

Classes axées sur la détection des signes de traumatisme

Avertissement

Les listes sont attirantes, car elles sont simples à utiliser et aident à catégoriser les expériences. Toutefois, elles réduisent parfois la complexité des expériences à des « rangées bien classées » qui ne laissent pas de place aux multiples variables et subtilités. Souvent, les listes sont utilisées hors contexte et entraînent une généralisation excessive visant le meilleur résultat pour le plus grand nombre. Elles ne sont pas dressées en fonction du contexte précis du personnel enseignant ou d'un élève en particulier. C'est pourquoi cette fiche présente des options pour favoriser une attitude axée sur la détection des signes de traumatisme plutôt qu'une liste de vérification sur le sujet.

Phrases Guides

Dans une classe:

Aucune hypothèse n'est posée quant aux expériences individuelles ou aux traumatismes.

Il est établi que la vie en dehors de l'école influence ce qui se passe à l'école.

On tente de créer un milieu fondé sur les forces visant à comprendre les comportements plutôt qu'à les étiqueter. On cherche à répondre à des questions comme « que t'est-il arrivé? » plutôt que « Quel est ton problème? ». Les comportements sont vus comme un mode de communication des besoins et des émotions plutôt que comme des signes de non-respect et de défiance.

L'organisation vise intentionnellement à atténuer les risques et le besoin d'être constamment sur ses gardes pour l'enfant.

La prévisibilité, la routine et le rythme règnent, ce qui favorise les sentiments de sécurité et de contrôle, atténue l'anxiété et hausse la capacité de maîtrise de soi.

On offre divers chemins vers la réussite (et non vers la perfection) en considérant les réactions de survie des élèves (combat, fuite, blocage et évitement) et en usant de stratégies d'anticipation, de réaction, de retour à la normale et de continuité.

Stratégies d'anticipation

Proposer à tout le groupe de pratiquer des stratégies (selon l'âge), même quand tout le monde est en contrôle.

Être à l'affût des changements – émotions, intensité, humeur, motivation, frustrations.

Refléter ce qui est observé : Je vois que cela te frustre, essayons la pose du guerrier en yoga, elle t'aide vraiment à te recentrer.

Changer d'activité pour toute la classe (changement d'avenue), par exemple commencer un jeu de façon impromptue. Souvent, il s'agit de l'occasion de reprendre le contrôle dont tout le monde avait besoin.

Offrir des choix et donner le contrôle. Retrouver la possibilité de faire des choix et d'exercer du contrôle peut aussi être une occasion de se ressaisir pour l'élève.

Donner la chance à l'enfant de prendre connaissance de ses émotions et de s'engager cognitivement. Par exemple : Tu ressens beaucoup d'émotions présentement. Tout paraît gros. La dernière fois que tu t'es senti comme ça, les respirations t'ont fait du bien. Essayons.

Stratégies de retour à la normale

Remarquer les efforts de contrôle de soi. Par exemple : Je suis très impressionné de voir comment tu as réussi à te calmer.

Donner du temps de relaxation, un endroit calme et des choix/du contrôle. Après une désorganisation, le jeune vit toutes sortes d'émotions, car il réfléchit de nouveau à ses comportements. Le jeune peut avoir besoin d'un peu de temps pour se retrouver lui-même.

Apporter un équilibre : nommer ce que l'élève a fait de bien à un autre moment de la journée.

Donner la chance à l'enfant de libérer son énergie et de reconnecter de façon positive avec son corps.

Stratégies de réaction (en cours de crise)

Considérer l'adulte et l'élève : dans un milieu axé sur la détection des signes de traumatisme, le personnel enseignant doit être en contrôle de lui-même avant d'intervenir auprès d'un jeune en difficulté.

Pratiquer diverses méthodes de respiration : compte sur les doigts, respiration par le ventre, sentir la fleur/souffler la chandelle.

Utiliser les avertissements (P. ex. 3-2-1).

Ne pas tenter d'avoir de longues conversations logiques exigeant une pensée rationnelle (prise de décision, anticipation des conséquences, évaluation des solutions, considérations d'autres avenues). Une telle pression risque d'intensifier la situation.

Utiliser un vocabulaire d'observation plutôt que de jugement. Par exemple : Tu commences à crier, je vois que tu es très fâché. Ce choix de mot donne la permission à l'enfant de ressentir des émotions pendant que l'adulte tente de les moduler.

Stratégies de continuité

Donner l'occasion aux élèves de se servir de leurs capacités métacognitives. Il existe beaucoup d'excellentes ressources (p. ex. Blaustein & Kinniburgh, 2021) qui proposent des feuilles de travail visant à aider les jeunes à cerner ce qui intensifie leurs émotions, à être à l'écoute de leur énergie et de leurs émotions, à nommer les choses qui les rendent heureux/tristes, etc.

Ces stratégies sont bonnes pour tous les élèves. Elles peuvent être intégrées à la routine quotidienne ou hebdomadaire. Plus les élèves s'exercent à les utiliser, plus il sera facile d'y avoir recours en cas de perte de contrôle.