



WEBINAIRE
11 novembre 2024



Comprendre et
apaiser les traumatismes
en milieu scolaire



Bonjour! Je suis,

Martine
Veillette



Psychoéducatrice

Accompagnement national des SEC

Bonjour! Je suis,

Florian
Soletti

APPR équipe proximité

CIUSSS Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal



2024

INTERVENTION sensible au trauma

Nos Objectifs

Définition

Différencier stress et trauma

Connaître les différents types de traumas

Prévalence

Séquelles, impacts et symptômes & Déclencheurs

Trauma racial et parcours migratoires

Connaître les principes d'un établissement sensible au trauma

L'approche intersectionnelle

 *sources*

Les 3E du trauma



Évènements

Évènements ou circonstances qui présentent une menace perçue ou réelle à l'intégrité physique ou psychologique ou une négligence grave qui met en péril le développement.



Expérience

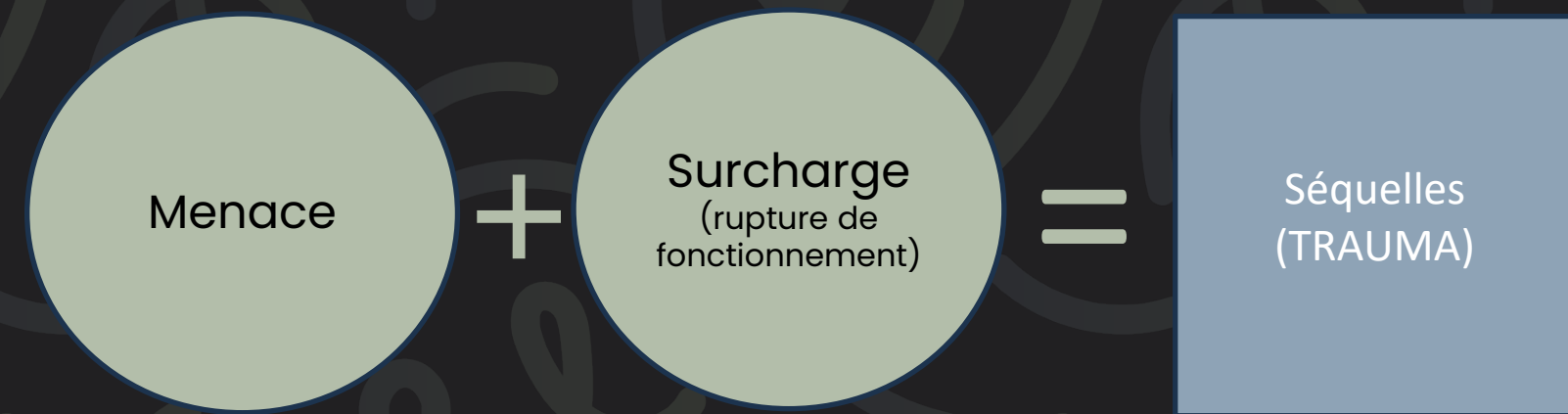
La manière dont la personne a vécu l'évènement déterminera si il sera traumatique ou non.



Effet

Les effets referent à l'impact sur le fonctionnement et le bien-être d'une personne.

Qu'est-ce que le Trauma?



une série d'**évènements** ou un ensemble de circonstances qui est perçu comme physiquement ou émotionnellement **nuisible ou menaçant** pour la vie, qui **dépasse notre capacité à faire face**, et qui a des **effets négatifs durables** sur le bien-être mental, physique, social, émotionnel ou spirituel d'une personne.

