



Les traumas complexes vécus en petite enfance

Présenté par

Camille Guérin-Marion, PhD

Avant de débiter

- L'objectif #1 du webinaire = mieux comprendre
- Prenez une pause si vous en ressentez le besoin
- Les informations transmises aujourd'hui ne remplacent pas les conseils d'un professionnel

Survol du webinar



PARTIE 1:

QU'EST-CE QU'UN
TRAUMA COMPLEXE?



PARTIE 2:

LES IMPACTS DES
TRAUMAS COMPLEXES
VÉCUS EN PETITE
ENFANCE



PARTIE 3:

QUELLE SORTE D'AIDE
PROFESSIONNELLE PEUT-
ON ALLER CHERCHER?



Partie 1

QU'EST-CE QU'UN TRAUMA COMPLEXE?

Qu'est-ce qu'un trauma?

- Un ou plusieurs évènement(s) terrifiant(s) ou bouleversant(s) qui menace(nt) notre vie, bien-être, ou intégrité physique
- Implique(nt) une perte de contrôle et un sentiment d'impuissance
- Exemples:
 - Accident grave de voiture
 - Agression physique ou sexuelle
 - Désastre naturel
 - Exposition répétée à des détails/images à caractère troublant ou violent
 - Autres.
- Le même évènement pourrait être traumatique pour une personne, mais pas pour une autre



Un trauma... complexe?

Les traumas complexes sont des expériences traumatiques...

- Répétées
- Prolongées
- De nature interpersonnelle



Exemples de traumatismes complexes durant la petite enfance (0-4 ans)

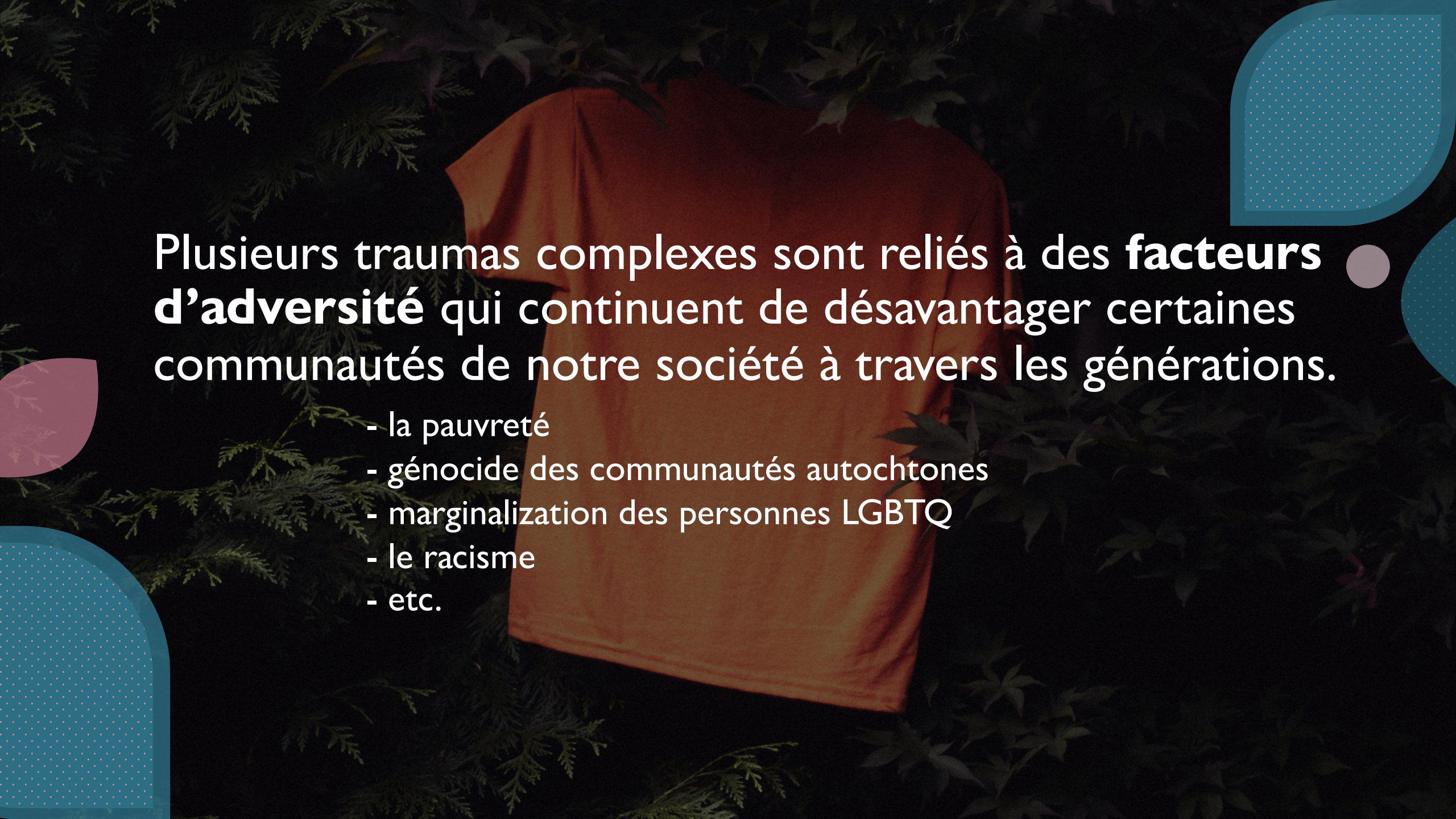
- Abus physique, sexuel, ou émotionnel
- La négligence parentale
- L'exposition à la violence conjugale (ou autres types de violence dans la famille)
- Instabilité dans la communauté ou famille (p.ex., abus de substances, criminalité)
- Abandon, décès, ou séparation tragique d'un parent ou donneur de soin
- Autres



