

LE TRAUMA COMPLEXE : UN LOURD FARDEAU DANS MON SAC À DOS...



Carole Côté, M.Ps.éd.

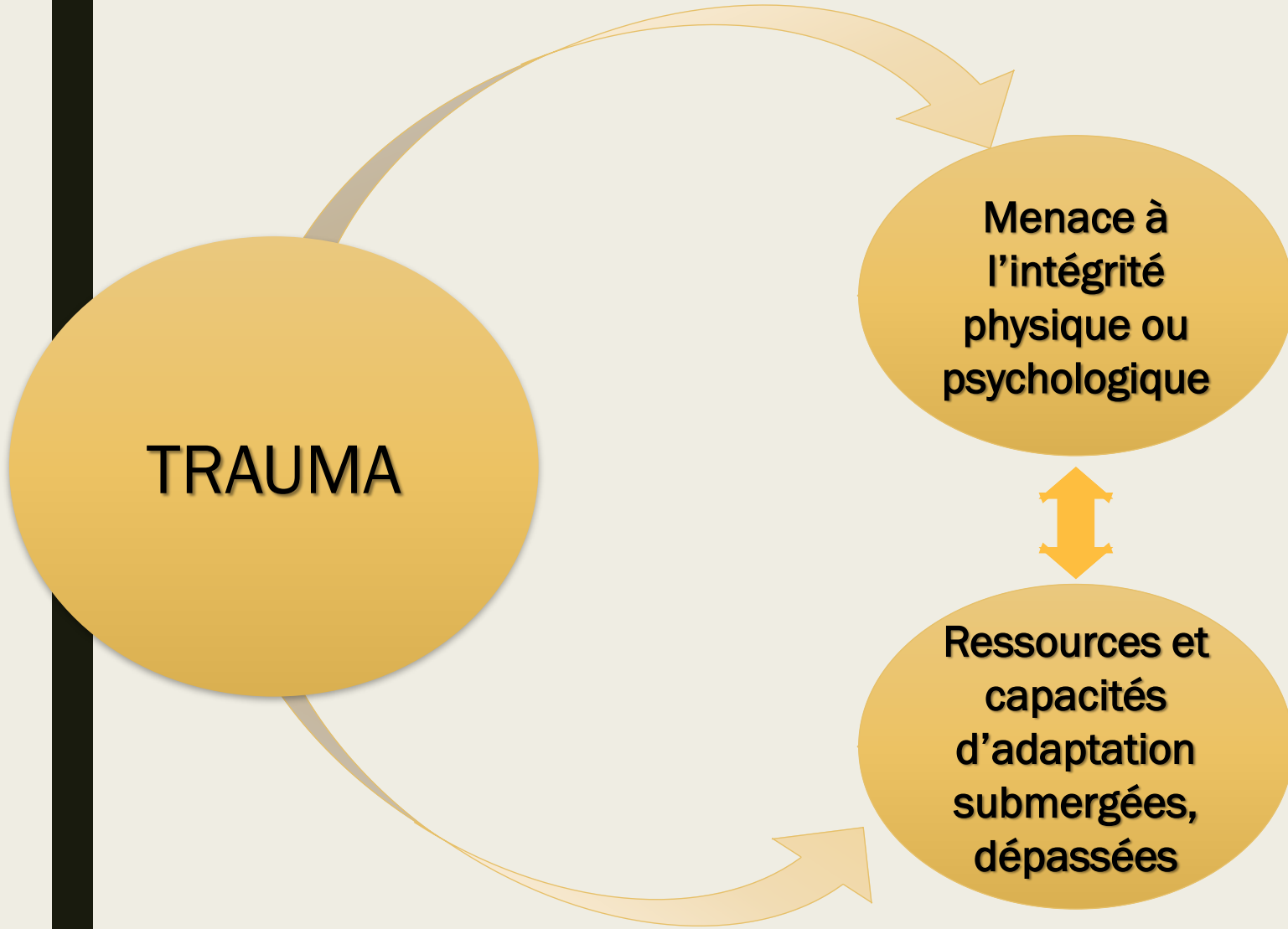
Agente de recherche clinique à l'UQAM pour la Chaire de recherche du
Canada sur l'attachement et le développement de l'enfant.

Forum adoption Québec 2022



Le trauma complexe en accéléré...





Stress ≠ trauma

Mais le trauma est associé à un stress qui atteint un niveau toxique (chronique / intense)

La réaction humaine face à la menace

- Le cerveau est mobilisé pour assurer la survie
- Le système hormonal est déclenché pour activer tous les systèmes du corps dans la direction opportune
- La stratégie de survie qui semble la plus opportune dans le contexte est mise en branle:



Le sac à dos...



Que contient ce sac à dos? Quelles sont les expériences de vie cumulées par les enfants et les jeunes placés et adoptés?

Étude ACE 'Adverse Childhood Experiences'

Étude longitudinale avec
17 000 Américains
(milieu favorisé pour la plupart)



Les ACEs sont courants... 64% des participants en rapportent au moins un.

Abus substances

Problèmes santé mentale

Incarcération

Violence conjugale

Séparation/divorce

Abus physique

Abus psychologique

Abus sexuel

Négligence physique

Négligence émotionnelle

Et les autres traumas?

