

Ce que vous devez savoir

Prof. Stuart Shanker

L'autorégulation : l'impact du traumatisme

Les traumatismes et le cerveau

Encore aujourd'hui, plusieurs enfants ressentent les effets des traumatismes que leurs grands-parents et leurs parents ont subis dans les pensionnats. D'autres événements dans la vie d'un enfant peuvent également être traumatisants et créer de semblables répercussions à long terme. La compréhension des causes du traumatisme et de la façon dont il affecte le cerveau peut aider les enfants à surmonter ces effets pour ensuite mener une vie enrichissante.

Pour bien comprendre l'effet du traumatisme, on peut penser à ce qui se produit dans notre corps quand on a froid. Le cerveau essaie de « monter le chauffage » afin de prévenir l'hypothermie. D'abord, on frissonne. Un endroit précis du cerveau envoie un signal aux muscles, qui commencent à frémir pour générer de la chaleur. Le rythme cardiaque, la tension artérielle et même la fréquence de respiration augmentent. Tout cela entraîne cependant une énorme dépense d'énergie. Conséquemment, le cerveau désactive certaines des fonctions de l'organisme pour rester en marche. La priorité du cerveau est de conserver assez de chaleur pour se protéger des dommages causés par le froid. La digestion, la circulation sanguine jusqu'aux doigts et aux orteils, et même l'activité de certaines parties du cerveau servant notamment à l'attention, à la prise de décision et au contrôle des impulsions, sont ralenties afin de conserver l'énergie.

Que le traumatisme soit social, émotionnel, psychologique ou physique – et cela inclut ce qu'ont vécu les survivants des pensionnats et leurs familles – l'effet sur le cerveau est similaire. Le cerveau s'adapte pour se protéger du stress produit par le traumatisme. Certaines parties du cerveau sont en état d'alerte maximale, alors que d'autres deviennent moins actives. Cela a un effet important sur la manière dont l'enfant pourra maîtriser ses émotions, demeurer calme et concentré, réduire son impulsivité et entretenir des relations saines. Même des activités plutôt anodines, comme aller au supermarché ou rester attentif en classe, peuvent être exigeantes pour un enfant qui a subi les effets d'un traumatisme.



L'autorégulation : l'impact du traumatisme

Prof. Stuart Shanker

Les signes d'un stress lié à un traumatisme

En général, les enfants qui vivent un stress intense causé par un traumatisme vont :

- Très souvent sembler tristes, ou n'exprimer aucune émotion;
- Réagir fortement à la moindre source de stress, comme l'alarme d'une voiture qui se déclencherait au contact d'une simple feuille tombée d'un arbre;
- Percevoir comme une menace des expressions faciales neutres et même des remarques amicales;
- Avoir de la difficulté à réguler les émotions négatives intenses – non seulement la colère, mais aussi la peur, la tristesse, la solitude et la honte;
- Manifester une impulsivité et un manque d'attention nettement accrus;
- Être mal en mesure d'anticiper les conséquences et d'évaluer les risques;
- Avoir tendance à se replier sur eux-mêmes ou à faire preuve d'agressivité;
- Ne pas sembler empathiques ni avoir un sens du bien et du mal.

D'abord et avant tout, lorsqu'on fait face à ces comportements, il faut reconnaître qu'ils ne signifient PAS qu'un enfant manque de maîtrise de lui-même ou qu'il cherche à désobéir. Des problèmes de ce type ne sont pas dus à un choix, mais ils sont plutôt le résultat d'une dépense d'énergie excessive face aux effets du traumatisme sur le cerveau de l'enfant. Il ne lui reste pas assez d'énergie pour réguler ses pensées, ses émotions et ses actions. Il faut donc interpréter ces

comportements comme des indices d'un niveau de stress trop élevé qui doit être réduit.

Des stratégies pour faire face au stress lié à un traumatisme

Voici cinq stratégies pour aider les enfants qui souffrent des effets d'un traumatisme :

- Créer l'ambiance la plus rassurante possible à la maison;
- Accompagner les enfants dans la prise de conscience et l'expression de leurs émotions;
- Encourager les enfants à devenir des « détectives du stress », capables de reconnaître et de réduire les sources du stress;
- Aider les enfants à reconnaître la sensation de calme et à prendre conscience des moments où ils la ressentent;
- Transformer les moments d'agitation en occasions d'apprentissage, afin qu'ils puissent identifier et employer des stratégies pour se calmer.

Les prochaines étapes

Avec un soutien aux parents et aux enfants, ces stratégies éprouvées permettront la croissance d'enfants plus heureux et en meilleure santé. Les résultats positifs peuvent apparaître rapidement chez les enfants qui apprennent à les employer. Parlez-en à votre médecin, à votre infirmière communautaire ou à l'enseignant de votre enfant. Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec The MEHRIT Centre à l'adresse info@self-reg.ca ou consulter le site www.self-reg.ca