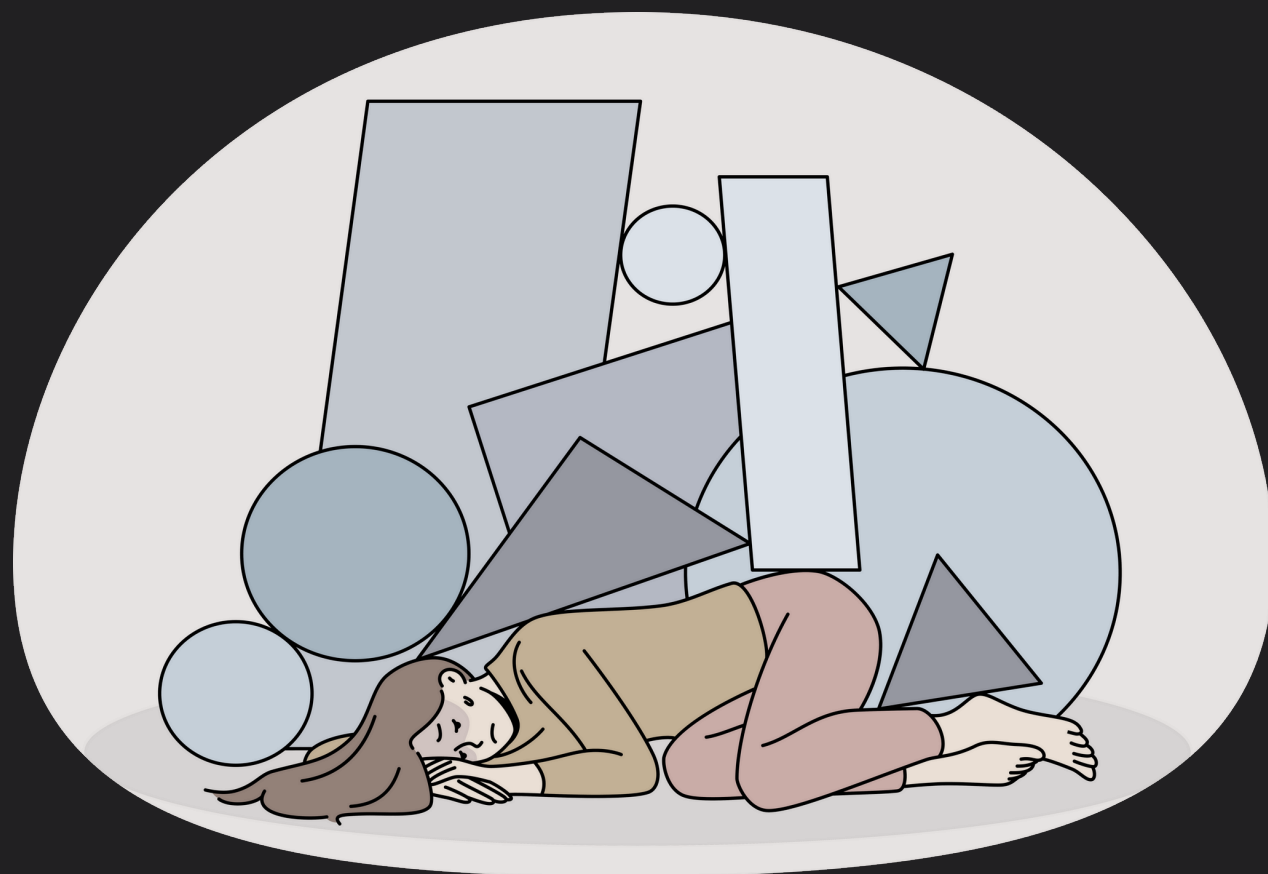


Différences entre le Trauma et le stress

✧ Un stress devient traumatique lorsqu'il submerge, dépasse nos ressources et capacités d'adaptation.

Le stress n'implique pas nécessairement un trauma.

Le trauma implique toujours du stress.



Les différents types de Trauma

Traumatismes liés à l'immigration

Catastrophes causées par l'homme

Catastrophes naturelles

Violence communautaire

Violence en milieu scolaire

Traumatismes médicaux

Traumatismes familiaux

Pauvreté

Traumatismes raciaux

Traumatismes intergénérationnels

Trauma complexe

✦ Le terme « trauma complexe » fait référence à l'**exposition répétée ou prolongée**, de nature **interpersonnelle** de différentes formes d'abus, négligence ou d'abandon. Ils surviennent à des **périodes vulnérables du développement de la vie**, comme la petite enfance et implique un tort direct.