Autres items de victimisation et d'adversité proposés:

- Victimisation par les pairs
- Isolement, rejet par les pairs
- Exposition à la violence dans la communauté
- Statut socioéconomique faible

Finkelhor et al. (2015)

Autres traumas

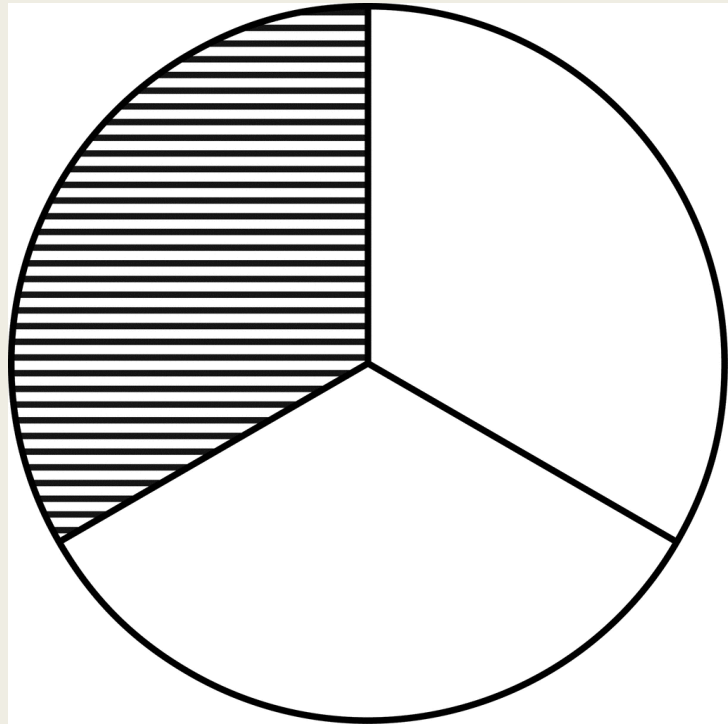
- Guerre, déplacement, torture
- Accident
- Maladies graves
- Décès d'un proche

Mais aussi...

- Abandon
- Trauma basé sur le genre et l'origine ethnique
- Trauma intergénérationnel
- Trauma induit par la conduite délinquante
- Trauma induit par le système

Situation canadienne

- Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes - Santé mentale (2012)



32% des Canadiens rapportent avoir vécu de l'abus sexuel, de l'abus physique et/ou une exposition à la violence conjugale avant l'âge de 18 ans

Trauma simple vs trauma complexe

- Des réalités traumatiques différentes



Versus



Séquelles - Trouble de stress post-traumatique

Le trouble de stress post traumatique (TSPT) est un trouble psychique apparaissant suite à l'exposition à un évènement traumatique, notamment l'exposition à la mort, à des blessures graves, ou à la violence sexuelle, effectives ou potentielles

- 1- Souvenirs pénibles récurrents, involontaires, et envahissants de l'évènement traumatique (par ex: cauchemars associés au traumatisme, flash-back)
- 2- Évitement ou efforts pour éviter les souvenirs, les pensées ou les sentiments pénibles à propos de, ou étroitement associés à, l'évènement traumatique
- 3- Altérations marquées dans l'activation et la réactivité associées à l'évènement traumatique (par ex: tendance à être constamment à l'affût du danger, fébrilité, réaction de sursaut)
- 4- Altérations négatives des cognitions et de l'humeur associées à l'évènement traumatique



Trauma complexe - événements

Les traumas complexes sont des expériences qui :

- 1) Sont **interpersonnelles** et impliquent souvent la trahison;
- 2) Sont **répétées ou prolongées**;
- 3) Impliquent un **tort direct** au moyen de différentes formes d'abus (psychologiques/émotifs, physiques et sexuels), de négligence ou d'abandon de personnes responsables des soins, de la protection ou de l'encadrement des victimes;
- 4) Qui surviennent à des **périodes vulnérables du développement** de la vie, comme la petite enfance, ou qui ébranlent significativement les acquis développementaux à n'importe quel moment de la vie.

Déclencheur ou rappel traumatique



Les séquelles du trauma complexe se regroupent sous 7 grands domaines

Gestion du Comportement

- Face à un danger potentiel, le cerveau et le corps agissent ensemble pour nous garder en vie.
- Lorsque l'alarme se déclenche, le « cerveau pensant » scanne l'environnement afin de déterminer si le danger est réel ou non. Si oui:
 - *Le « cerveau agissant » prend le dessus, donnant au corps le carburant dont il a besoin pour faire face;*
 - *Le « cerveau pensant » s'arrête;*
 - *La réponse au danger (combattre, fuir ou s'immobiliser) est activée.*

