

# 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

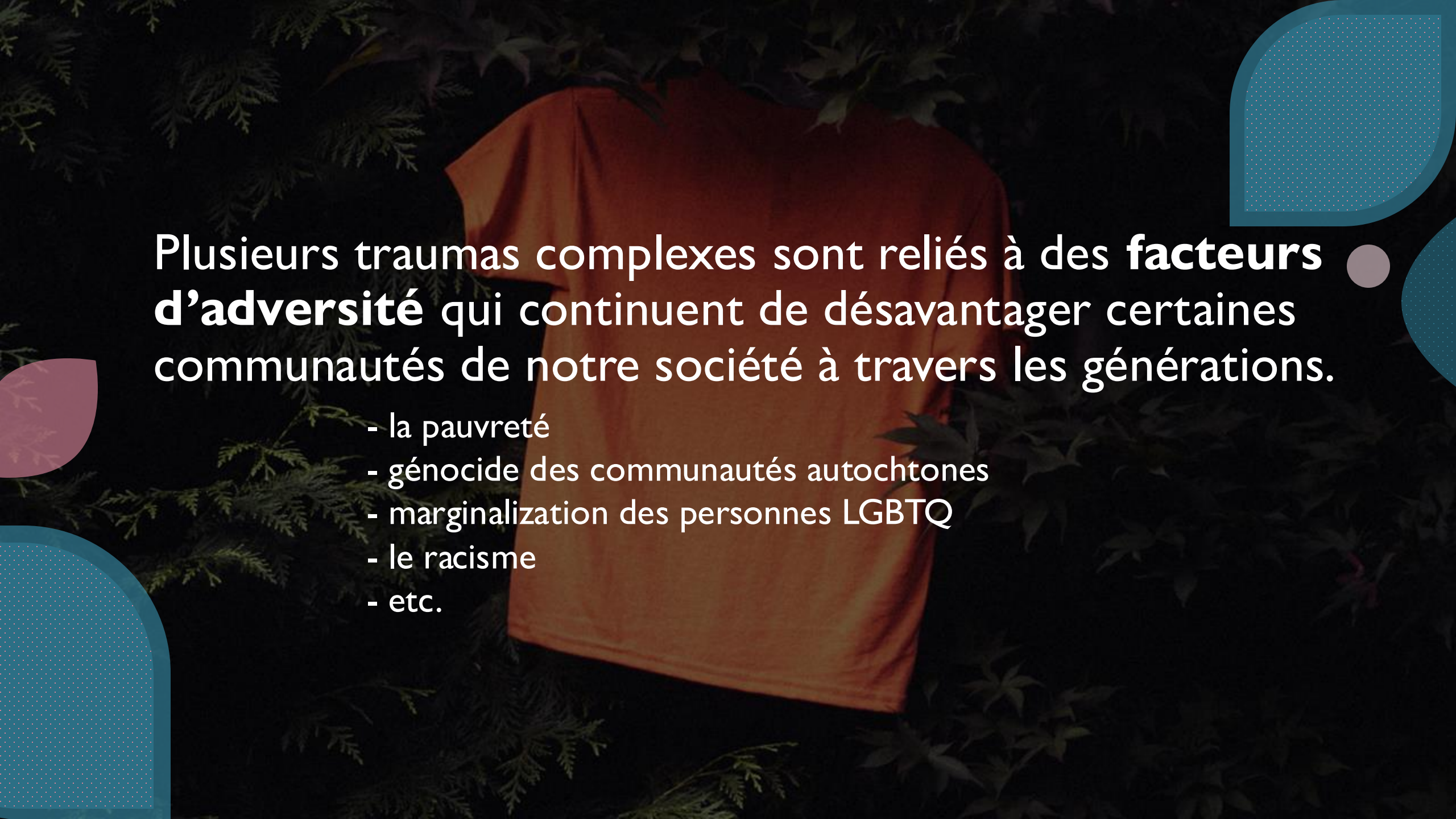


# Les traumas complexes sont communs