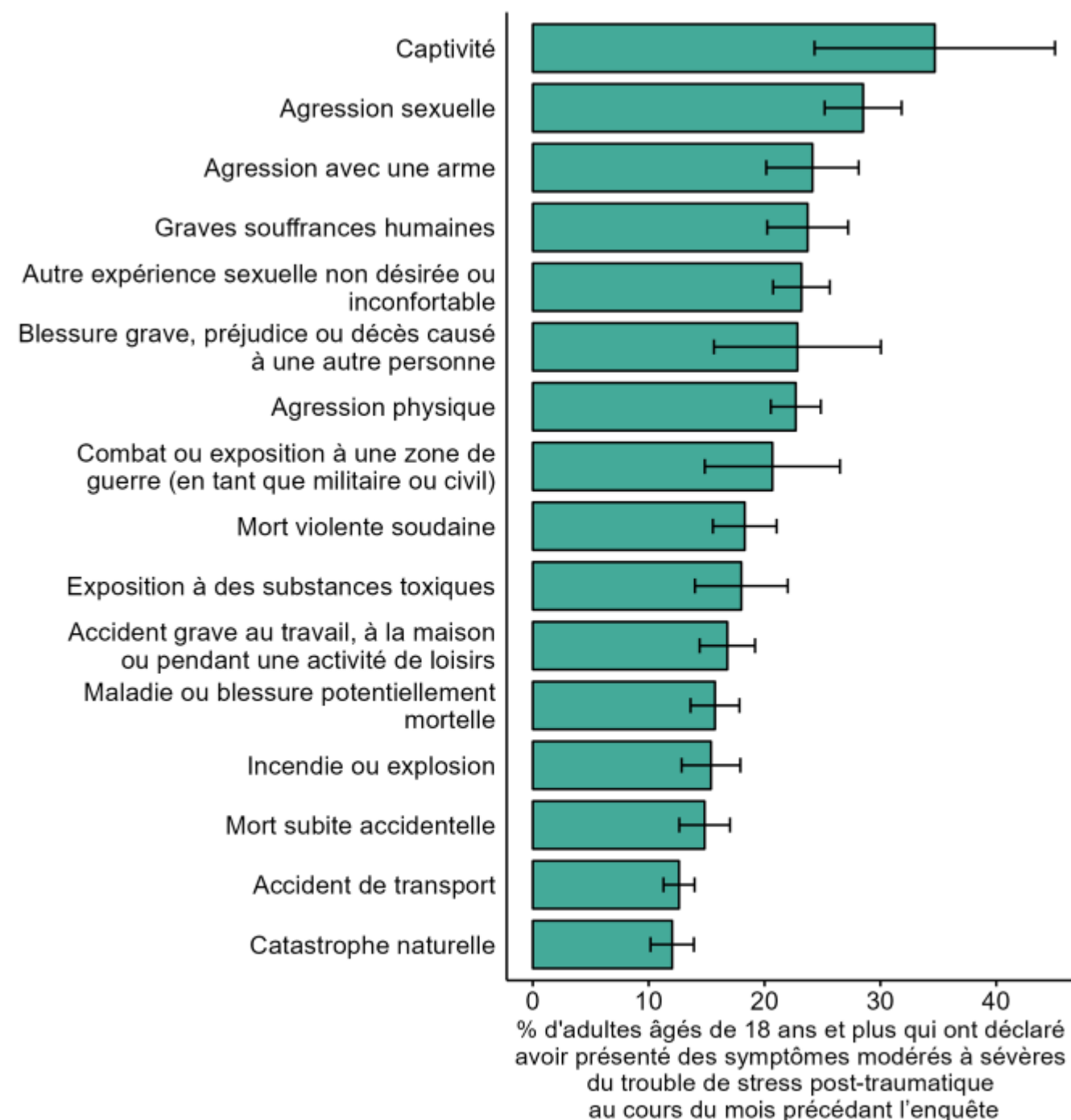
Prévalence *des traumas*

Près de **2 adultes sur 3 (63%)** sont exposés à au moins un événement potentiellement traumatisant au cours de leur vie

1 adulte sur 5 a vécu 3 événements ou plus dans son enfance

Au Canada, **13 %** des jeunes adultes âgés de 18 à 24 ans ont déclaré des symptômes modérés à sévères du **TSPT**.

(Statistiques Canada, 2023)



Note(s) : Les barres d'erreur représentent des intervalles de confiance à 95 %.

Source(s) : Enquête sur la santé mentale et les événements stressants (5341), 2023.

Les traumas créent de nombreuses séquelles, qui augmentent à mesure que les traumas s'accumulent : ainsi, plus une personne rapporte de traumas vécus durant l'enfance, plus ses problèmes sociaux, comportementaux et de santé sont importants.



Source https://www23.statcan.gc.ca/imdb/p2SV_f.pl?Function=getSurvey&SDDS=5341
<https://search.cdc.gov/search/?query=trauma&dpage=1>

Séquelles , impacts et signes .

Séquelles

Les séquelles sont des conséquences durables à la suite d'un évènement. Elles peuvent être :

- Physique
- Psychologique

Impacts / Répercussions

Les impacts sont plus larges et touchent différents aspects de la vie :

- Influencer ce que vous ressentez.
- Nuire au développement de relations satisfaisantes.
- Affecter votre corps.
- Affecter vos pensées.
- Affecter votre comportement.

Signes / Symptômes

Les symptômes sont des manifestations :

- physiques,
- émotionnelles
- ou comportementales

qui signalent la présence d'une condition, par exemple le trauma.

Les symptômes servent de signaux d'alerte permettant de détecter l'état de détresse ou de déséquilibre et ainsi amorcer des interventions.

Séquelles Trauma

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

Souvenirs pénibles récurrents, involontaires, et envahissants
(revivissance, cauchemars associés au traumatisme, flash-back)

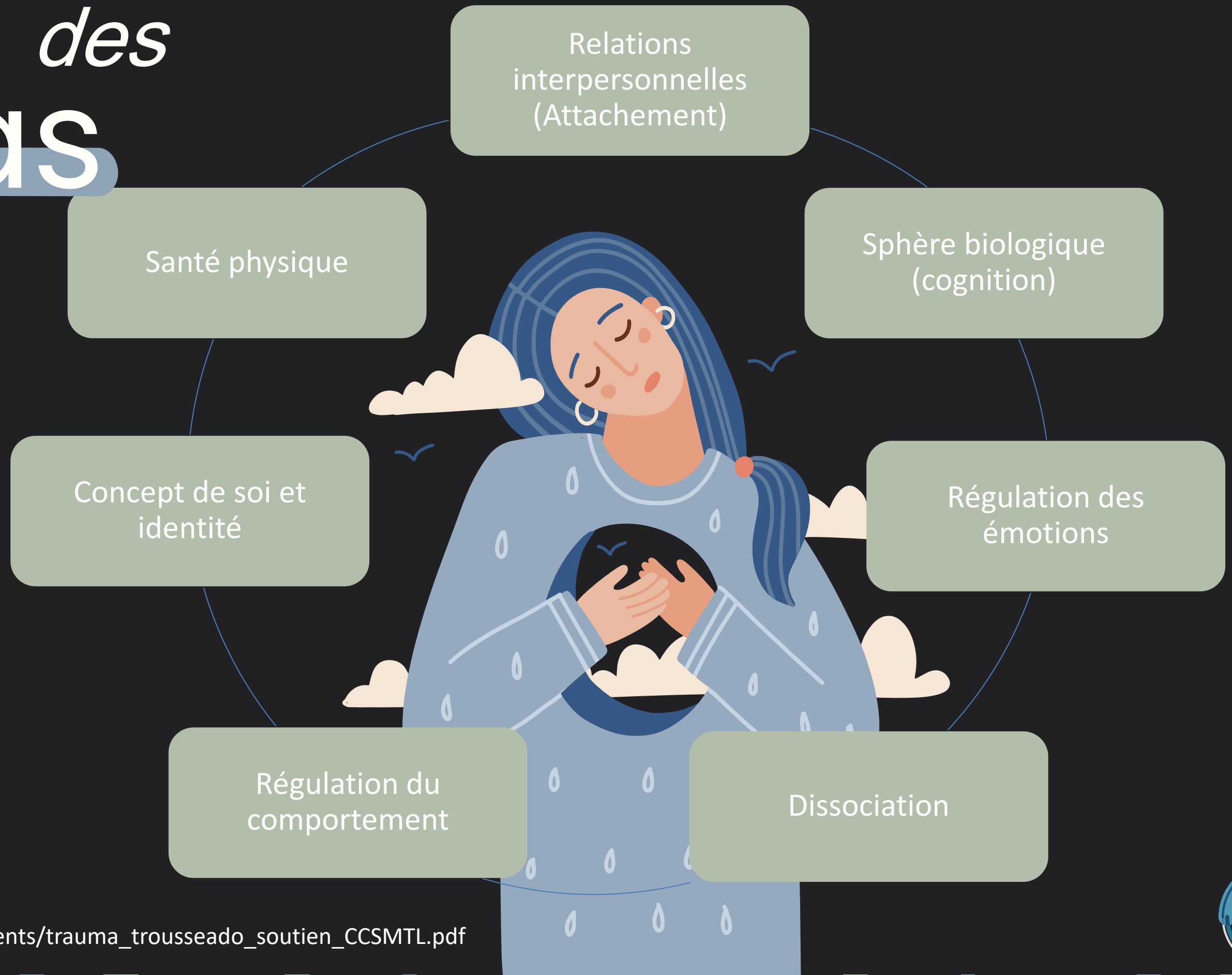
Évitement ou efforts
pour éviter les souvenirs, les pensées ou les sentiments pénibles