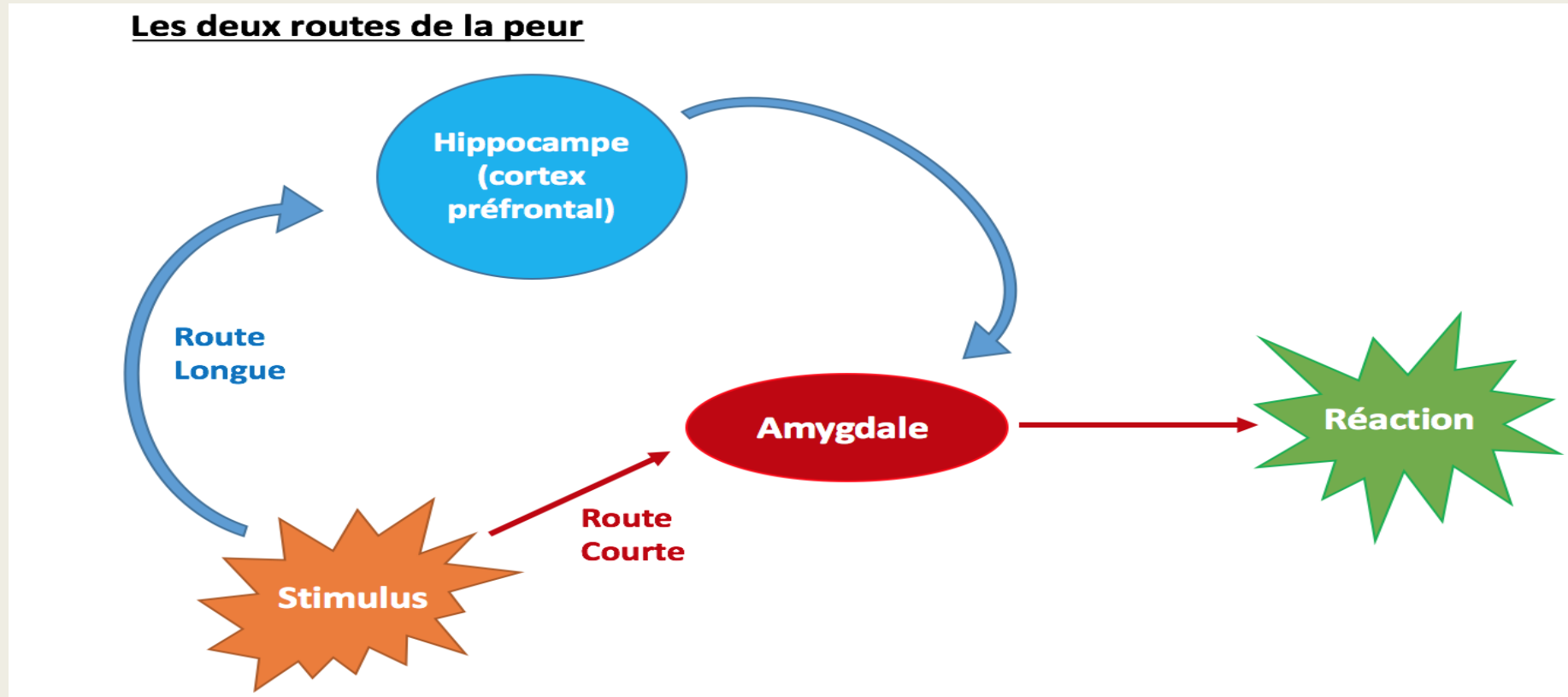


La réponse humaine au danger est normale et adaptative. Ce n'est pas un choix, mais une stratégie biologique de survie.

- L'exposition chronique ou extrême au danger peut produire un système d'alarme suractif
 - *Le “cerveau pensant” cesse d’évaluer si le danger est réel et le “cerveau agissant” prend immédiatement le dessus.*
- Cette réponse, adaptée pour survivre aux situations extrêmes, continue à se produire après que le danger soit passé, ce qui mène à de nombreuses fausses alarmes.
- Le regain d'énergie qui accompagne la réponse au danger est utile lorsque le danger est réel, mais il est relié à une dérégulation des émotions et des comportements lors de fausses alarmes, il faut que cela s'évacue
 - *Cette réaction n'a souvent de sens ni pour l'observateur, ni pour l'enfant qui l'éprouve*

Trauma complexe

Biologie
(Somatisation
et physiologie)



Natacha Godbout, 2017



L'approche axée sur le trauma est un nouveau regard

Un enfant terrible est un enfant terriblement malheureux.

Ken Gersten

Mais... il s'agit d'un changement de culture

- Adopter une approche sensible aux traumatismes n'est pas une tâche facile ... c'est un changement de culture.
- C'est un processus qui vise à changer l'orientation de nos interventions:

**Qu'est-ce
qui ne va
pas avec ce
jeune?**



**Qu'est-ce qui s'est passé
dans la vie de ce jeune?**

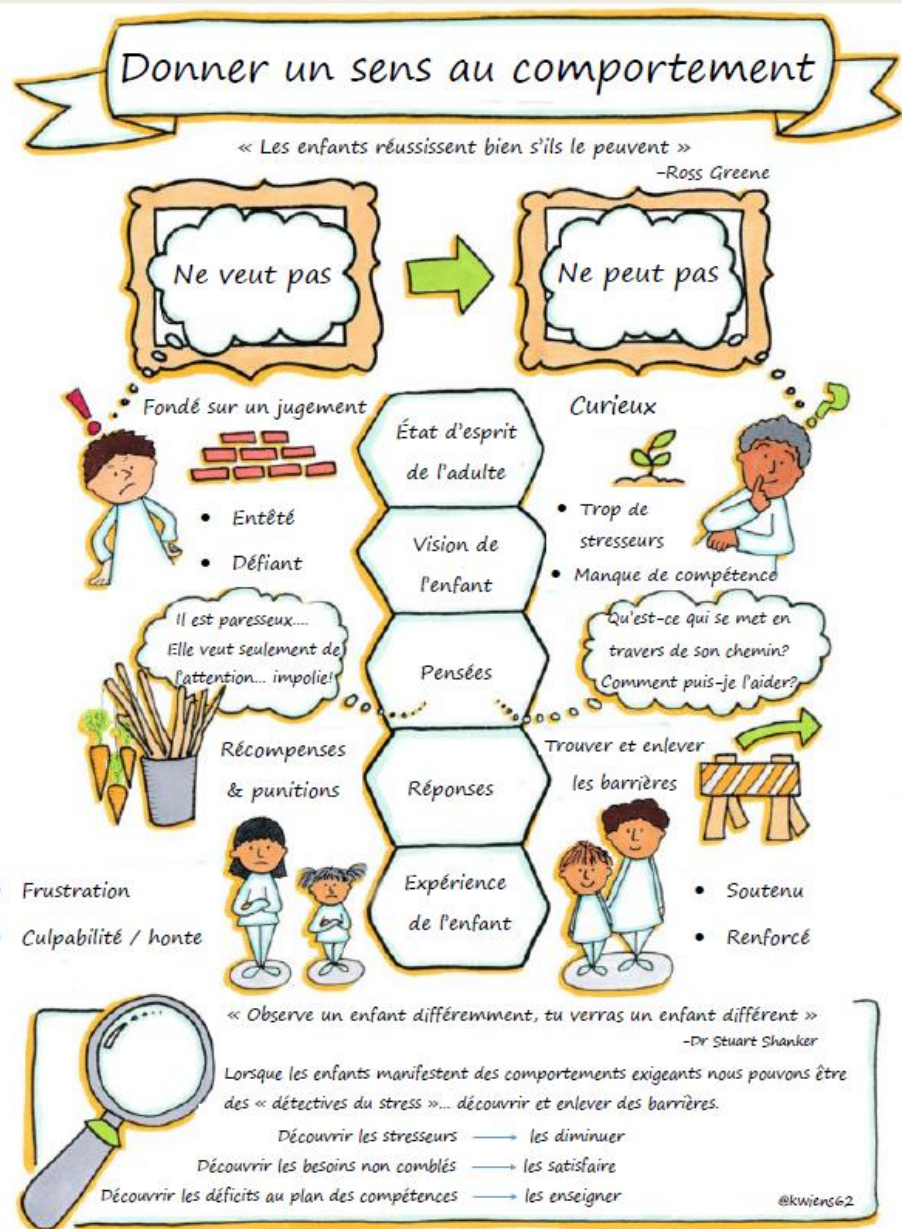
**Comment peut-on mieux
le soutenir, le guider et
l'aimer?**

