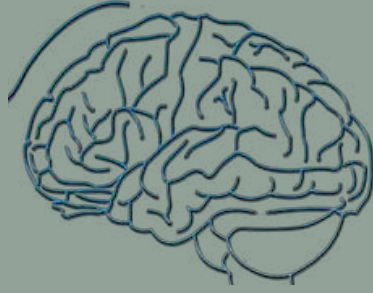


Annexe 6



La notion
du
trauma

Le cerveau blessé

expliqué aux enfants et
aux adultes
qui en prennent soin



Québec 

Rédaction

Carole Côté, agente de planification, de programmation et de recherche,
Centre de recherche et d'expertise jeunes en difficulté, Centre intégré
universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'Île-de-
Montréal (CCSMTL)

Illustration

Johanne Boivin, agente de planification, de programmation et de recherche,
Direction des services milieu à l'adolescence et ressources, CCSMTL

Ce feuillet a été réalisé suite à l'écoute d'une vidéo où Allison Sampson Jackson, inspirée entre-autres des travaux de Dan Siegel et de Joseph LeDoux, explique de façon très simple le cerveau et les effets du traumatisme sur celui-ci. Pour rendre ce matériel accessible à de jeunes enfants francophones, nous avons choisi d'en faire une présentation illustrée et ludique. Pour avoir accès à la vidéo « *Explaining the Brain to Children and Adolescents* » utilisez le lien suivant:

<https://vimeo.com/109042767>

Source bibliographique : *The Georgetown University Center for Child and Human Development (GUCCHD)*

© Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du
Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal, 2016

ISBN: 978-2-550-76318-5 (Imprimé)

ISBN 978-2-550-76319-2 (pdf)

Dépôt légal

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2016

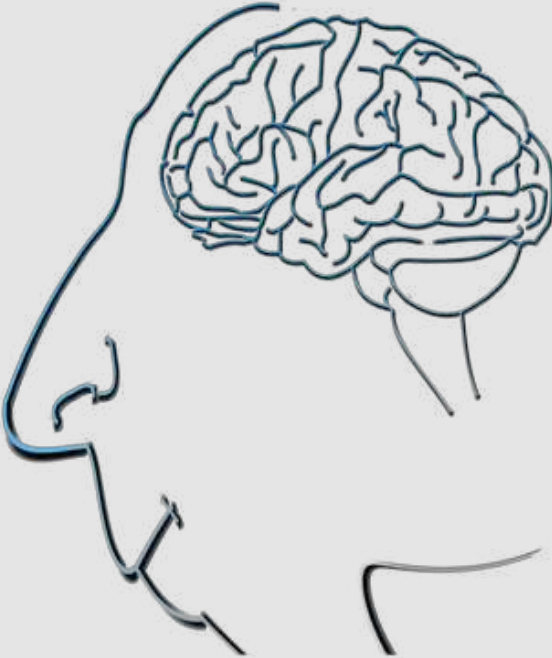
Bibliothèque et Archives Canada, 2016

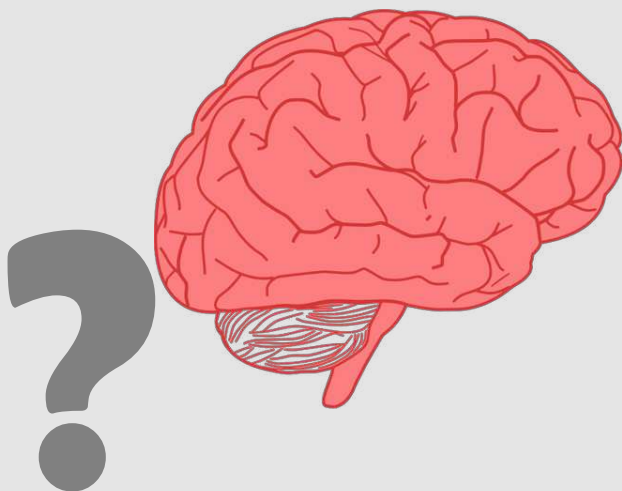
Pour plus d'information concernant nos publications, vous pouvez
communiquer avec la bibliothèque:

514 896-3396

bibliotheque@cjm-iu.qc.ca

Ton CERVEAU est une partie de ton corps qui n'est pas visible aux autres. Pourtant, c'est lui qui t'aide à bouger, à communiquer, à réfléchir, à ressentir des émotions, à percevoir ton environnement.





Si on le regarde de plus près,
ne trouves-tu pas qu'il ressemble à
un poing fermé ?





Ton pouce représente une partie très importante de ton cerveau.

C'est comme un chien de garde qui peut grogner et japper quand il

perçoit une menace. Il prévient ton corps d'un danger pour que tu puisses te protéger. C'est une sorte de système d'alarme



L'autre partie de ta main représente aussi une partie très importante de ton cerveau. C'est celle qui t'aide à réfléchir. On peut l'appeler ton hibou sage.