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

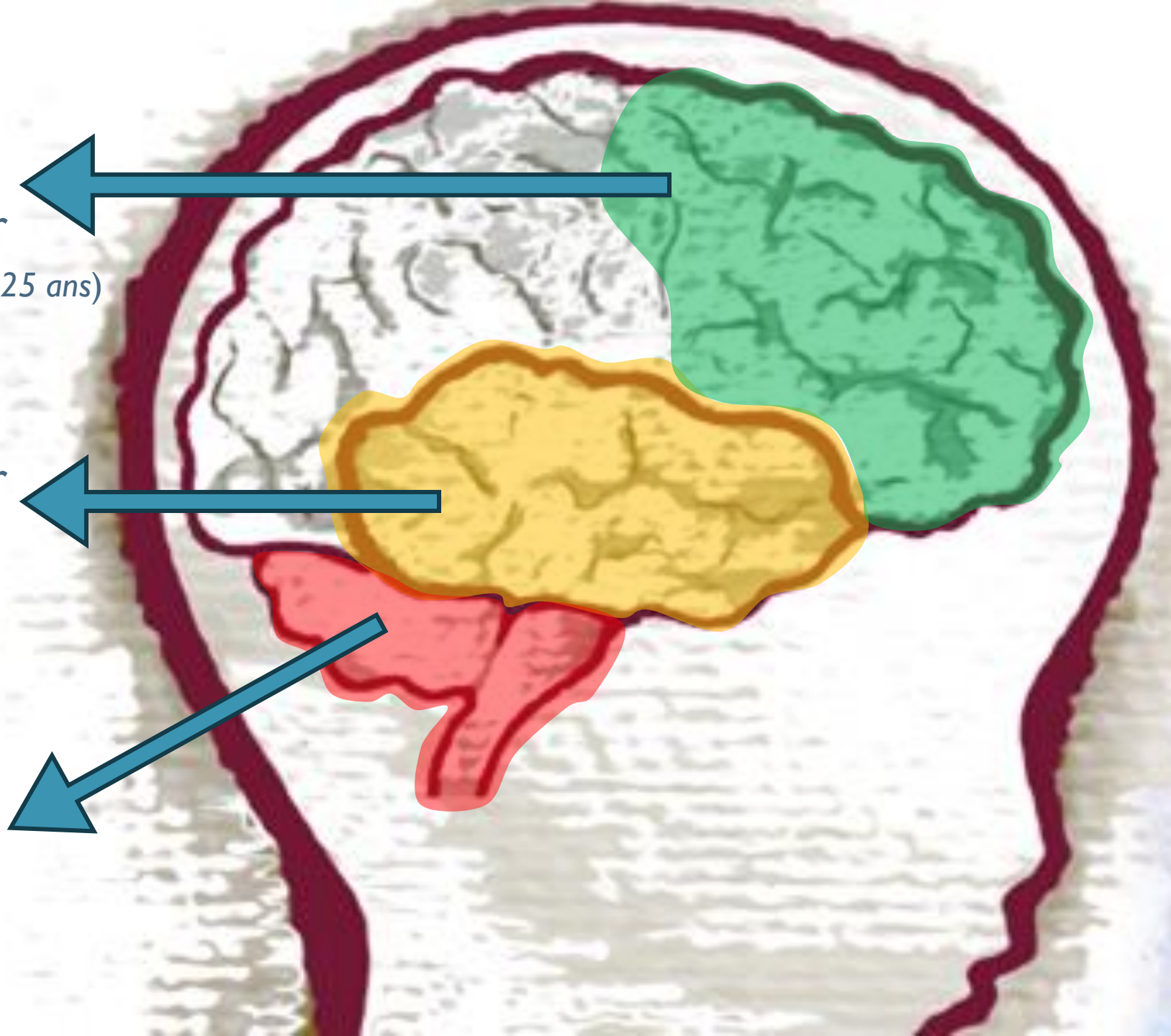




3 Nous permet de s'autocontrôler, penser avant d'agir, et raisonner  