Changer de perspectives

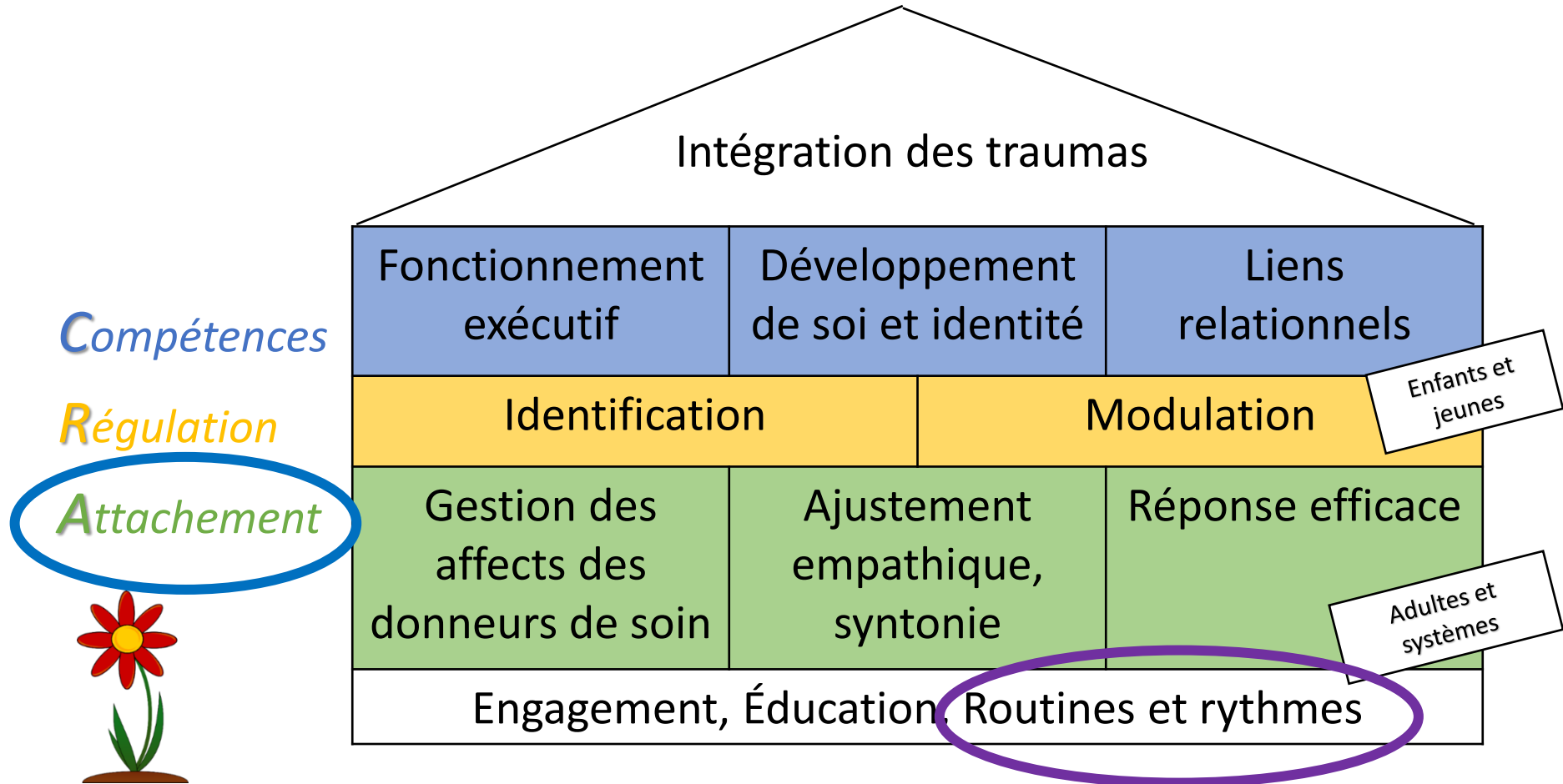
Ne veux pas dire
changer ceci...



pour cela...