Altérations marquées dans l'activation et la réactivité
(hypervigilance, fébrilité, réaction de sursaut)

Altérations négatives des cognitions et de l'humeur
associées à l'événement traumatique
(colère/ tristesse persistante)



Les impacts des Traumas



Signes

Comportemental

- Réactivité intense
- Prend très mal la critique
- Éclats de rire ou de pleurs
- Résister aux transitions ou aux changements
- Désir d'être en contrôle
- Être très protecteur de son espace personnel
- Comportements imprudents ou autodestructeurs
- Chercher fréquemment l'attention
- Manipulation
- Comportements inappropriés

Émotionnel

- Cauchemars
- Problèmes de sommeil
- Sensibilité au bruit ou au toucher
- Peur d'être séparé de la famille
- Difficulté à faire confiance aux autres
- Sentiment de grande tristesse, colère ou peur
- Affect plat
- Sauts d'humeur
- Problèmes médicaux inexplicables

Psychologique

- Confusion entre ce qui est sécuritaire et ce qui est dangereux
- Difficulté à se concentrer
- Difficulté à imaginer l'avenir
- Difficulté de mémoire ou de rappel

Les déclencheurs

Les déclencheurs sont des rappels d'expériences traumatisantes passées qui amènent automatiquement le corps à réagir **comme si l'événement traumatique se produisait de nouveau.**

Les déclencheurs sont des rappels de traumatismes qui lance le signal d'alarme (nos symptômes).

Environnemental ou contextuel (sensoriel)

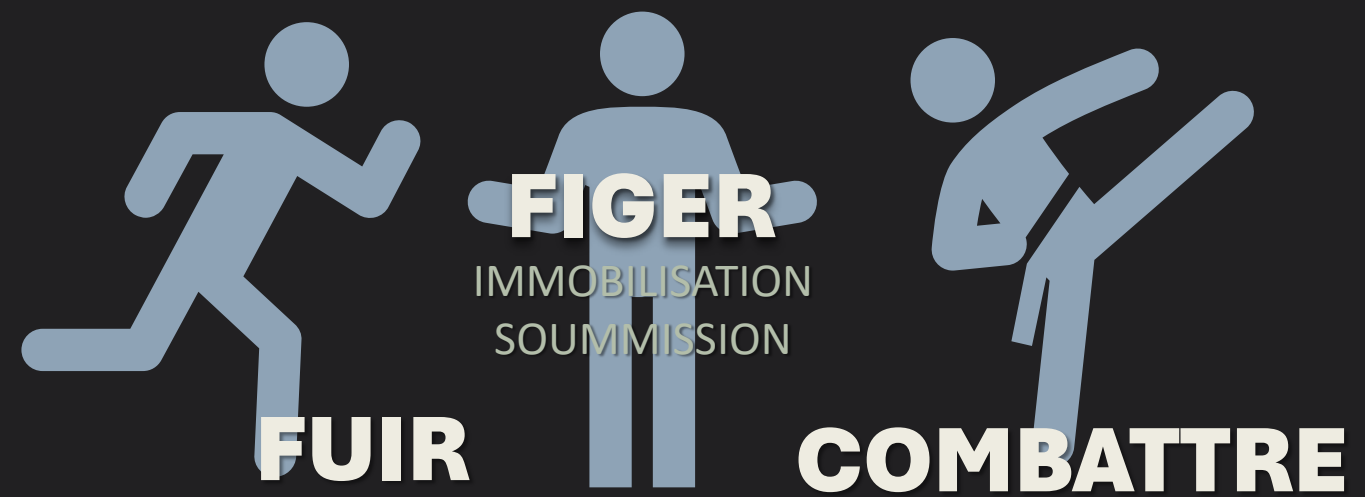
- Bruits
- Chaos ou incertitude
- Lieux ou espaces particuliers
- Changements de routine
- Certaines odeurs
- Périodes spécifiques de l'année
- Véhicules d'urgence