*(développement: jusqu'à l'âge de 25 ans)*

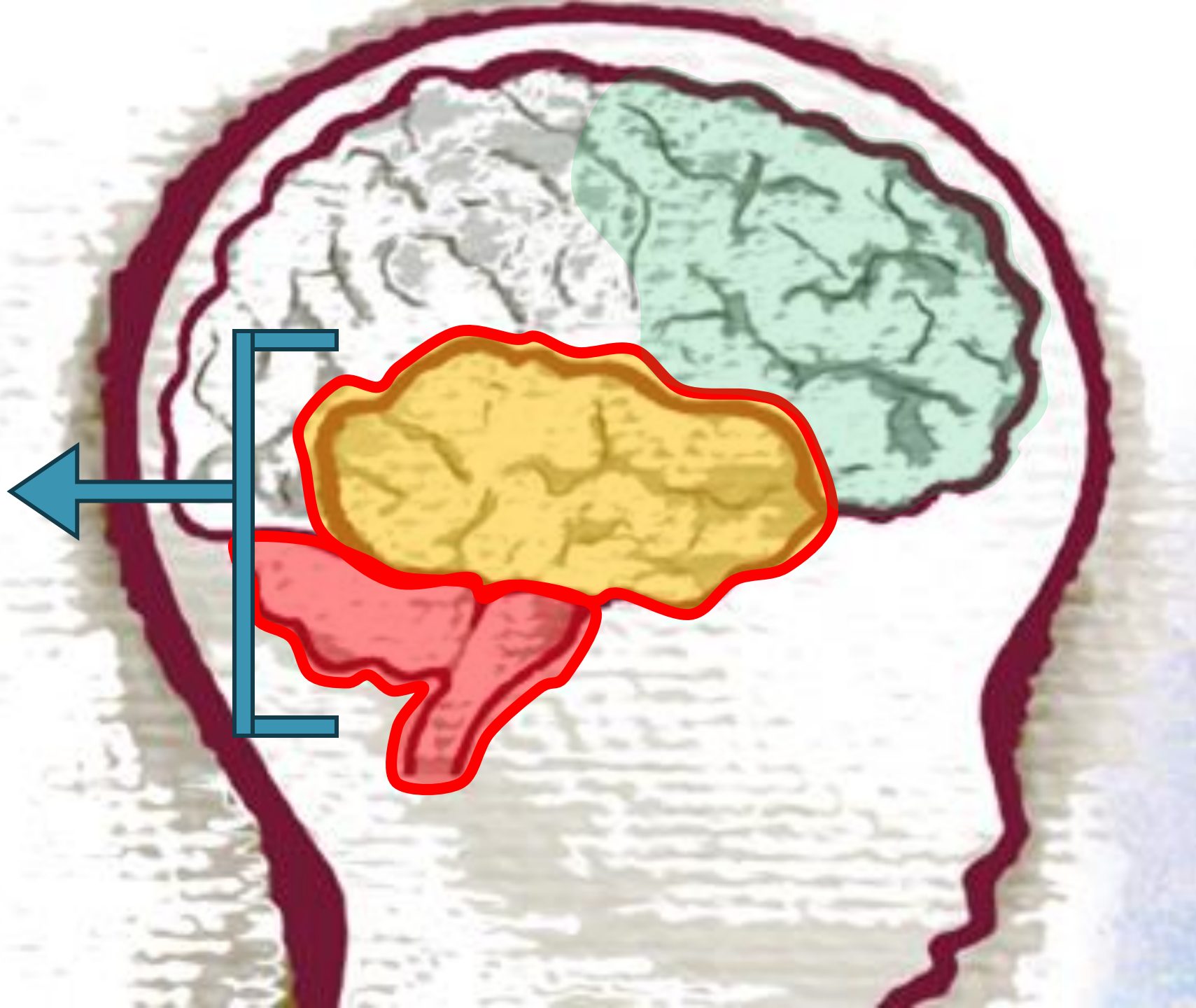
2 En charge de déclencher nos émotions de base  
*(développement: 0-4 ans)*