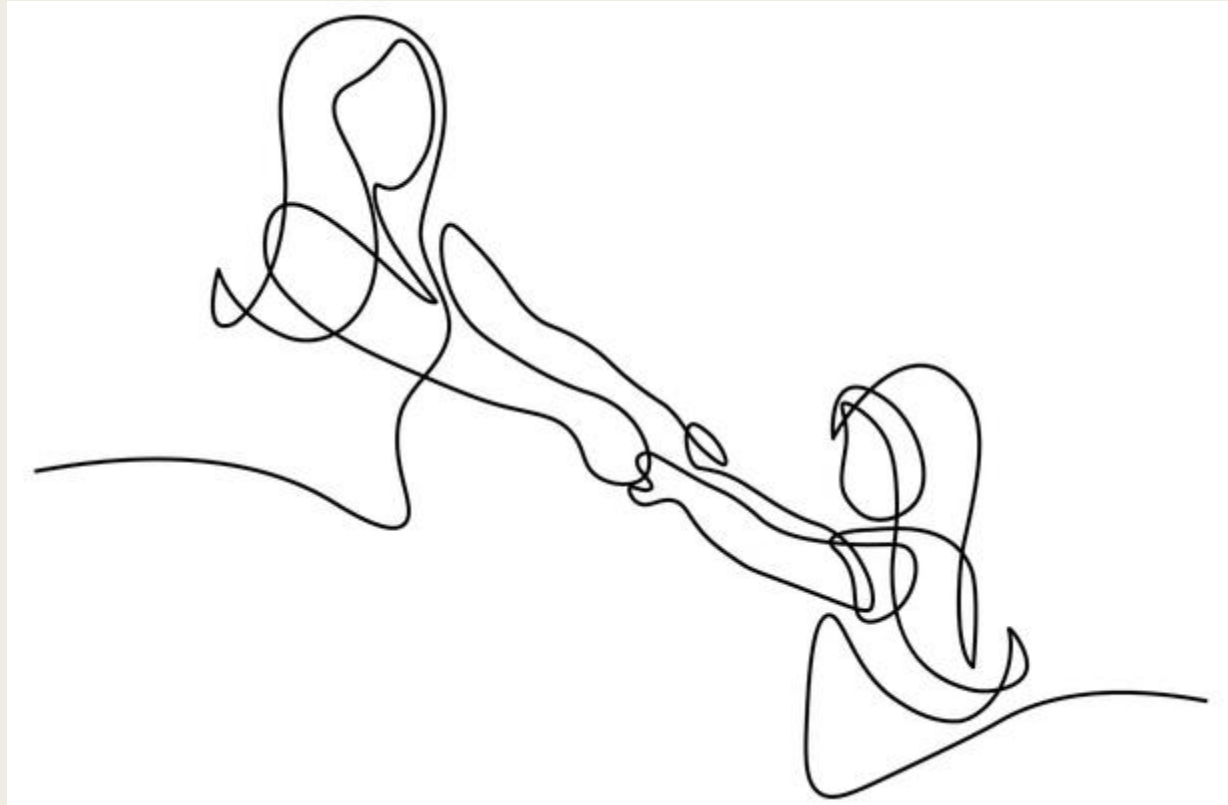


Attachement Régulation Compétences



Adapté et traduit de Blaustein et Kinniburgh, 2019, p.38

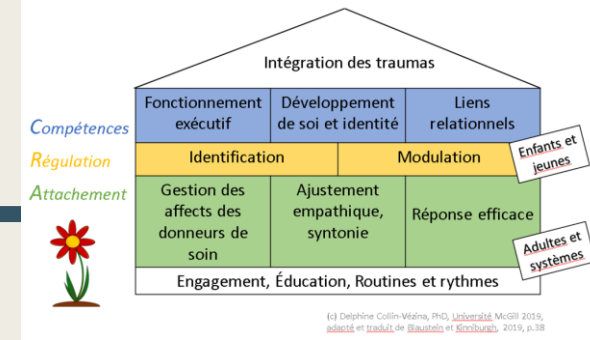
Faire vivre des expériences réparatrices en exposant l'autre à un autre type de réponse relationnelle



Les relations significatives, en particulier celles avec les parents, constituent l'un des facteurs les plus déterminants du développement humain.
(Cassidy, 2018)