Interpersonnel ou émotionnel

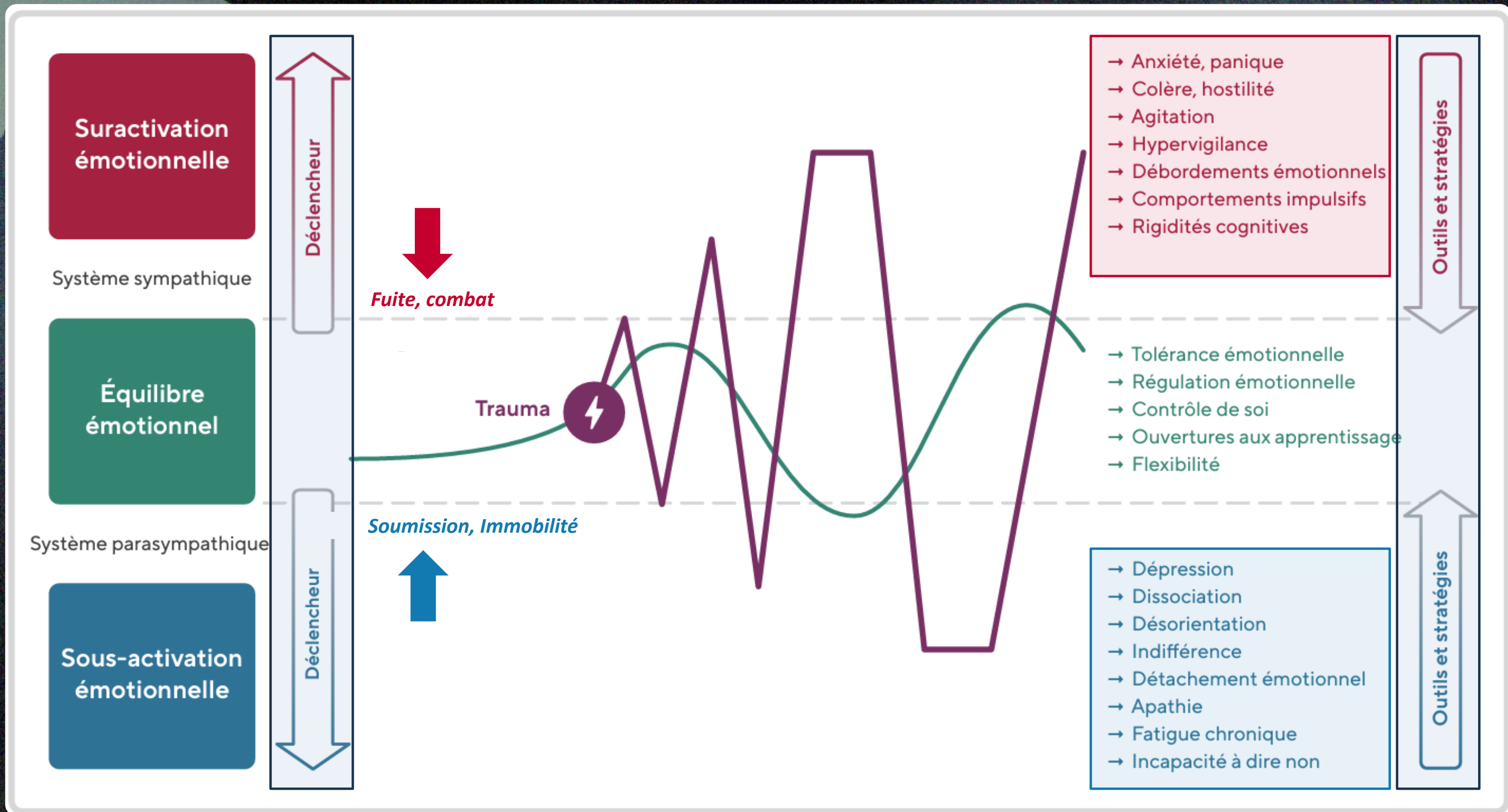
- Contact physique
- Gestes brusques
- Thématiques/Sujets de discussion
- Figures d'autorité
- Encadrement et fixation de limites
- Gestes de violence (témoins)
- Caractéristiques physiques



Les réactions aux déclencheurs peuvent sembler inappropriées et être mal comprises par les autres.



FENÊTRE DE TOLÉRANCE




trauma Racial

Le traumatisme racial est le résultat d'une exposition continue à des facteurs de stress raciaux tels que le racisme, les préjugés racistes, la discrimination, la violence contre les personnes de couleur et les abus racistes dans les médias qui créent un environnement dans lequel une personne de couleur ne se sent pas en sécurité simplement à cause de la couleur de sa peau. Il est répandu parmi tous les groupes raciaux ou ethniques marginalisés ou stigmatisés.