Les traumas complexes sont communs

Jusqu'à 30% des enfants/adolescents auraient vécu 3+ types d'expériences traumatiques complexes

Finkelhor et al., (2009), The developmental epidemiology of childhood victimization. *Journal of Interpersonal Violence*, 24:711–31.



Plusieurs traumas complexes sont reliés à des **facteurs d'adversité** qui continuent de désavantager certaines communautés de notre société à travers les générations.

- la pauvreté
- génocide des communautés autochtones
- marginalisation des personnes LGBTQ
- le racisme
- etc.

Fait ou mythe:

- Les enfants ont peu de souvenirs de ce qu'ils ont vécu entre l'âge de 0 et 4 ans. Pour cette raison, les traumatismes complexes vécus durant la petite enfance ont un moins grand impact sur l'enfant à long-terme.



Fait ou mythe:

Mythe

- Les enfants ont peu de souvenir de ce qu'ils ont vécu entre l'âge de 0 et 4 ans. Pour cette raison, les traumatismes complexes vécus durant la petite enfance ont un moins grand impact sur l'enfant à long-terme.





Partie 2

LES IMPACTS DES TRAUMAS COMPLEXES EN
PETITE ENFANCE



Les particularités de la **petite enfance** pour le développement de l'enfant:

- **Dépendance complète** sur l'adulte pour assurer sa survie
- Période clé pour le développement de la **relation d'attachement** entre un parent et son enfant
- Période clé pour le **développement du cerveau**

Le développement du cerveau en début de vie

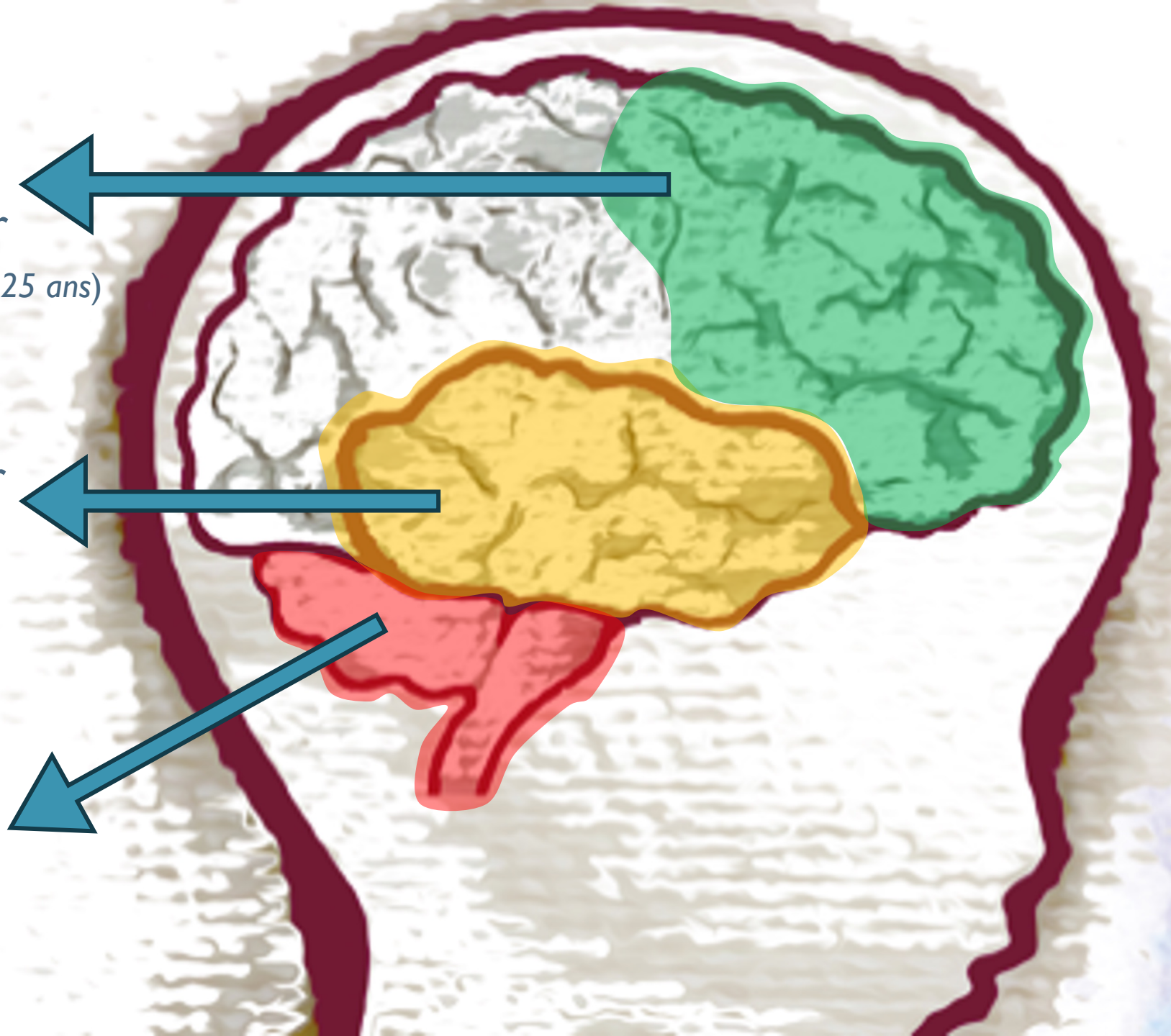
- La recherche démontre qu'environ 90% du cerveau se développe **avant l'âge de 5 ans.**
- Le cerveau ne se développe pas de façon uniforme