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



# CERVEAU ÉMOTIONNEL

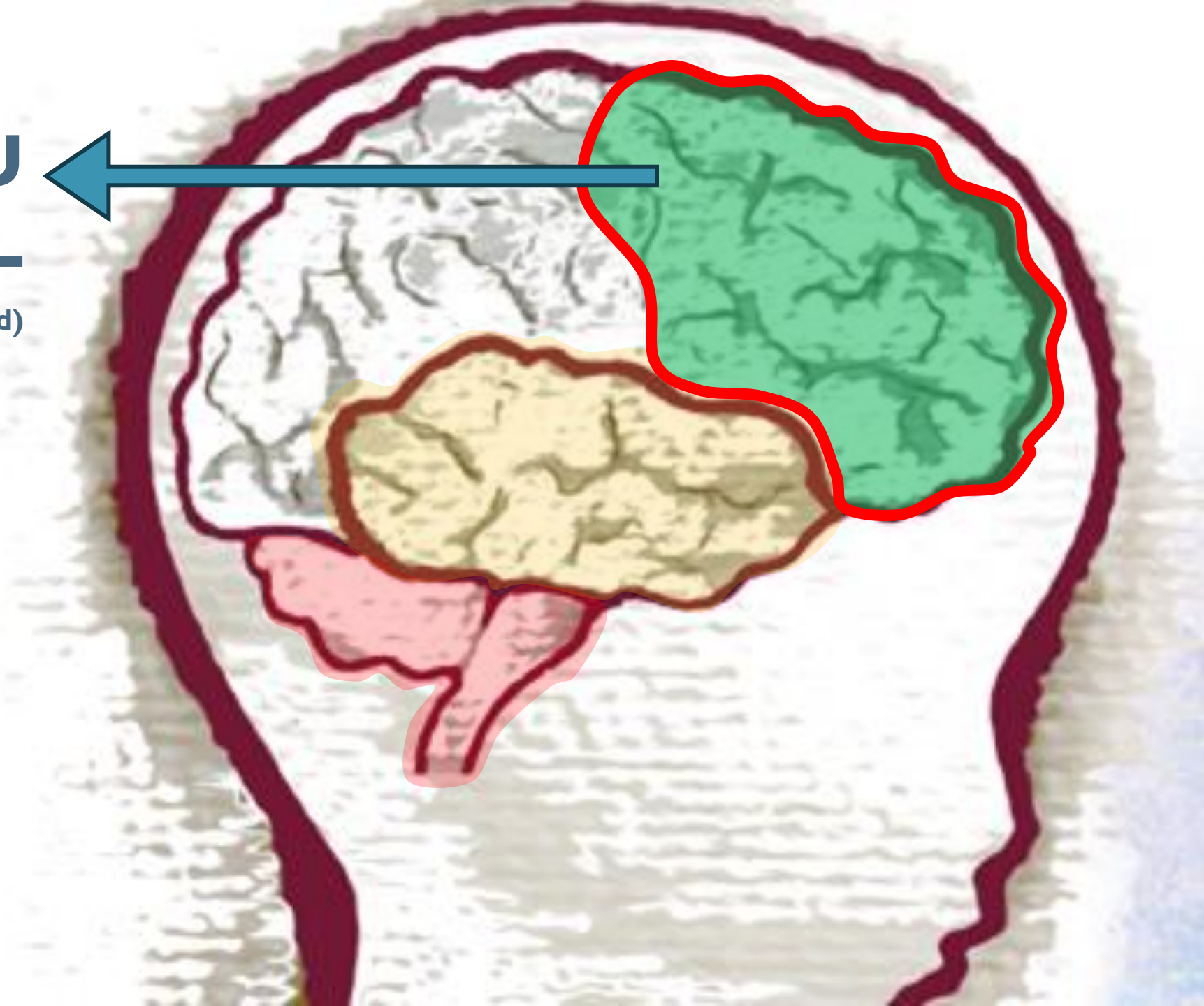
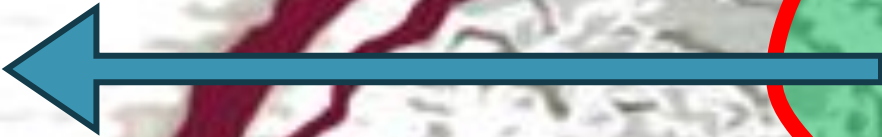
(se développe principalement durant  
la petite enfance)