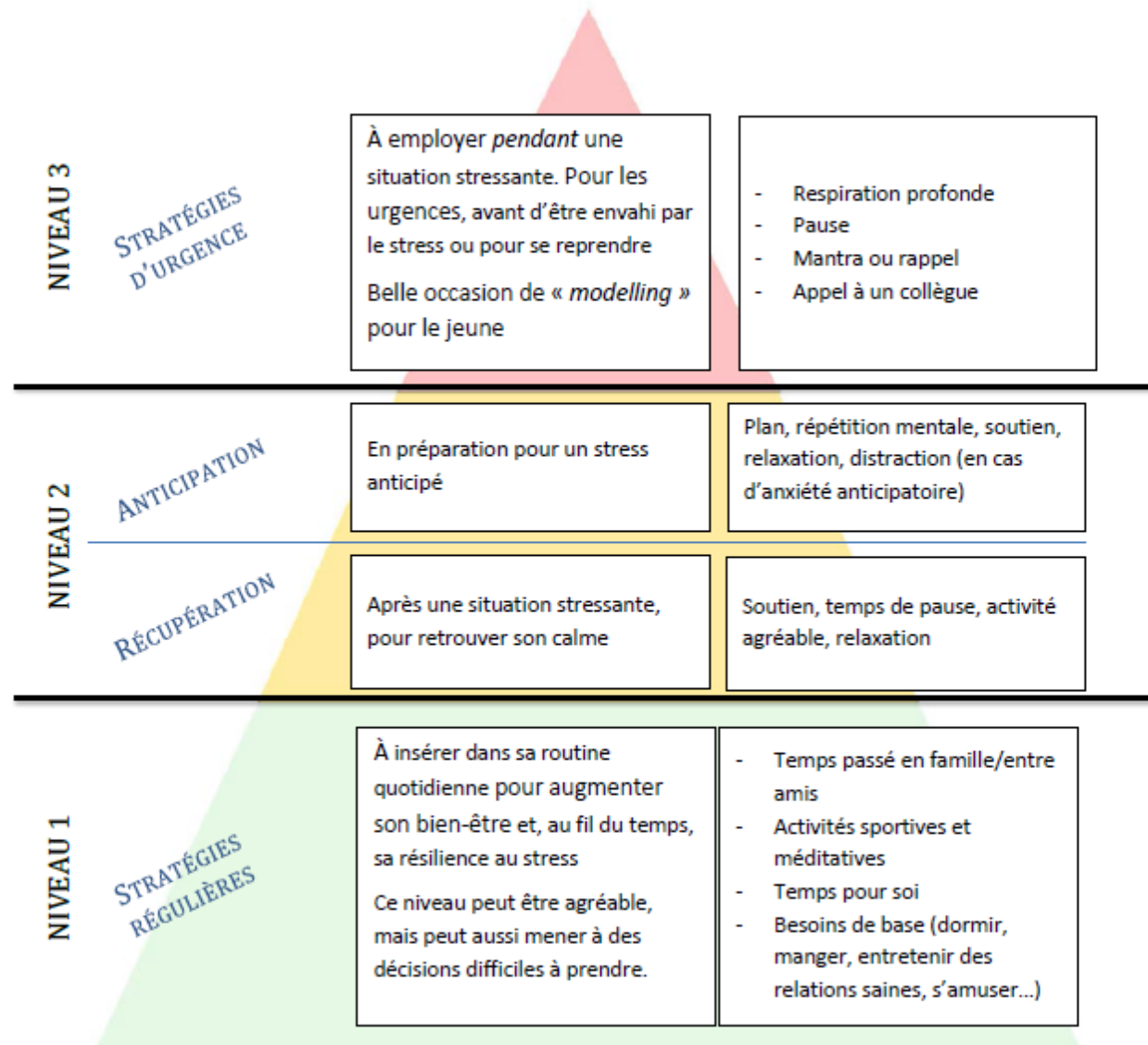
Gestion des affects des adultes



- Dérégulation des enfants peut être drainante.
- Comportements des enfants peuvent susciter des émotions intenses chez les autres (par ex. rejet).
- Normalisation des réactions des donneurs de soin.
- Prendre en compte un potentiel historique de trauma ou de blessure relationnelle chez les donneurs de soin.
- Être centré sur l'enfant implique aussi de s'occuper des donneurs de soin.
- Importance du trauma vicariant.

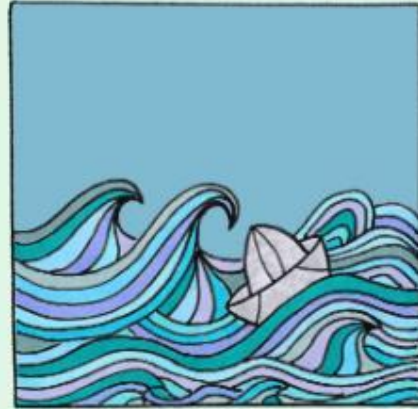


Prendre soin de soi en profondeur*

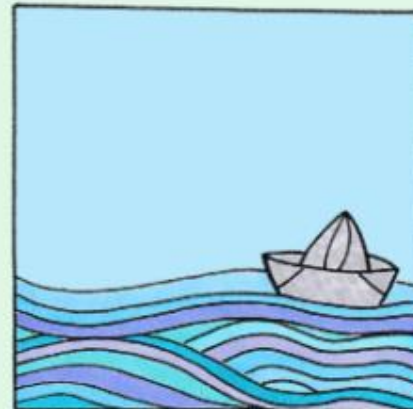


*Rappel : Plus nos ressources internes sont taxées, plus nous avons besoin de nous reposer sur nos ressources externes pour du soutien.

