour créer un havre de sécurité. Van der Kolk dit: «*Weird stuff works sometimes*⁴»
- Préconiser les activités qui permettent la concentration et de vivre dans « l'ici et maintenant », comme la danse, le chant, les arts plastiques, etc.

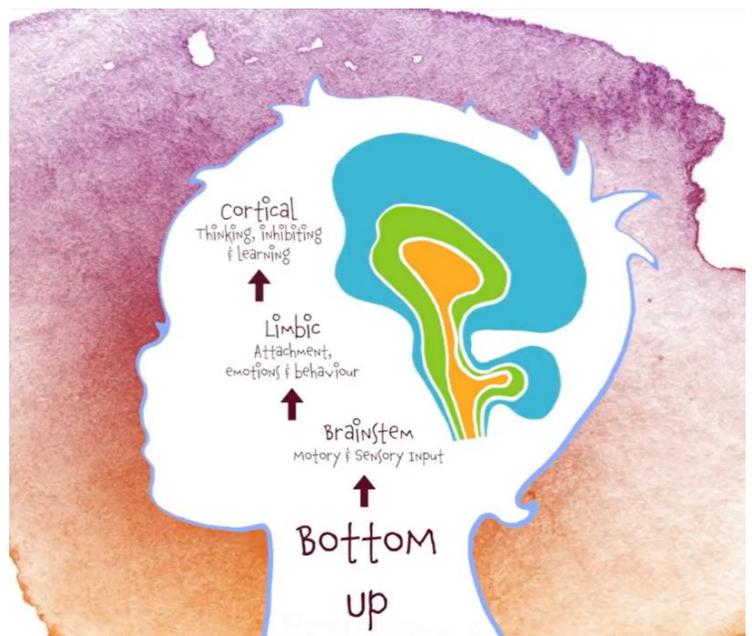
Le modèle séquentiel thérapeutique développé par Dr Bruce Perry

En 2019, Bruce Perry présente au symposium son modèle séquentiel thérapeutique. Ce modèle propose de moduler l'intervention en fonction de trois structures du cerveau : le tronc cérébral, le cerveau limbique et le cortex. Perry propose de privilégier des activités qui permettront d'améliorer le fonctionnement des zones fragilisées chez l'enfant. Son modèle propose de travailler ces zones selon les difficultés de l'enfant, mais en respectant une séquence établie :

Tronc cérébral : On observe chez l'enfant des défis associés à l'autorégulation, l'impulsivité, la gestion de l'état de l'excitation. *Solutions :* activités visant ce qui est sensoriel et reproduisant des patrons répétitifs : musique, yoga, mouvement, rythme, massages.

Cerveau limbique : On observe chez l'enfant des défis associés à la relation et aux enjeux relationnels. *Solutions :* travail sur les aspects relationnels à travers un médium tel qu'une activité artistique, des jeux et des moments partagés au quotidien pour travailler les schèmes relationnels.

Cortex : On observe chez l'enfant des défis d'introspection et de connaissance de soi. *Solutions :* utilisation d'une stratégie verbale et orientée sur la capacité d'introspection de façon à mettre en place des stratégies réutilisables dans le quotidien.



⁴ *Weird stuff works sometimes* : Des trucs bizarres fonctionnent parfois (traduction libre)

Depuis quelques semaines, la pandémie nous a tous obligé à travailler très fort nos capacités d'adaptation. Cette nouvelle réalité peut être source de stress et nous oblige plus que jamais à prendre soin de soi⁵. Selon la théorie du trauma complexe, il s'agit d'un préalable essentiel pour prendre soin des plus vulnérables, qui ont encore plus besoin de notre présence en cette période difficile.

**Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Sud-
de-l'Île-de-Montréal**

Québec 

⁵ Pour plus d'information, consultez ces infographies sur le stress produites par l'IUJD :

Stratégies de résilience en situation de stress : https://ciusss-centresudmtl.gouv.qc.ca/sites/ciusscsmtl/files/media/document/gestion-du-stress_final_2020_vf.pdf ; Stratégies pour diminuer le stress de contagion https://ciusss-centresudmtl.gouv.qc.ca/sites/ciusscsmtl/files/media/document/stress-contagion_final2020.pdf