# 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

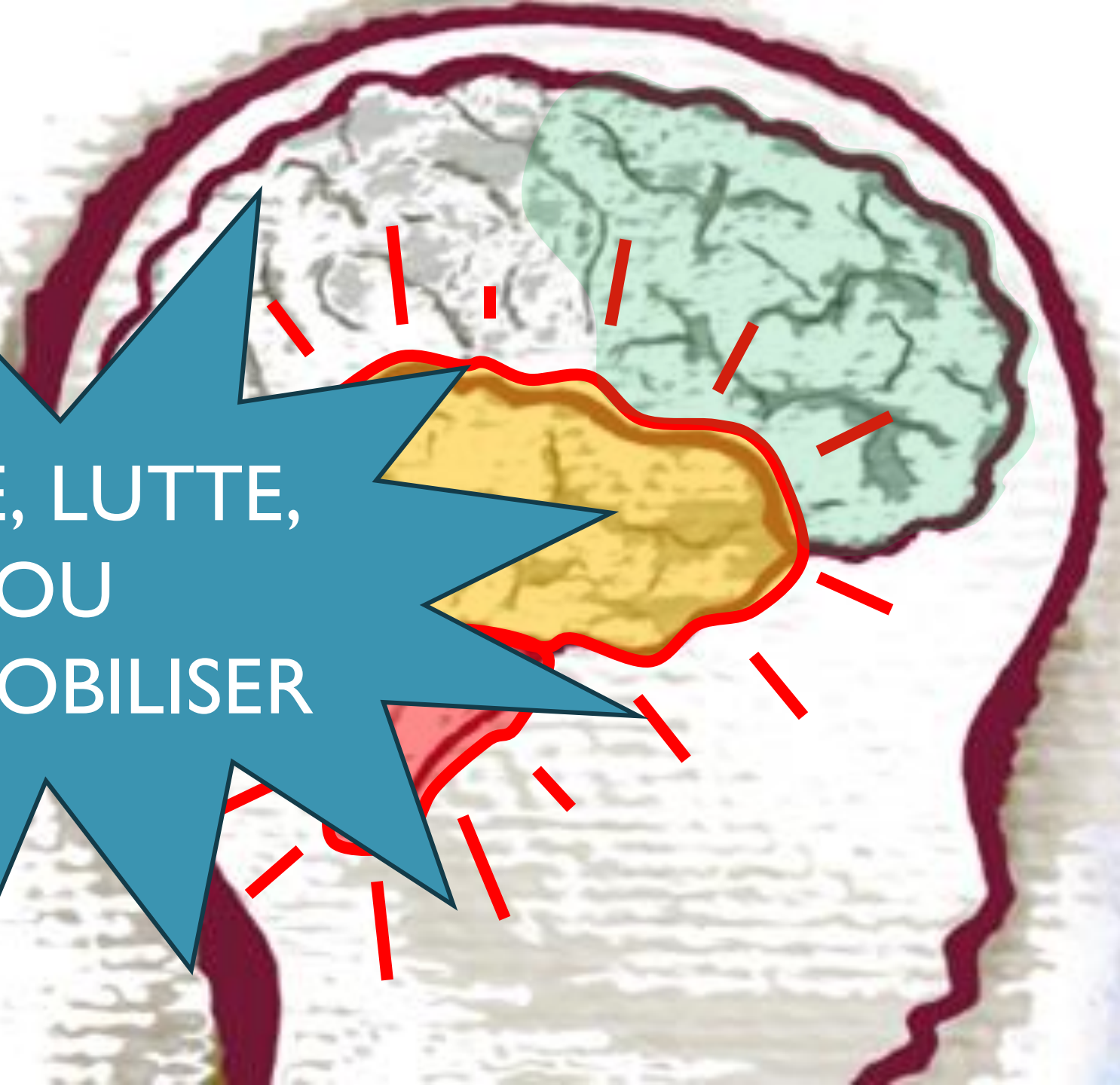




Quand l'enfant  
détecte une menace  
**potentielle**

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