Impact possible

- Peur et anxiété
- Isolement
- Humiliation
- Perte de confiance
- Dépression
- Sentiment d'exclusion
- Frustration et lassitude
- Inquiétude face à l'avenir
- Départ

 <https://www.mhanational.org/racial-trauma>
3. Baromètre Écho 2020 de la Ville de Montréal
sur l'inclusion des personnes immigrantes

Parcours migratoire

Prémigratoire
pays d'origine

Périmigratoire
pays de transit

Postmigratoire
pays d'accueil



Ex: le trauma lié au parcours migratoire ✨

Prémigratoire
pays d'origine



Périmigratoire
pays de transit

Postmigratoire
pays d'accueil

VÉCUS D'ADVERSITÉ POSSIBLES

- Conflits armés
- Emprisonnements arbitraires
- Destruction de sa maison/ses biens
- Violences sexuelles
- Persécution (p. ex. : orientation sexuelle)
- Torture
- Séisme, ouragan, sécheresse, famine

CONSÉQUENCES POTENTIELLES

- Pertes humaines, matérielles et deuils
- Problèmes de santé physique
- Peur, anxiété et insécurité
- Incompréhension et impuissance

Ex: le trauma lié au parcours migratoire

Prémigratoire
pays d'origine

Périmigratoire
pays de transit

Postmigratoire
pays d'accueil

VÉCUS D'ADVERSITÉ POSSIBLES

- Départ précipité ou planifié
- Arrivée directe au pays hôte ou longue traversée
- Parrainage privé ou prise en charge par l'État
- Trajectoires +/- dangereuses : risques d'arrestation, instabilités politiques, etc.
- Conditions de vie précaires : malnutrition, insalubrité, pauvreté, froid, etc.
- Violences, traumatismes et pertes
- Temps passé en camps de réfugié.e.s avec ressources limitées

CONSÉQUENCES POTENTIELLES

- Séparations familiales
- Perte de ressources
- Santé fragilisée
- Sentiment accru d'insécurité
- Incertitude par rapport au futur
- Interruption scolaire (enfants)
- Incompréhension (enfants)

Ex: le trauma lié au parcours migratoire

Prémigratoire
pays d'origine

Périmigratoire
pays de transit

Postmigratoire
pays d'accueil

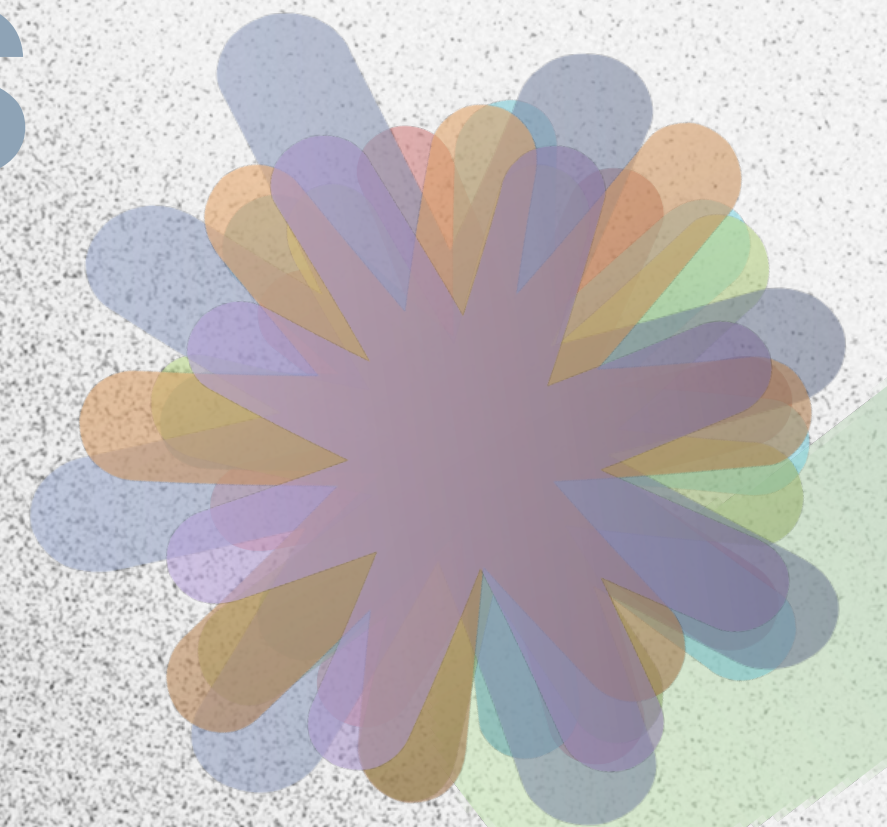
VÉCUS D'ADVERSITÉ POSSIBLES

- Précarité financière
- Difficultés à trouver un logement et un emploi
- Perte du réseau de soutien social
- Manque d'accès aux ressources
- Difficultés de transport
- Difficultés à apprendre le français
- Conflits liés à des malentendus culturels
- Conflits entre enfants et parents
- Nécessité de traduire pour la famille
- Difficulté d'intégration au milieu du travail/de l'école
- Bouversements identitaires
- Discrimination
- Perte de statut social

