

État de stress aigu

Alors qu'il y a un nombre infini de stressseurs qui peuvent causer une détresse et un stress accablant chez un enfant, il y a un nombre limité de façons dont le corps et le cerveau y réagissent.

(De Bellis (2001) dans Blaustein & Kinniburgh, 2019, p. 26)

Contexte

L'état de stress aigu est une réaction physiologique vécue lorsqu'une personne ressent une menace. Il s'agit d'un mécanisme corporel, commun à tous les êtres humains, servant à la survie et à l'adaptation à son milieu. Les actions découlant d'un stress aigu sont déclenchées par des réactions automatiques, souvent appelées « instinct ». Lorsqu'il y a une perception de danger, une réponse neurobiologique rapide survient; elle fait augmenter la fréquence cardiaque et la vigilance nécessaires la survie. La réponse humaine au danger se divise en quatre grandes catégories : combat, fuite, blocage et évitement.



Combat : Affronter directement la menace perçue.

L'activation du mécanisme de combat mène fréquemment à l'adoption de comportements d'extériorisation en réaction à la perception d'un danger. Quel que soit le déclencheur, ce type de réponse comporte souvent des actions agressives. Par exemple, un enfant pourrait crier à un autre élève pour lui dire de le laisser tranquille. La réaction pourrait aussi être plus physique. Cette stimulation physiologique dirigée vers l'extérieur ne se manifeste pas uniquement sous forme de colère ou d'agressivité, mais aussi d'hyperactivité ou de défiance.



Fuite : S'enfuir (physiquement ou mentalement) de la menace.

L'activation du mécanisme de fuite survient lorsque la menace ressentie semble impossible à gérer. Le premier réflexe est donc de fuir, de tout faire pour quitter le milieu où se trouve le stimulus. La fuite peut être physique ou psychologique, elle se concrétise par le retrait physique, la course, l'isolement social ou le détachement.

Depuis cette première hypothèse de « combat ou fuite », les scientifiques ont observé plusieurs autres réactions aux changements physiologiques générés par l'état de stress aigu. Certaines sont d'ailleurs remarquablement différentes, notamment le blocage et l'évitement.

Blocage : Incapacité de bouger ou d'agir face à la menace perçue.

Sidération ou incapacité de prendre une décision. Cette réaction survient lorsque le combat ou la fuite ne semblent pas être des pistes d'action adéquates ou sécuritaires. Le blocage se caractérise par des comportements comme le retrait, l'hypervigilance ou le détachement.



L'évitement : Faire plaisir aux autres dans le but d'éviter la menace perçue.



Il semble y avoir une corrélation entre cette réaction au stress aigu et l'exposition répétée à des traumatismes. Par l'évitement, l'enfant ou le jeune réprime ses émotions pour faire plaisir à une autre personne, dans le but ultime d'échapper au danger. Essentiellement, un individu pourrait se soumettre de façon exagérée aux demandes d'une autre personne pour tenter de réduire les risques d'actions menaçantes là où les réactions de combat, de fuite et de blocage ont préalablement échouées lors d'exposition à d'autres expériences négatives dans l'enfance (ENE).

État de stress aigu et ENE : réponses aux traumatismes

L'activation des systèmes de réponses au stress aigu dépend de l'accumulation des interactions avec notre environnement au cours de la vie. Les enfants qui ont déjà vécu des ENE ont un risque particulièrement élevé de développer un trouble de stress post-traumatique (TSPT) ou d'anxiété, ou de recevoir d'autres diagnostics de troubles venant interférer avec la constitution d'un système de réponse au stress aigu adapté au monde moderne et à un environnement sécuritaire. L'enfant dont le système de réponse est perturbé pourrait avoir une réaction au stress aigu dans un contexte où il n'y a pas de menace (aussi appelé « déclencheur »). La réaction pourrait même transformer le contexte en situation menaçante, ou du moins, en situation sociale négative. Certains professionnels ont commencé à utiliser le terme « réaction aux traumatismes » pour désigner les déviations découlant d'expositions répétées à des traumatismes dans les réactions typiques au stress aigu.

Exemples de changements physiologiques

- Rougissement des extrémités du visage, le corps envoie plus de sang là où il en a promptement besoin, donc au cerveau et aux organes vitaux.
- Tension des muscles en préparation à l'action. Dans certains cas, il y a sensation de tremblement.
- Hypervigilance.
- Nausée.
- Dilatation des pupilles, mouvements rapides des yeux. Examen rapide de l'endroit dans tous les angles de la menace perçue.
- Réduction de la perception de la douleur.
- Accélération de la respiration et du rythme cardiaque.
- Transpiration (paumes).
- Respiration tendue ou superficielle.
- Serrages des poings.
- Excès ou perte d'énergie.
- Expression figée ou tension du visage.

Comment percevoir les réactions?

Les signes physiologiques susmentionnés ne se voient pas si facilement, surtout si des activités d'enseignement sont en cours dans une classe nombreuse. Néanmoins, le personnel enseignant devrait connaître les changements physiologiques typiques du stress aigu, il pourra ainsi aider les élèves à mieux comprendre ce qui leur arrive. De plus, le personnel axé sur la détection des signes de traumatisme sera mieux outillé pour appuyer les élèves en situation de stress aigu. Les comportements d'intériorisation ou d'extériorisation peuvent fournir des informations aux intervenants lors de situations intenses où la réaction au stress aigu d'un élève est particulièrement forte ou ne s'explique pas en contexte sécuritaire.



Conseils pratiques

- **Changement d'avenue** : On propose souvent aux enfants qui commencent à démontrer des signes de réponse à un traumatisme alors qu'ils sont en classe d'aller se promener pour mettre un frein au dérèglement en cours. Malheureusement, cette intervention aggrave la situation des élèves en mode de fuite, de blocage ou d'évitement, car elle leur donne plus de temps pour penser en boucle ou ruminer la situation. Il en va de même pour les cas d'extériorisation ou de combat, où une promenade risque de simplement rediriger la réaction. Un truc pratique consiste à faire changer l'élève d'avenue. C'est-à-dire qu'une fois que les signes de réponse à un traumatisme sont observés, on peut proposer à l'élève un changement de direction, d'activité ou de conversation dans le but d'interrompre le mécanisme de réponse automatique. On peut par exemple suggérer à toute la classe de faire un jeu, une pause active ou un exercice de respiration.
- **Système d'alarme du corps**: Il s'agit d'aider les élèves à comprendre que notre corps comporte un système d'alarme qui s'active lors de la perception d'une menace et qu'alors, notre corps déclenche des actions de survie (combat, fuite, blocage, évitement). On peut expliquer à l'élève que même si son corps se « remplit » d'énergie de survie à cause d'un déclencheur qui ravive un scénario ou un moment dangereux, il est capable de reconnaître ce déclencheur et de choisir de ne pas adopter les comportements qui y sont associés.
- **Comprendre son thermomètre d'intensité émotionnelle**: L'appui des élèves dans l'autogestion par la compréhension des comportements liés aux traumatismes est une bonne façon de réduire les réactions. Les jeunes capables d'utiliser le langage pour exprimer leur état de stress aigu peuvent associer leurs réactions physiologiques à un stimulus et entreprendre le reconditionnement de ces comportements.