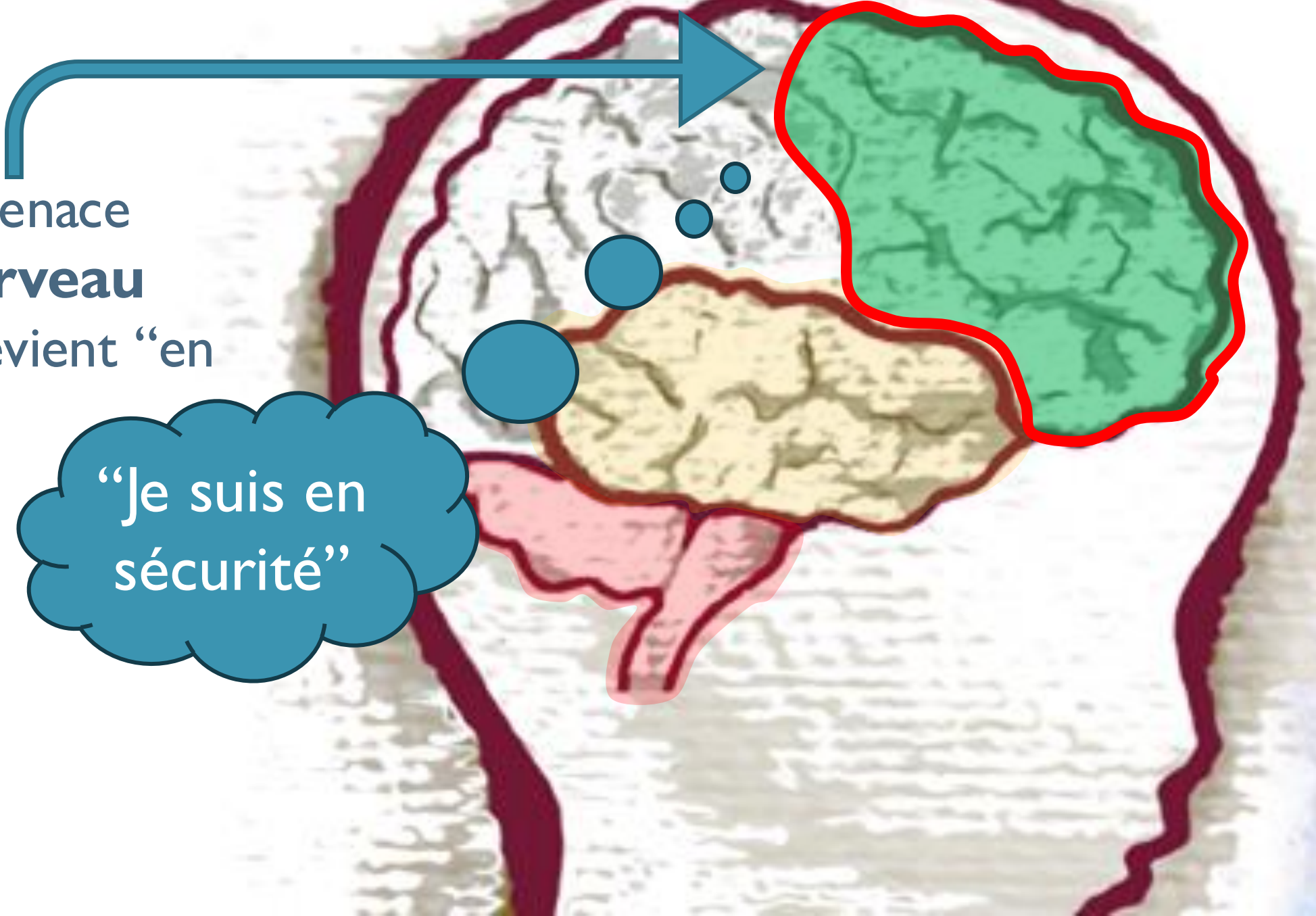
**FUITE, LUTTE,  
OU  
S'IMMOBILISER**



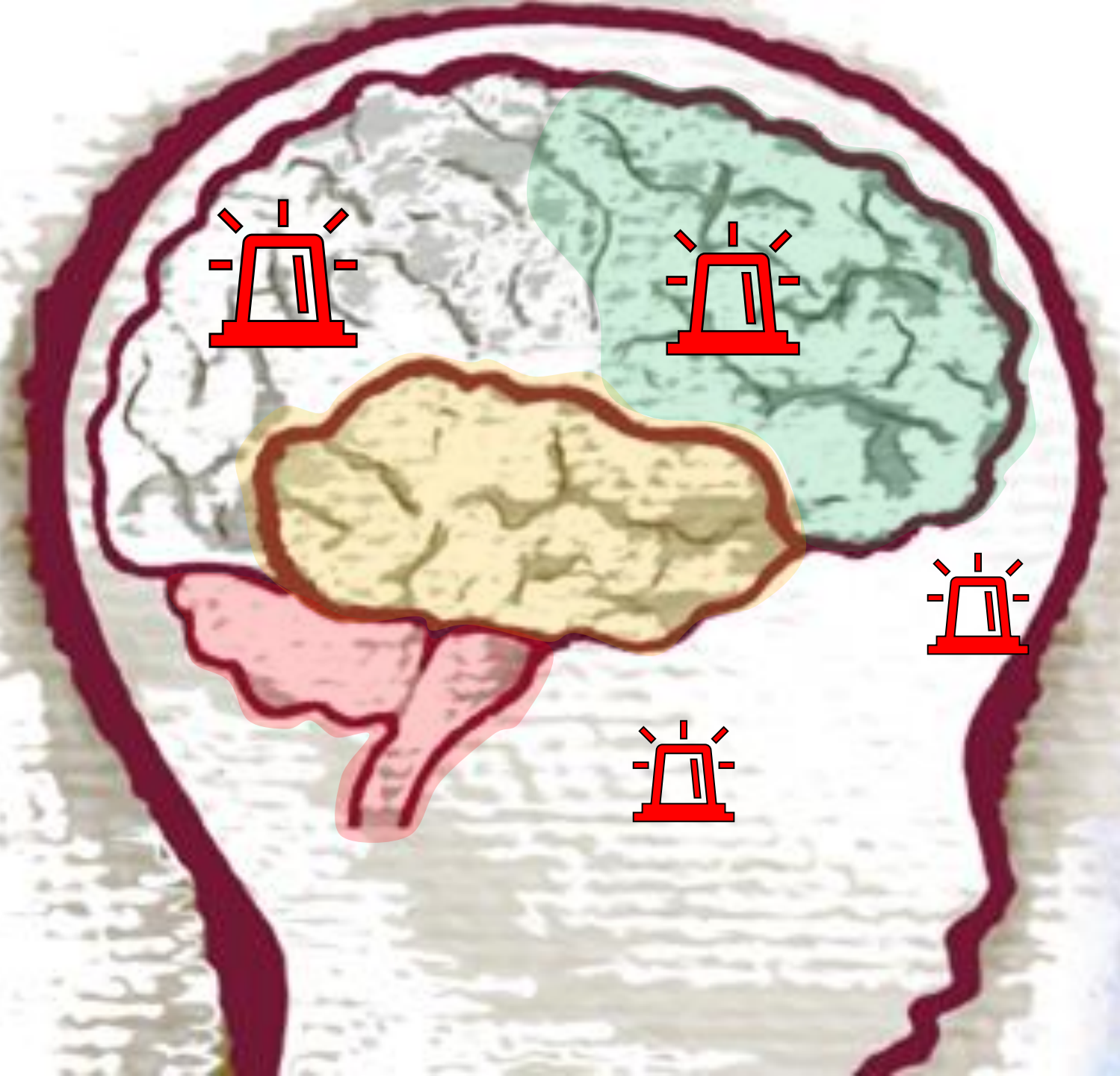




Une fois la menace  
passée, le **cerveau  
rationnel** revient “en  
ligne”