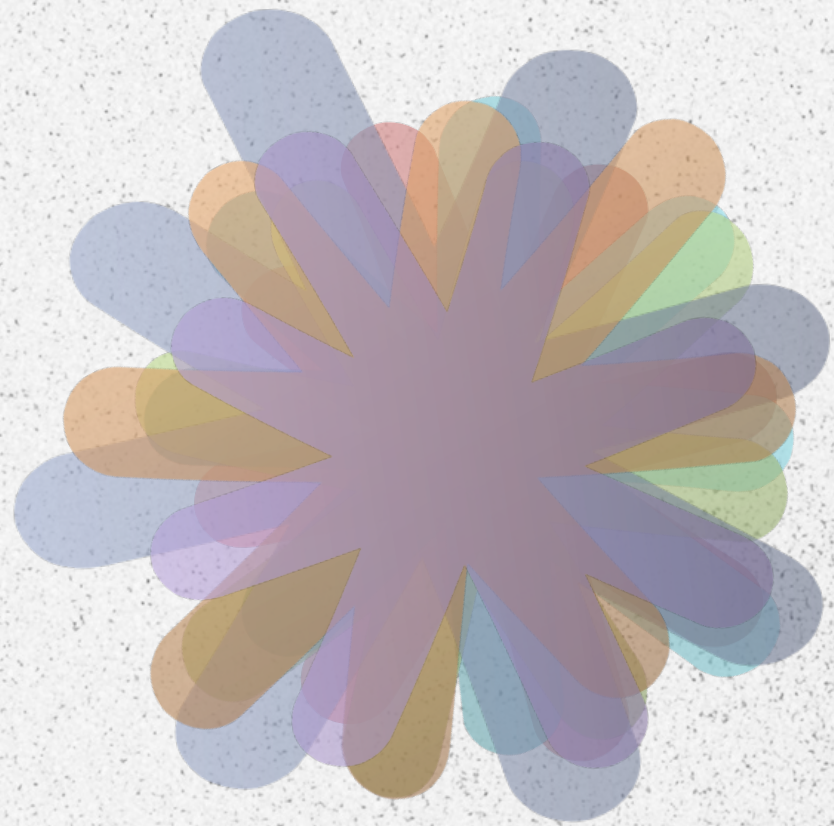
CONSÉQUENCES POTENTIELLES

- Stress de l'installation
- Stress de l'acculturation
- Stress lié à l'isolement
- Stress traumatique

L'approche
sensible aux
traumatismes



L'approche **sensible aux traumatismes**



Une organisation sensible aux traumatismes **réalise** l'impact généralisé des traumatismes et les voies potentielles de rétablissement; **reconnaît** les signes et symptômes des traumatismes chez personnes du centre; et **répond** en intégrant pleinement les connaissances sur les traumatismes dans ses politiques, procédures et pratiques, **résistant** activement à éviter de nouveaux traumatismes.

RÉALISER

l'impact des traumas et
l'importance d'offrir des
opportunités de guérison

RECONNAÎTRE

les signes et les symptômes
des traumas.

RÉPONDRE

au besoin en intégrant les
connaissances sur les
traumas dans les politiques,
procédures et pratiques.

RÉSISTER

activement à réactiver de
nouveaux traumatismes.

L'approche **sensible aux traumatismes**

Les interventions sensibles aux traumatismes prennent en compte que les expériences traumatiques passées peuvent avoir des impacts dans tous les aspects de la vie d'une personne.

Elle se compose de 6 principes clés.



SÉCURITÉ

CONFIANCE ET
TRANSPARENCE

SOLIDARITÉ

COLLABORATION
ET RÉCIPROCITÉ

INCLUSION
(EDI)

AUTONOMISATION
(valorisation)

L'approche sensible aux traumatismes

SÉCURITÉ

Pour des raisons évidentes, certaines personnes ayant un vécu des traumatismes ont besoin d'un **espace sécuritaire (émotionnel, cognitif, physique et interpersonnel)**. Il est ainsi important de contribuer à rehausser le sentiment de sécurité et le climat scolaire de même qu'augmenter la **prévisibilité**.

L'approche sensible aux traumatismes

CONFIANCE ET
TRANSPARENCE

Les personnes ayant vécu un traumatisme peuvent démontrer de la méfiance envers les intervenants, les organismes et les institutions. Il est donc important de **démontrer avec nos actions** qu'elles peuvent compter sur nous en adoptant une **attitude rassurante**, mais aussi **transparente et authentique**.

L'approche sensible aux traumatismes



COLLABORATION
ET RÉCIPROCITÉ

Pour éviter de réactiver les traumatismes vécus, il est important de ne pas recréer une situation marquée par l'absence de pouvoir ou de recourir à la coercition.

Ainsi, il est important de **faire participer l'élève dans la prise de décision le concernant**. Il est aussi primordial de **se placer sur un pied d'égalité**.

L'approche sensible aux traumatismes



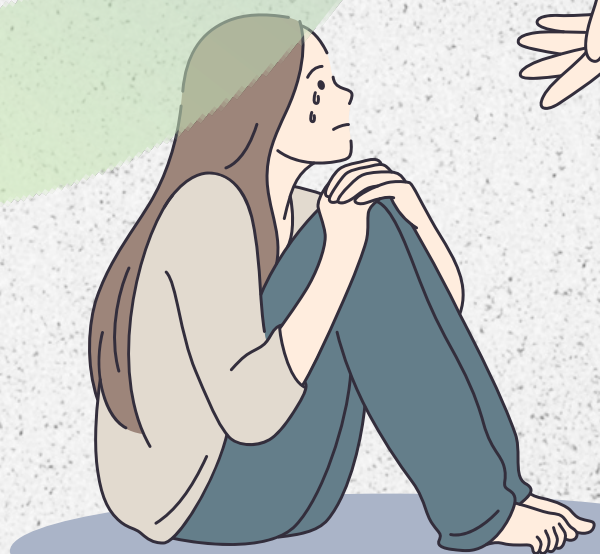
Les élèves ayant vécu un traumatisme peuvent avoir du mal à s'ouvrir ou à faire confiance aux figures d'autorité. Le **soutien des pairs offre alors une alternative précieuse**, car ils se sentent en lien avec d'autres jeunes qui vivent des défis similaires.