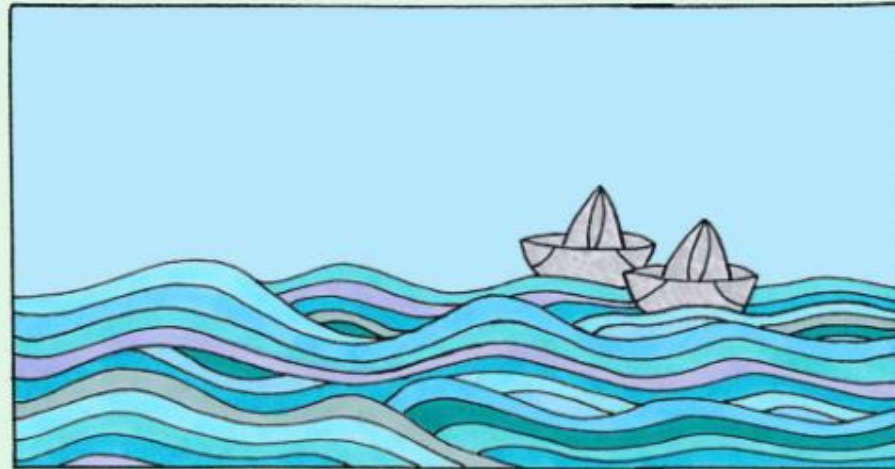
WHEN THEIR STORM



MEETS OUR CALM

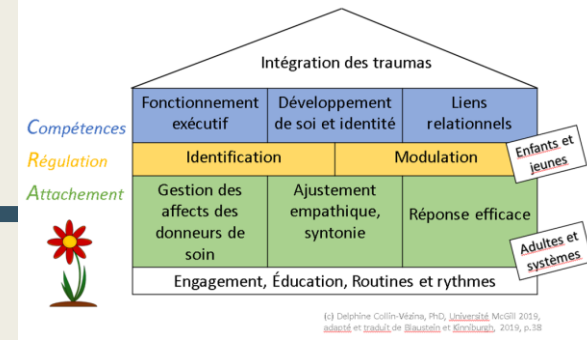


CO - REGULATION OCCURS



@kwiens62

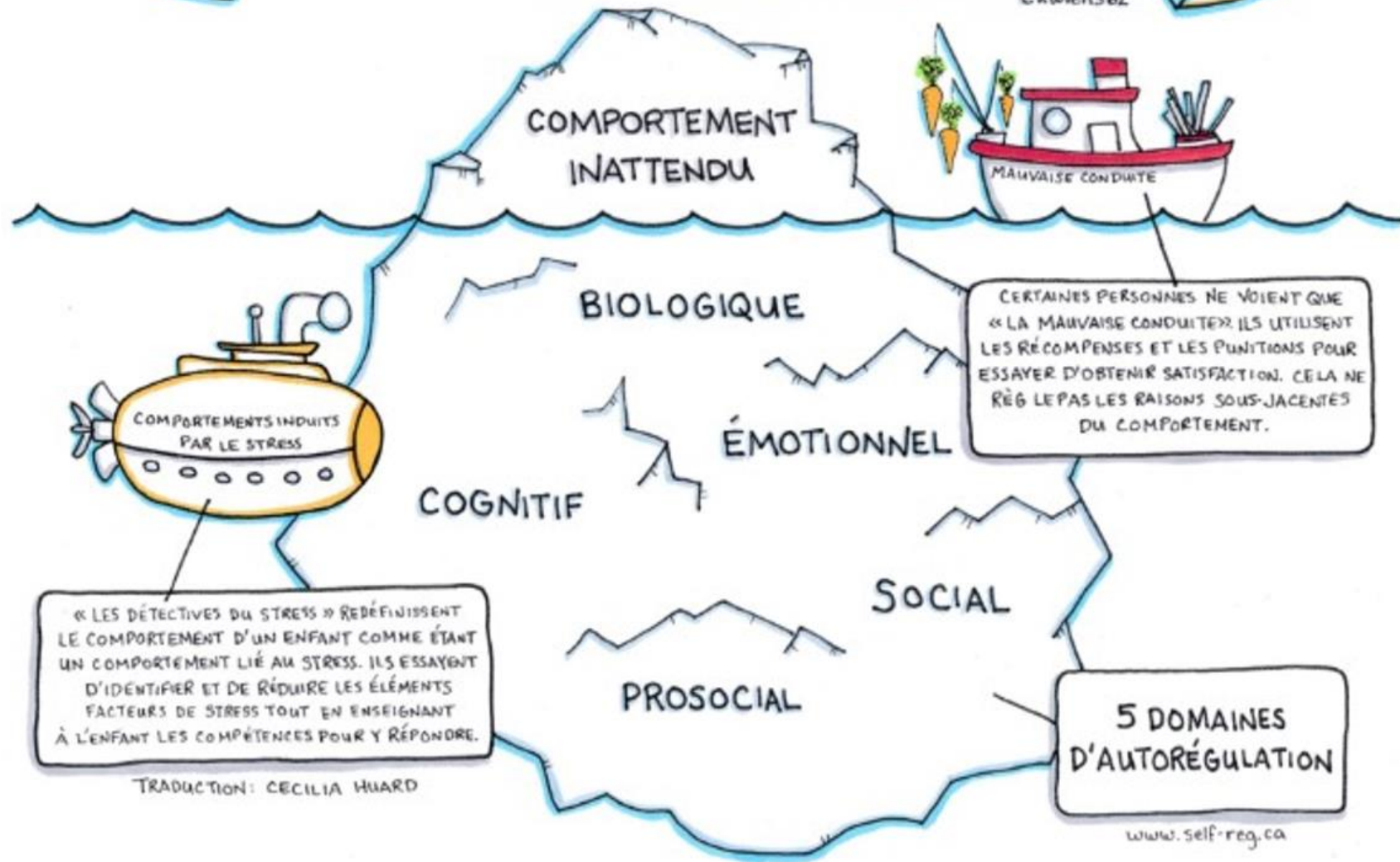
Ajustement empathique, syntonie



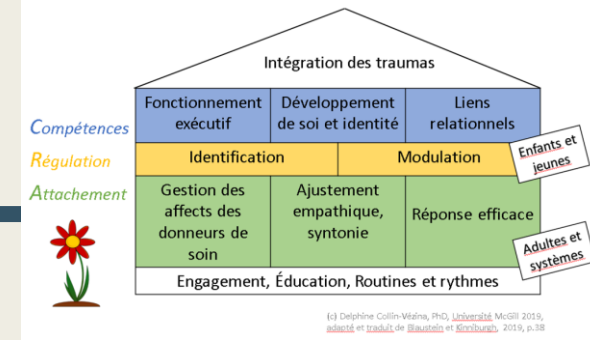
- Interpréter les besoins derrière les comportements.
- Adultes qui présentent une curiosité, un rôle de détective.
- Tolérance à l'incertitude, à la remise en question.
- Bien lire le message:
 - *Quelle est la fonction du comportement au sens large?
Quel est le besoin?*
 - *Quels sont les déclencheurs qui amènent une réaction de danger?*
 - *Qu'est-ce qui empêche ou amène l'enfant à retrouver un état de régulation émotionnelle?*

LE COMPORTEMENT C'EST DE LA COMMUNICATION

@kwiens62



Réponse efficace



- Attentes réalistes avant tout.
- Identification des comportements à améliorer et ceux à éteindre.
- Se rappeler qu'un comportement est plus susceptible de s'éteindre si:
 - *le besoin sous-jacent est répondu;*
 - *la régulation émotionnelle est soutenue.*

Quelques messages clés...

- Porter attention à l'atmosphère (Sérénité et apaisement).
Comment calmer le système d'alarme ?
- Réviser nos systèmes de gestion du comportement.
- Mettre l'emphase sur ce qui va bien plutôt que sur ce qui est brisé...
Croire au potentiel de l'enfant, explorer avec lui ses intérêts, ses rêves, l'aider à développer ses talents, à saisir les opportunités.
- Voir l'enfant comme quelqu'un de résilient.
- Le corps a gardé des traces.