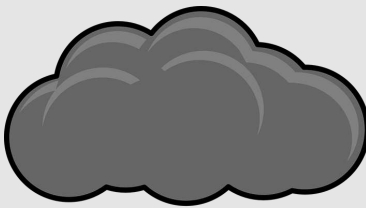
Hou-hou



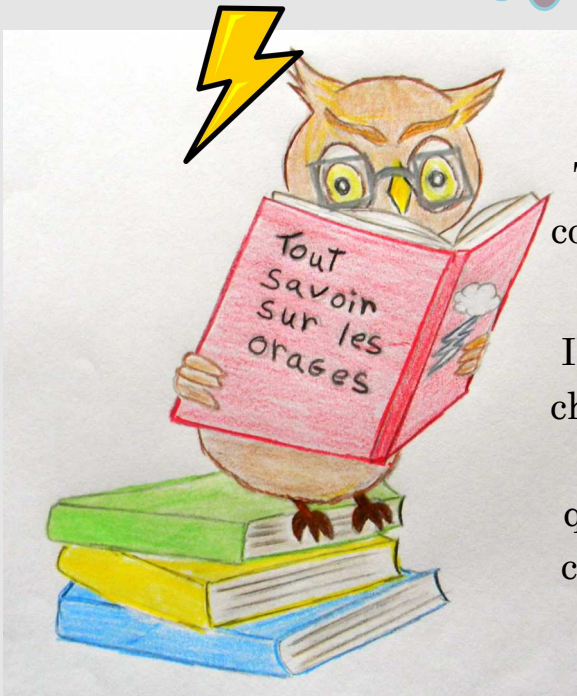
La majorité du temps, ton hibou et ton chien vivent ensemble de façon harmonieuse.

Parfois, il se passe quelque chose qui met ton chien en alerte.

Il vient d'y avoir un gros coup de tonnerre et ton chien a sursauté !



BOUM !!!



Ton hibou sage connaît beaucoup de choses.

Il explique à ton chien que ce n'est qu'un orage et qu'il n'y a rien à craindre dans la maison.



Mais parfois, ton hibou
n'a pas le temps de
rassurer ton chien. Il
jappe si fort que ton hibou
s'envole

Pour le faire revenir, tu n'as pas le choix, tu vas devoir calmer ton chien!

Tu peux trouver des activités qui t'aident à te calmer pour que le chien arrête de japper : faire des bulles, respirer calmement, faire du sport...



Tu peux devenir un bon maître pour ton chien. Si tu le connais bien et que tu l'écoutes, tu vas pouvoir le rassurer de plus en plus vite lorsqu'il n'y a pas de vrai danger.



Dès que tu sens que ses poils se dressent, qu'il montre les dents, c'est là qu'il faut agir !

Au début, tu auras parfois besoin de l'aide d'une grande personne pour reconnaître que ton chien s'inquiète sans que tu sois réellement en

danger. Si ton hibou sage s'est déjà envolé, tu auras besoin que cet adulte te prête le sien.



Hibou prêté par un adulte que tu connais qui vient à la rescousse.

Tu trouveras avec son aide, des trucs pour que ton chien se calme et que ton hibou revienne. Chaque chien est différent. Est-ce que tu connais bien le tien ? Sais tu vraiment ce qui le calme et qui aide ton hibou à revenir ?

Ton hibou lorsqu'il est là donne de bons conseils à ton chien. Ce sont de bons amis !



Aide pour les parents ou les adultes qui prennent soin de l'enfant

Les enfants qui ont vécu de la maltraitance et de la négligence et qui ont développé des séquelles traumatiques ont été percutés au niveau du fonctionnement de leur cerveau. Ils sont très sensibles et réactifs au stress. Il faut se rappeler que l'enfant a dû s'adapter et développer des stratégies pour se sentir en sécurité et avoir réponse à ses besoins. Ces stratégies ne sont pas toujours gagnantes mais ce sont celles qui étaient disponibles pour lui. Lorsque l'enfant perçoit qu'il est en danger, son système d'alarme se déclenche et ses réactions de survie immédiates se mettent en place. Ces mécanismes ne sont pas conscients, il peut ne pas y avoir de votre point de vue de raison pour l'enfant de se sentir menacé ou de se mettre dans tous ces états.

Cependant, quelque chose dans l'environnement passé, associé à l'expérience traumatique, a fait surface dans l'environnement présent. C'est ce qu'on appelle un déclencheur. Cela peut être une odeur, un son, un geste, une simple demande qui le remet en contact avec les événements difficiles de son passé. Souvent la première intervention que l'on utilise est de punir les comportements. On dit parfois : « Arrête tout de suite de faire cela ». Ce sont des interventions qui s'adressent au hibou sage. Mais celui-ci s'est envolé.

Il faut d'abord:

- Prendre un moment pour s'apaiser avant d'intervenir;
- rester sensible à ce que l'enfant a vécu malgré les comportements qu'il manifeste;

- répondre au besoin de sécurité manifesté par celui-ci;
- l'aider à apaiser le chien qui jappe pour que revienne le hibou sage;

Ce n'est qu'une fois que cela est fait que l'on peut interpeller l'enfant dans la recherche de solution ou de meilleures stratégies comportementales.

Au fil du temps, il faut s'intéresser à ce qui cause du stress à l'enfant et provoque chez lui une réponse de survie. Il y a souvent des patrons qui se répètent d'une fois à l'autre et qui lorsqu'on les connaît peuvent permettre d'anticiper la réaction et d'intervenir plus tôt (aider l'enfant à calmer le chien qui jappe avant que le hibou s'envole).

**Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Sud-
de-l'Île-de-Montréal**

Québec 