3 Nous permet de s'autocontrôler, penser avant d'agir, et raisonner
(développement: jusqu'à l'âge de 25 ans)

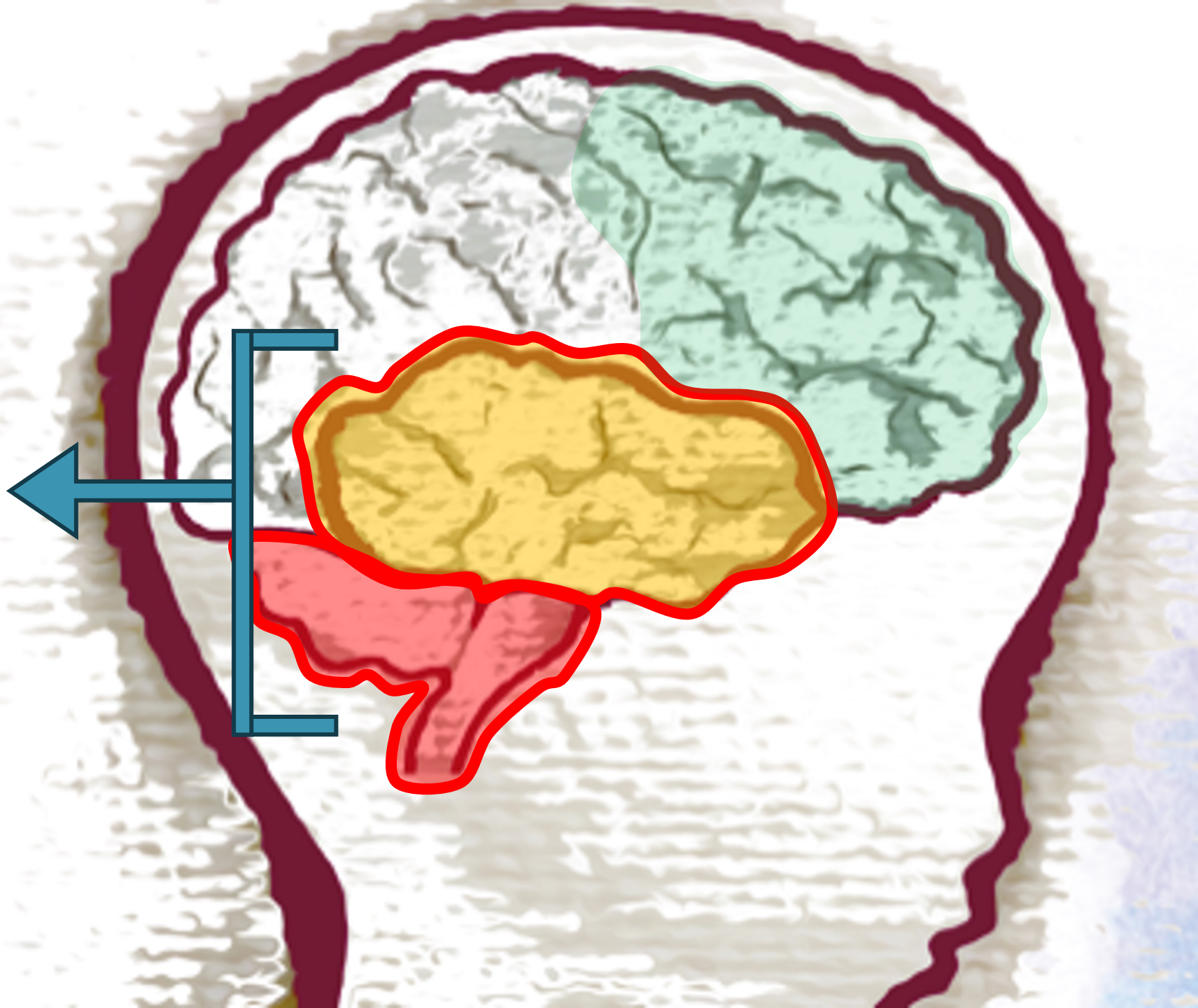
2 En charge de déclencher nos émotions de base
(développement: 0-4 ans)