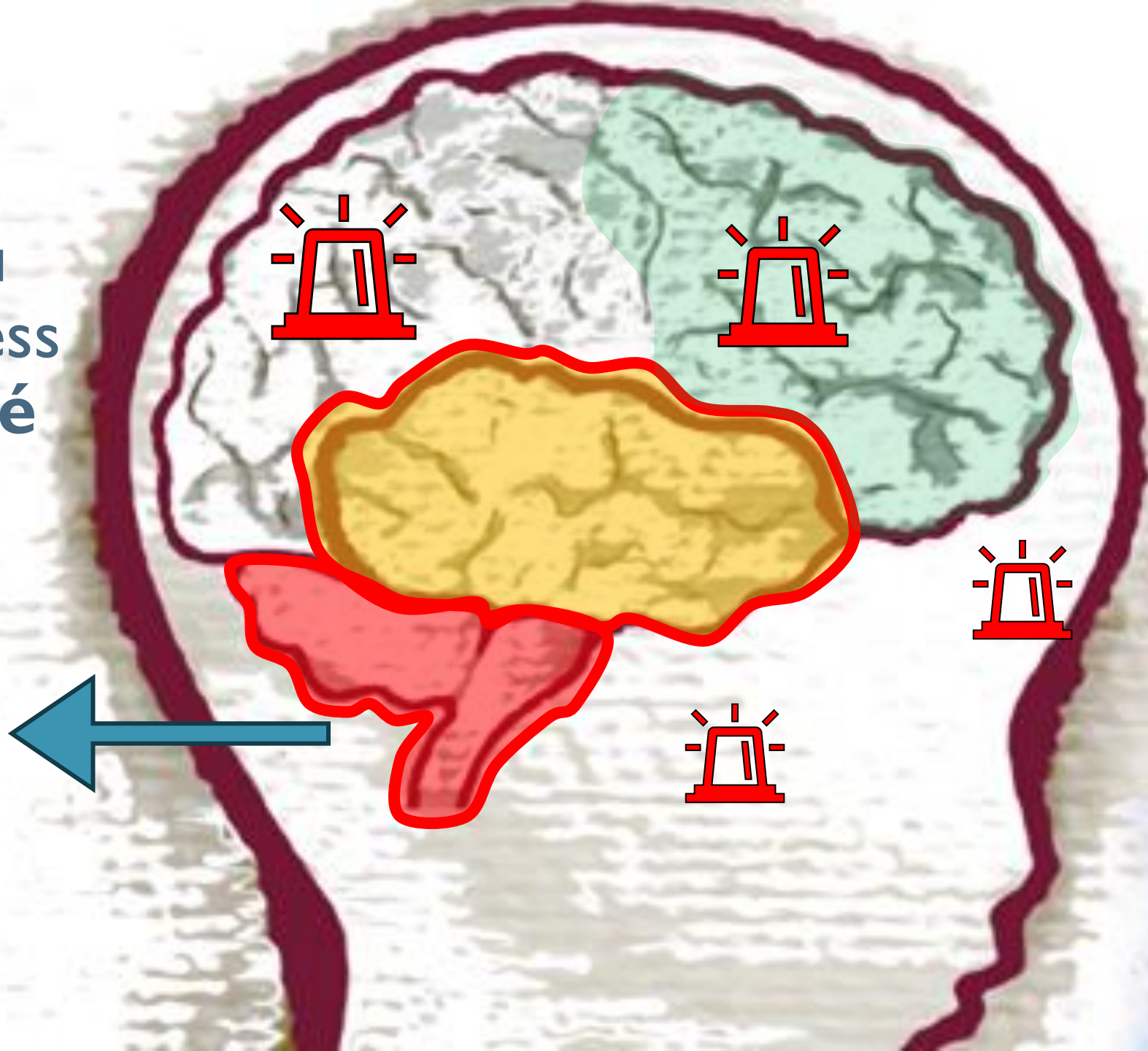
Comment le cerveau s'adapte-t-il à du stress **répété et prolongé** durant les premières années de vie?