1. **Il fait de son mieux!**

2. Il veut s'améliorer

3. Pour se sentir en sécurité, il peut vouloir tout contrôler

4. Il veut éviter ce qui est douloureux ou stressant

5. Ses attaques visent d'abord à le protéger. Elles sont un reflet de son manque de confiance, d'un faible contrôle émotionnel, d'erreurs de pensée et de son impulsivité

6. Pour changer, **il a besoin qu'on l'accepte, le reconforte, le renforce**, qu'on valide ses sentiments, qu'on le soutienne dans le développement de ses compétences afin qu'il expérimente davantage de succès et moins d'échecs.

7. En situation de stress, **il utilise les stratégies qui lui ont permis de survivre jusqu'à maintenant**

8. Il va devoir travailler fort pour apprendre à vivre bien

En tant qu'intervenant :

9. Je ne peux faire le travail pour lui/elle ni le/la sauver.

10. Je peux reconforter, enseigner, respecter, estimer

11. **J'aurai besoin du soutien de personnes en qui j'ai confiance**

12. Je ferai des erreurs, c'est important de les reconnaître, de leur faire face, et d'apprendre à en tirer profit, comme on le demande au jeune.



Trousses de sensibilisation au trauma complexe



http://www.iujd.ca/sites/iujd/files/media/document/trauma_trousse_enfants.pdf

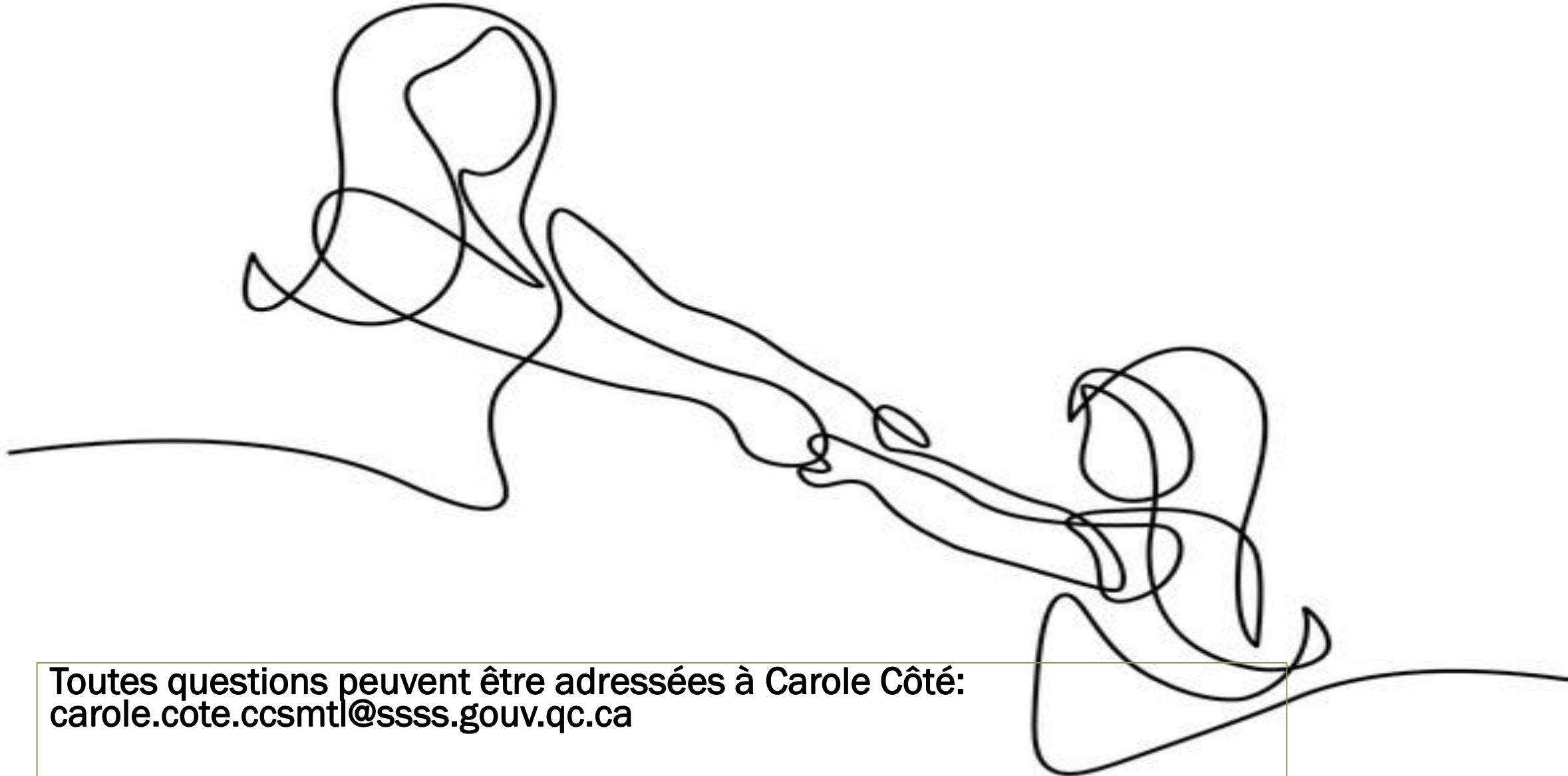
http://www.iujd.ca/sites/iujd/files/media/document/Trousse_trauma_ado.pdf

Et si on arrêta le temps?

Journée de réflexion sur le trauma du 16 mai 2018

- Capsules en ligne créées à partir du matériel et du contenu de la journée de réflexion et des entrevues réalisées auprès des six présentateurs : <http://capsuletrauma.com/>
- Mise en contexte générale et trois volets:
 - Volet 1. Le trauma complexe, ses sources et ses impacts
 - Volet 2. L'intervention qui tient compte des traumas
 - Volet 3. Événements potentiellement traumatiques vécus par les intervenants

Merci pour votre attention!



Toutes questions peuvent être adressées à Carole Côté:
carole.cote.ccsmtl@ssss.gouv.qc.ca