1 Assure nos besoins physiologiques de base
(développement: grossesse)



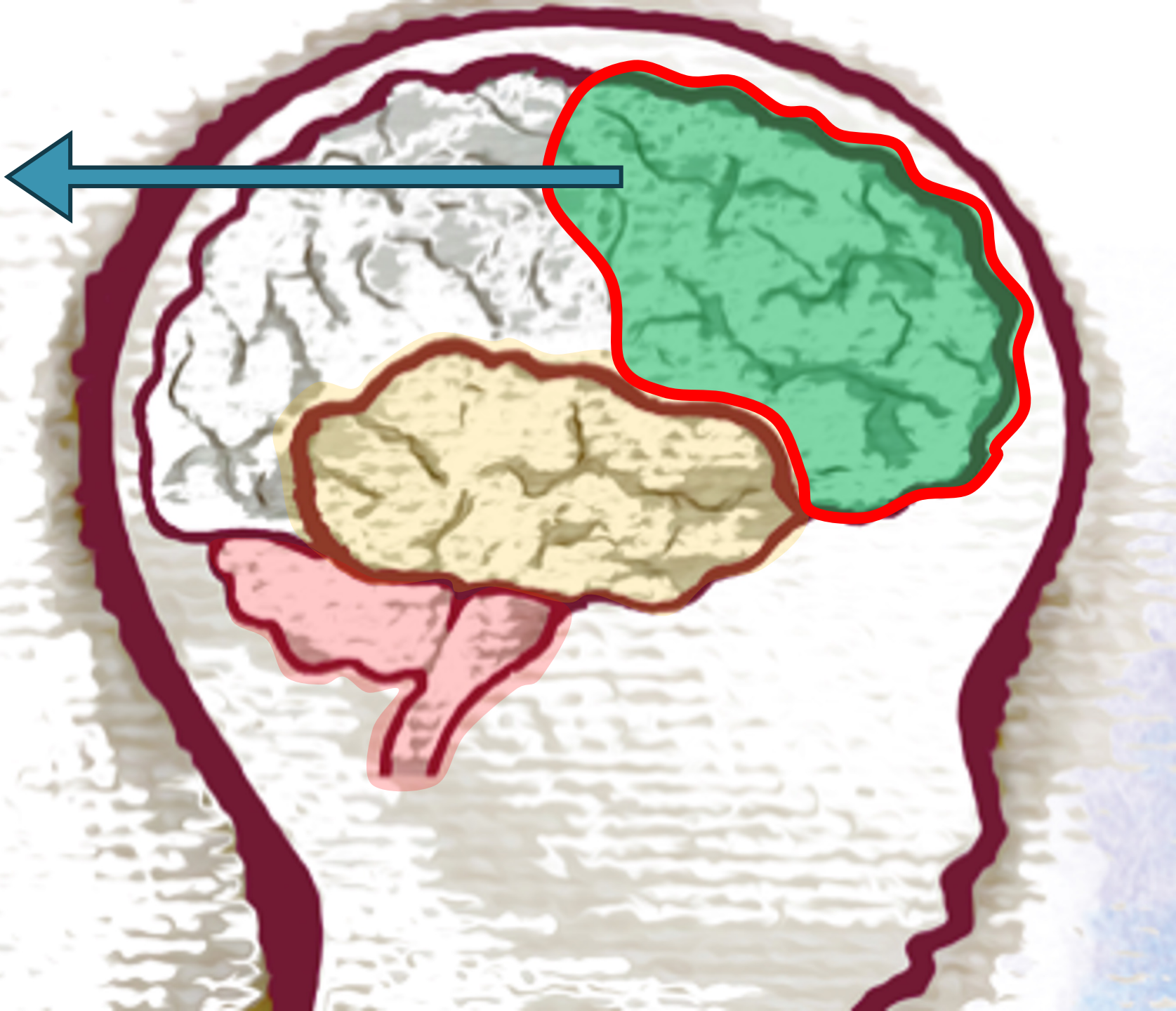
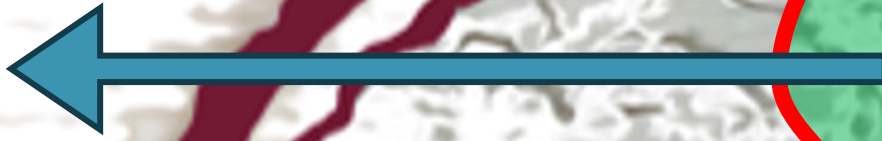
CERVEAU ÉMOTIONNEL

(se développe principalement durant
la petite enfance)



CERVEAU RATIONNEL

(se développe plus tard)