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

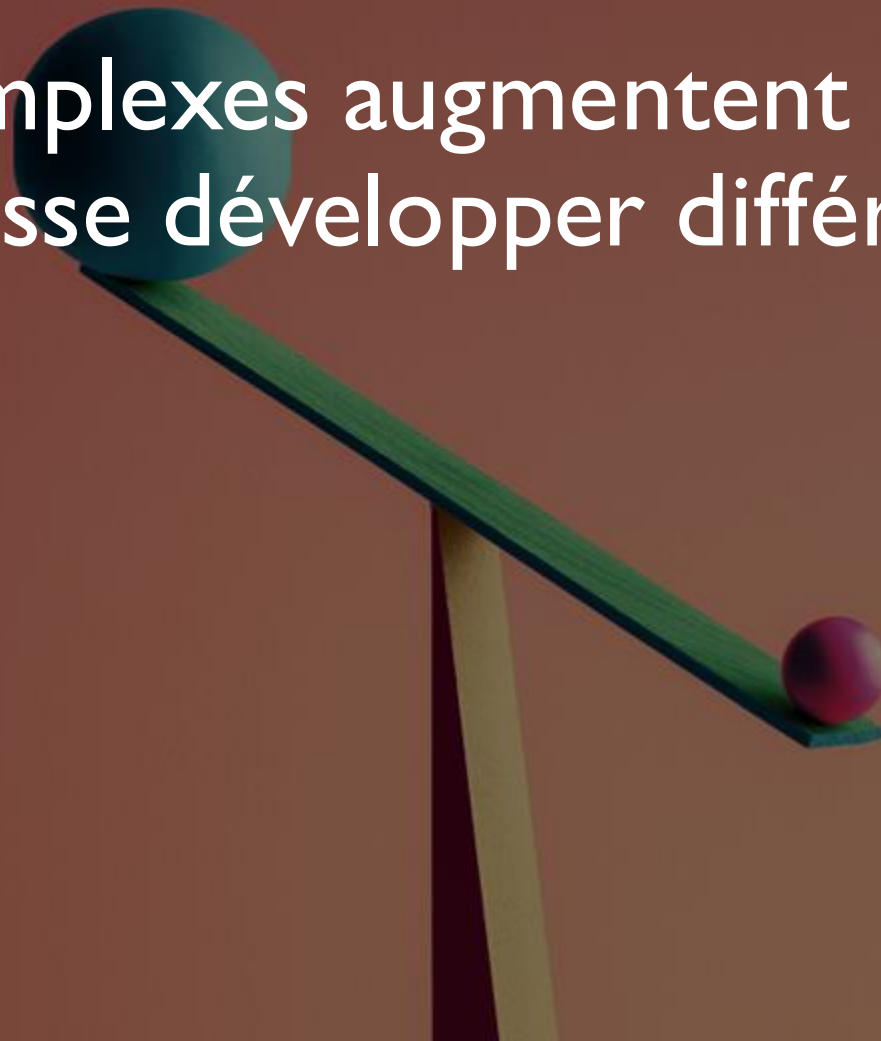
**CERVEAU  
ÉMOTIONNEL**  
"suractif"



- 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 traumatismes complexes se retrouve certaines capacités cognitives 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



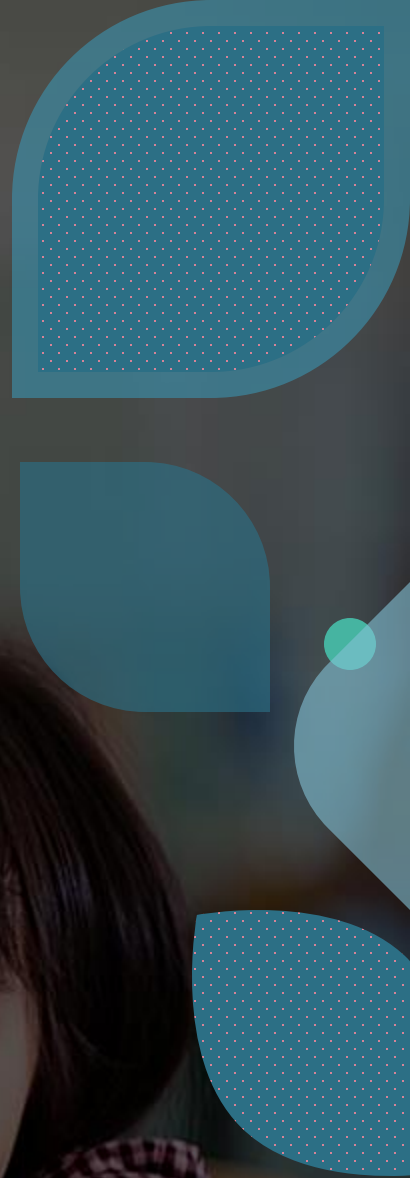
# Effets sur les émotions

- 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

On aide les parents et donneurs de soins à

**impérative** 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](http://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!