L'approche sensible aux traumatismes

INCLUSION
(EDI)

Plusieurs traumatismes peuvent être en lien avec des caractéristiques de l'environnement ou de la personne, notamment son pays d'origine ou la diversité de genre. Il est important, de **soutenir l'ouverture aux différences** et d'en faire preuve dans les échanges concernant la diversité humaine.



L'approche sensible aux traumatismes



AUTONOMISATION
(valorisation)

Les personnes ayant vécu des traumatismes ont dû mettre en place plusieurs mécanismes dits de survie. Ils ont des **forces et des expériences qui doivent être reconnues et mises à profit**. Le milieu scolaire doit **croire** en la primauté de la personne, la résilience et la capacité des personnes à guérir et se rétablir.

Avantages de l'approche sensible aux traumas



L'approche interculturelle

2024

INTERVENTION sensible au trauma

Centre intégré
de services sociaux
du Centre-Ouest
de l'Île de Montréal
Québec

Centre d'expertise sur le bien-être et l'état de santé
physique des réfugiés et des demandeurs d'asile
Direction des services intégrés de première ligne

L'approche interculturelle dans le processus d'aide

Référence

Cohen-Émerique, M. (1993). 'L'approche interculturelle dans le processus d'aide', *Santé mentale au Québec*, vol.18, n.1, pp.71-91.

Contexte

La rencontre en contexte interculturel peut faire émerger des conflits entre les codes culturels du professionnel et ceux de la famille ou de la personne immigrante qu'il est chargé d'accompagner, bloquant alors l'intervention.

Famille ou personne immigrante <ul style="list-style-type: none"> Normes et valeurs de sa société d'origine et autres appartenances Processus d'adaptation 	Rapports de pouvoir homme / femme minorité / majorité blanc / noir	Professionnel <ul style="list-style-type: none"> Représentant de la société d'accueil Culture professionnelle de respect et de tolérance
---	--	---

Choc culturel : archaïsmes rappelés par l'autre, préjugés, stéréotypes, présupposés, idéologies.
Menace identitaire : rejet, absence de reconnaissance de l'autre.

L'approche interculturelle

Décentration

- Reconnaître son propre cadre de références
- Prendre conscience des valeurs heurtées par les comportements de l'immigrant
- Prendre de la distance par rapport à ses préjugés, stéréotypes, présupposés, normes et idéologies
- Avoir une meilleure connaissance de soi pour s'ouvrir à l'autre.

Pénétration du cadre de référence de l'autre

- Exprimer de la curiosité envers le cadre de références de l'autre
- Écouter son discours, le sens de ses mots et les valeurs impliquées
- Comprendre et tolérer le point de vue de l'autre

Négociation / médiation

- Identifier le conflit de valeurs à travailler
- Reconnaître les cadres de référence des uns et des autres
- Collaborer à la recherche de solution qui fasse du sens pour les deux parties en présence
- Trouver un compromis ou créer de nouveaux modèles

Rencontre interculturelle

Exemple : des adolescentes que la famille n'envoie pas en classes vertes à cause de la mixité (familial), alors que pour nous la mixité est considérée actuellement comme assurant un bon développement des identités sexuelles (professionnel).

Exemple : une aide financière accordée à une famille africaine mais utilisée pour partir du pays en vacances (familial) et non pour acheter des choses nécessaires aux enfants (professionnel).

Exemple : Un enfant violemment battu par son père pour lui avoir manqué de respect, transgression grave dans la société d'origine des parents (familial) mais punition qui, pour nous, met en danger l'enfant (professionnel).

À l'attention des intervenants :

- Votre cadre professionnel peut être handicapant car les institutions sont souvent rigides. Prônez un effort de prise en compte de la diversité culturelle.
- Les codes culturels sont parfois si éloignés, et la rencontre est parfois si courte qu'il peut être très difficile de comprendre les codes. Dans la mesure du possible, prenez votre temps.

© CERDA, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal, janvier 2019 www.CERDA.info



Fiche synthèse Infographie



<https://cerda.info/lapproche-interculturelle-dans-le-processus-daide/>



Merci

Courriel

martine.veillette@cssmi.qc.ca

Site web

www.carrefourfgafp.com/SEC/

LinkedIn

[linkedin.com/in/accompagnement-nationalesecfgafp](https://www.linkedin.com/in/accompagnement-nationalesecfgafp)



RÉFÉRENCES

Éléments diagnostics issus du DSM 5
www.dsm5.org

L'approche sensible aux traumatismes en milieu scolaires (CERTA, 2024)
https://cerda.info/wp-content/uploads/2024/05/20240426_recreation_3.pdf

Racial Trauma (MHA, 2024)
<https://www.mhanational.org/racial-trauma>

La roue de l'intersectionnalité (ORES, 2023)
https://oresquebec.ca/wp-content/uploads/2023/06/PR994-ORES-illustrations-04-7-note_simple-scaled.jpg

Guarino, K. & Chagnon, E. (2018). Trauma-sensitive schools training package. Washington, DC: National Center on Safe Supportive Learning Environments.

SAMHSA's Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach (SAMHSA, 2014)

TRAUMA-SENSITIVE PRACTICES FOR THE CLASSROOM (S. Paquette, 2024)