Quand l'enfant
détecte une **menace**
potentielle 🚨

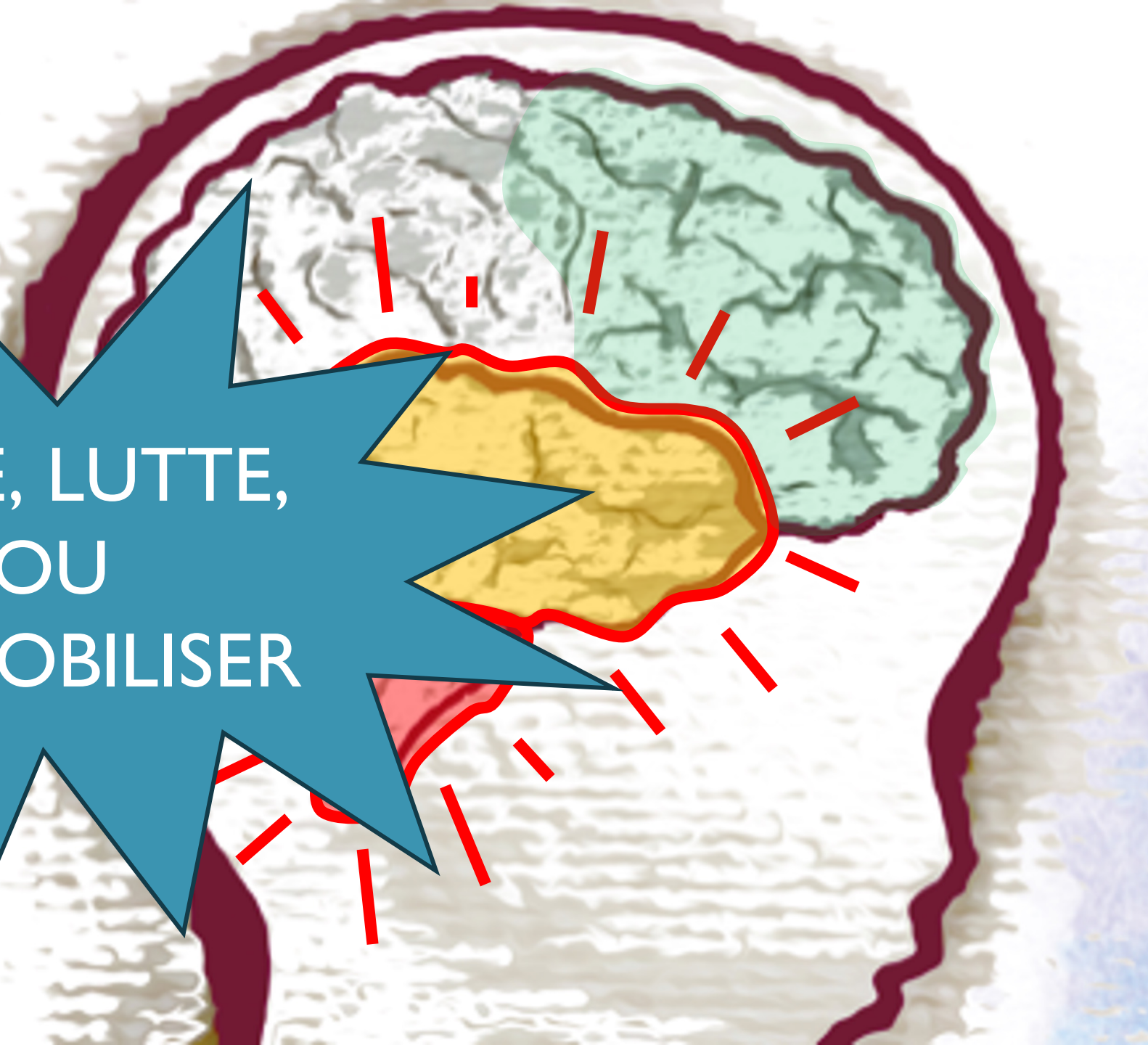
son **cerveau émotionnel**
s'active pour permettre à
l'enfant de se protéger



Quand l'enfant
détecte une menace
potentielle

son **cerveau**
s'active pour
l'enfant de se protéger

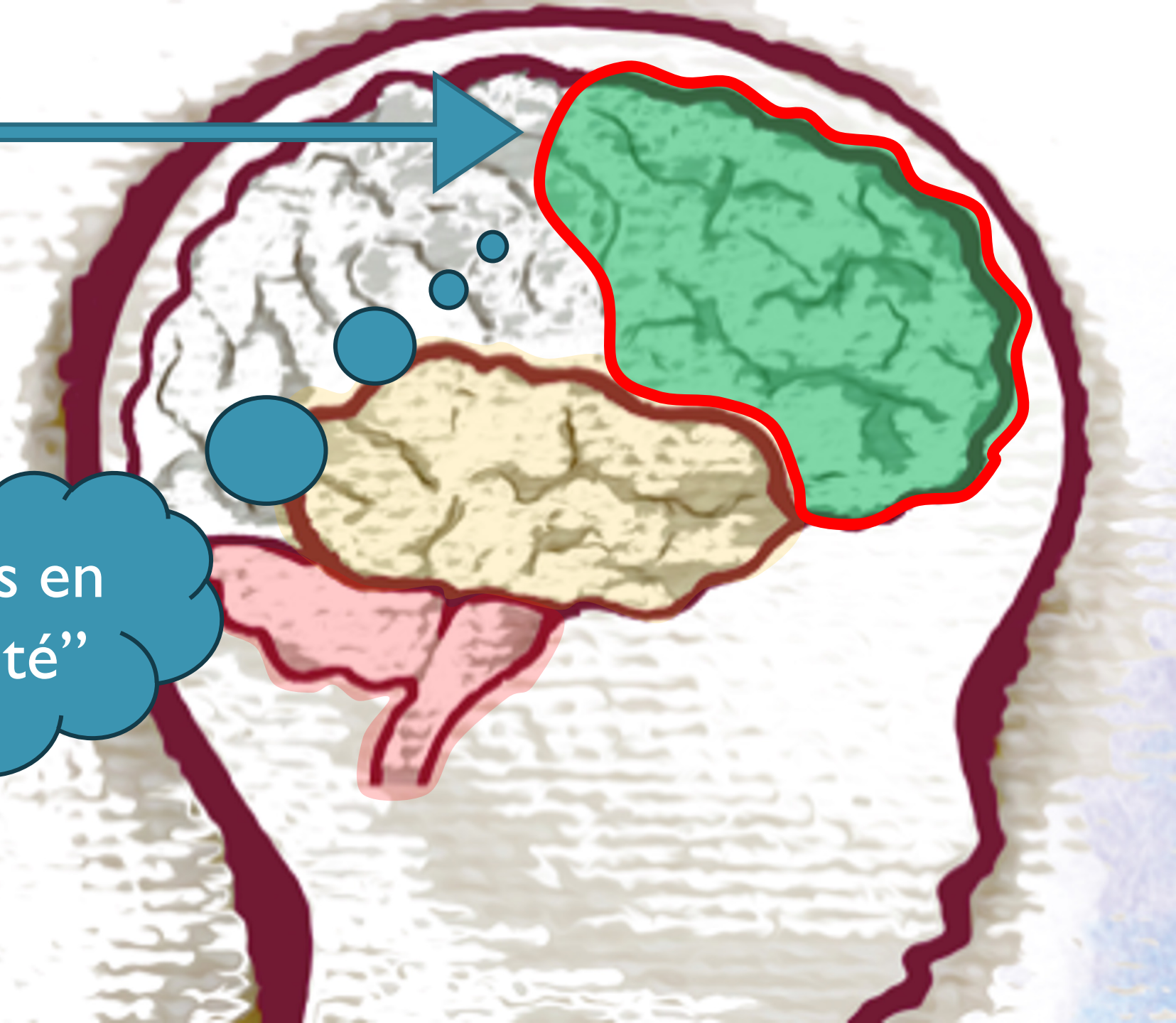
**FUITE, LUTTE,
OU
S'IMMOBILISER**



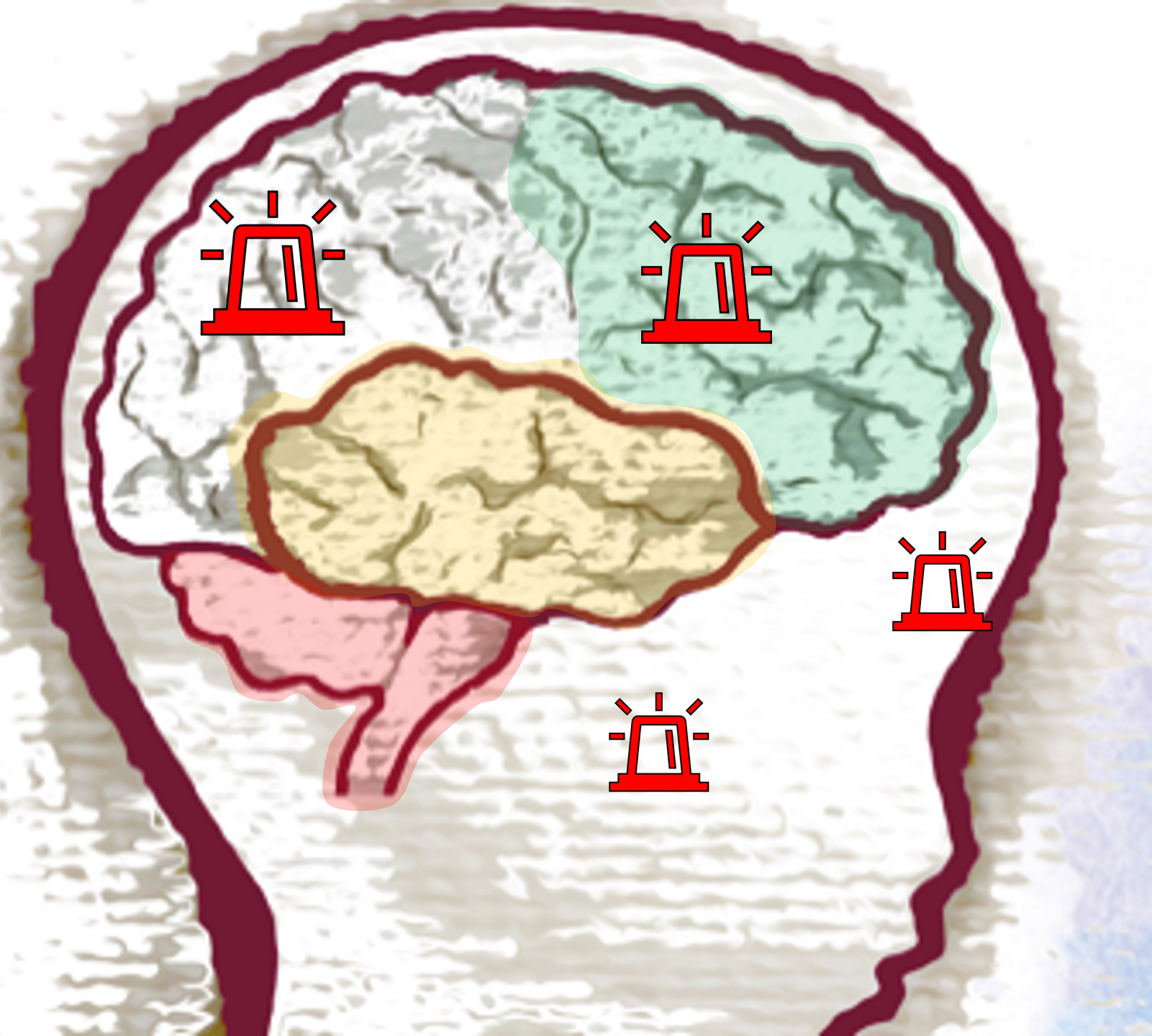


Une fois la menace
passée, le **cerveau
rationnel** revient “en
ligne”

“Je suis en
sécurité”

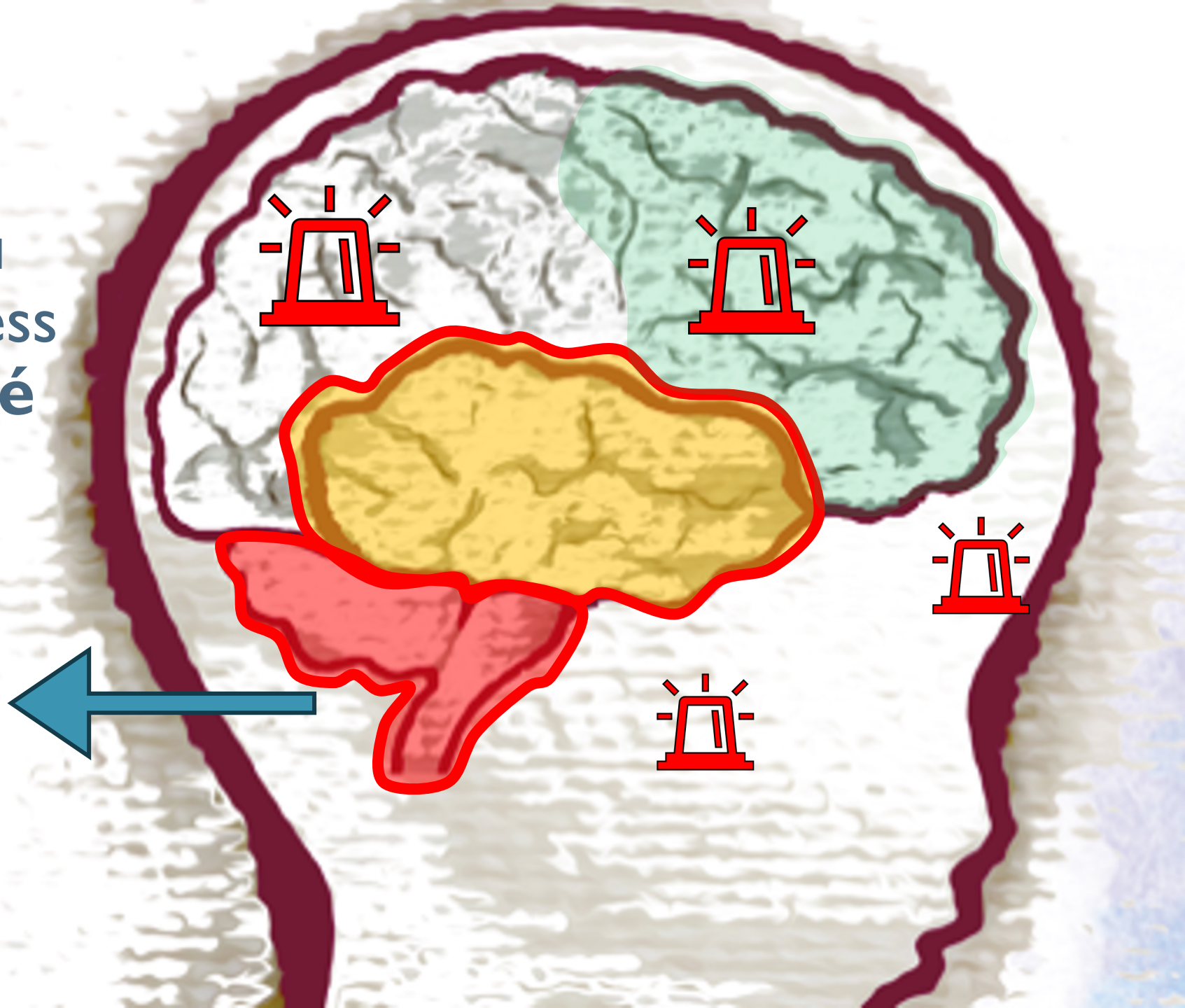


Comment le cerveau
s'adapte-t-il à du stress
répété et prolongé
durant les premières
années de vie?



Comment le cerveau s'adapte-t-il à du stress **répété et prolongé** durant les premières années de vie?

CERVEAU ÉMOTIONNEL
←
“suractif”



- Un cerveau émotionnel suractif
Ceci peut avoir des impacts
enregistre des menaces
sur le développement de
potentielles un peu partout,
l'enfant, incluant sur ses
même en l'absence de "réels"
dangers, ses émotions, ses
comportements, son estime
de soi, sa santé physique, et
- Ainsi, l'enfant ayant vécu des
traumas complexes se retrouve
certaines capacités
cognitive dans un état de stress
chronique.



Les traumas complexes augmentent le risque qu'un enfant puisse développer différents types de difficultés



Effets sur les relations

- Plus d'insécurité dans la relation d'attachement
- Conflits/difficultés avec les pairs
- Anticipe le rejet
- Méfiance/difficulté à faire confiance à l'adulte
- Insécurité en relations
- Groupes de pairs plus négatifs
- Peur de l'abandon
- Inconfort dans l'intimité
- Instabilité dans les relations



Petite enfance



Âge préscolaire & scolaire



Adolescence



Âge adulte

Effets sur les émotions

- Difficulté à comprendre, tolérer, exprimer, et réguler les émotions
- Sentiments forts de colère
- Sentiments forts de honte
- Anxiété et dépression
 - Affecterait environ 1/3 des enfants avec historique de trauma complexe
- Trouble du Stress Post-Traumatique (TSPT)
 - Affecterait environ 1/5 des enfants avec historique de trauma complexe



Effets sur les **comportements**

- Impulsivité
- Agressivité
- Opposition à l'autorité
- Comportements autodestructeurs



Effets cognitifs/académiques

- Difficulté d'attention/concentration
 - Inattention ou dissociation?
- Difficulté avec la mémoire de travail
- Difficulté avec les fonctions exécutives
- Difficultés académiques



Effets sur le **concept de soi**

- Anticipent le rejet et l'abandon
- Se perçoivent de façon plus négative
 - Moins aimables
 - Moins capables/compétents
 - Défectueux, brisé
- Se blâment rapidement quand quelque chose échoue



Facteurs de protection

- Relation sécurisante et soutenante avec un ou plusieurs adultes
- Relations/amitiés positives avec les pairs
- Environnement scolaire positif et soutenant
- Activités prosociales et positives
- Sentiment de connexion à un groupe culturel
- Quartier/communauté sécuritaire
- Bonnes capacités émotionnelles, scolaires, et sociales de l'enfant
- Autres!





Partie 3

QUELLE SORTE D'AIDE PROFESSIONNELLE
PEUT-ON ALLER CHERCHER POUR UN ENFANT
AYANT VÉCU DES TRAUMAS COMPLEXES EN
PETITE ENFANCE?

Une approche multidisciplinaire

- Psychologues
- Psychiatres ou pédiatres
- Psychothérapeutes
- Travailleurs sociaux
- Éducateurs spécialisés
- Ergothérapeutes
- Etc.



La thérapie pour les enfants ayant vécu des traumas complexes en petite enfance

- Requièrent une approche particulière
- La thérapie vise d'abord à **ré-établir un sentiment de sécurité pour l'enfant**
 - Réduire les sources de stress dans l'environnement
 - Calmer le cerveau émotionnel/système nerveux
 - Réengager le cerveau rationnel

La thérapie pour les enfants ayant vécu des traumas complexes en petite enfance

• L'aide des parents et donneurs de soins est **impérative** pour comprendre les impacts des traumas complexes sur les émotions et comportements de l'enfant

- Répondre aux besoins de l'enfant
- Renforcer la relation d'attachement
- Réguler leurs propres émotions

La thérapie pour les enfants ayant vécu des traumas complexes en petite enfance

- **La thérapie individuelle peut aussi aider l'enfant à...**
 - Comprendre les effets des traumas sur ses émotions et comportements
 - Comprendre et gérer ses émotions et sensations
 - Identifier et mieux gérer les situations qui « déclenchent » son cerveau émotionnel
 - Bâtir ses habiletés de résolution de problème
 - Revisiter ses expériences traumatiques de façon progressive et encadrée (si pertinent)



Ressources (en français)

- **Pour en apprendre plus:**

- Consortium Canadien sur le trauma chez les enfants et adolescents (traumaconsortium.com)
- Éducofamille.com (certains articles)

- **Pour trouver un professionnel:**

- Help Ahead (région de Toronto)
- Centre Francophone de Toronto (région de Toronto)
- Consulter son pédiatre, médecin de famille, équipe école



Merci!

