



# ACCUMULATION DE TRAUMATISMES CHEZ LES ENFANTS ET LES JEUNES DURANT LA PANDÉMIE DE COVID-19 : OFFRIR DES SOINS SENSIBLES AU TRAUMATISME

## La réalité

La pandémie du coronavirus a aggravé les problèmes de santé mentale et augmenté les niveaux de stress liés aux traumatismes chez les enfants et les jeunes. Ceux qui reçoivent des services de protection de l'enfance, surtout ceux pris en charge, sont particulièrement vulnérables à l'accumulation de traumatismes et à leurs répercussions sur la santé mentale à long terme. Tisser des relations de confiance avec l'enfant ou le jeune et l'initier à la technique de la pleine conscience peut augmenter ses facteurs de protection et favoriser chez lui l'adoption de mécanismes d'adaptation positifs.

## **L'accumulation de traumatismes durant la pandémie du coronavirus**

La pandémie a engendré du stress et a perturbé la santé et la sécurité des jeunes partout au Canada. On prévoit que ces conséquences seront beaucoup plus marquées au sein des groupes vulnérables et marginalisés, comme les enfants pris en charge par les services de protection de l'enfance. Nous savons, par exemple, que bon nombre de ces enfants, particulièrement ceux en foyer d'accueil, sont victimes de traumatismes intergénérationnels, de mauvais traitements et de négligence, et qu'ils ont grandi dans des milieux hostiles sans le soutien d'un adulte attentionné et de confiance.

Durant la pandémie, les enfants ont été confrontés à des traumatismes additionnels (isolement social, aggravation de problèmes de santé mentale existants, absence de jalons de développement, interruption de la scolarité et anxiété liée à la pandémie) qui peuvent entraîner un stress toxique. En raison des contacts réduits avec le personnel enseignant, les membres de la collectivité, les travailleurs sociaux et d'autres fournisseurs de services, de nombreux enfants peuvent avoir été victimes de mauvais traitements qui n'ont pas été détectés et qui pourraient entraîner une réactivation de leurs traumatismes.

## Offrir aux enfants et aux jeunes des soins sensibles à leur traumatisme

Les secteurs de services à l'enfance privilégient souvent une approche axée sur les symptômes en matière de santé mentale, mais pour assurer l'épanouissement des enfants et des jeunes en cette période inédite, il est peut-être plus important que jamais de modifier cette approche en mettant l'accent sur la sécurité de l'enfant et sur le renforcement de sa résilience face au traumatisme subi. Il n'y a aucune règle stricte à suivre lorsqu'il s'agit de favoriser la guérison par des soins sensibles au traumatisme. Il faut plutôt porter une attention constante aux effets potentiels des traumatismes sur les enfants et intervenir avec sensibilité et de manière culturellement sécuritaire.

Voici les recommandations proposées pour offrir des soins sensibles au traumatisme :

- Choisir un fournisseur de soins digne de confiance et qui fait preuve de transparence qui sera en mesure de tisser une relation fondée sur l'honnêteté et la compassion avec l'enfant.
- Garantir un milieu sécuritaire et exempt de violence à l'enfant ou au jeune.
- Offrir du soutien par les pairs pour favoriser la guérison « entre survivants » et adapter ce soutien aux circonstances pendant la pandémie de COVID-19.
- Collaborer et s'entendre avec d'autres fournisseurs de services puisque tous les partenaires jouent un rôle dans le traitement du traumatisme de l'enfant.
- Renforcer l'autonomisation de l'enfant et lui donner la possibilité de faire des choix. Mettre l'accent sur ses forces et l'encourager à écrire sa propre histoire.
- Tenir compte des questions culturelles, historiques et liées au genre lors de l'évaluation et de la gestion des risques, de la réforme des politiques et de l'élaboration des plans de traitement.

## Voies d'intervention

- Comprendre que les enfants qui ont subi des traumatismes peuvent faire preuve de résistance ou avoir des comportements difficiles en réaction au stress. La pandémie peut avoir entraîné une certaine régression de la maîtrise des émotions chez l'enfant ou le jeune. Il convient de rester calme et de voir les accès de colère comme une forme de protection plutôt qu'une attaque personnelle.
- Pratiquer l'écoute active. L'enfant ne cherche peut-être pas une solution, mais plutôt un milieu sécuritaire où il peut parler et se sentir réellement écouté.

## Possible Responses

- Il ne faut pas entraîner les enfants traumatisés au-delà de leur seuil de tolérance. Si cela se produit, il convient d'utiliser les activités relationnelles intrinsèquement non cliniques pour apaiser les émotions de l'enfant. Durant les périodes d'hyperexcitation, il faut mettre l'accent sur des activités relationnelles non cliniques choisies et dirigées par l'enfant, comme le sport, le yoga ou la marche tout en respectant les règles de distanciation physique.
- Se confier est important pour permettre aux enfants traumatisés de tisser un lien de confiance avec l'adulte. Bon nombre d'enfants hésitent à parler de leurs sentiments et de leurs expériences avec un intervenant qui ne partage pas ses propres expériences. Les intervenants doivent respecter leurs limites et se sentir à l'aise de partager certaines expériences plutôt que d'autres. Il n'est pas nécessaire de donner des détails pour partager une expérience; l'important est de tisser une relation et d'établir un lien de confiance avec l'enfant.
- La pratique de la pleine conscience permet aux enfants de gérer et de maîtriser leurs émotions. Bon nombre de jeunes ne s'intéressent pas à cette technique parce qu'ils l'associent à la simple méditation. Voici quelques conseils pour enseigner la technique de pleine conscience aux enfants :
  - Donner une définition claire de la pleine conscience.
  - Permettre aux enfants de choisir et de pratiquer une technique de pleine conscience qui leur convient et qui s'applique à leur vie. Il convient de commencer simplement et d'aller plus en profondeur avec le temps.
  - Expliquer aux enfants comment la pratique de la pleine conscience peut les aider à maîtriser les émotions telles que la colère, le stress, la frustration et l'anxiété, et comment ils peuvent appliquer les différentes techniques dans leur vie quotidienne.
  - Éviter d'insister sur la technique. La pleine conscience peut être bénéfique sans qu'il soit nécessaire de fermer les yeux, de prendre certaines poses ou de suivre des instructions précises. Des directives strictes peuvent dissuader un enfant de pratiquer n'importe quelle technique et déclencher une réaction traumatique.
  - Être sensible aux différences culturelles ou aux traumatismes de l'enfant. Éviter de dire que la pleine conscience « vaut mieux que... », mais dire plutôt qu'elle vaut la peine d'être essayée. Garder en tête que les exercices de respiration peuvent déclencher des traumatismes chez certains sujets et qu'il faudra utiliser une technique différente.

Pour consulter les sources et les documents originaux, visitez le [www.childtraumaresearch.ca](http://www.childtraumaresearch.ca)

Cette publication a été réalisée grâce au généreux soutien de :

# L'ACCUMULATION DE TRAUMATISMES DURANT LA PANDÉMIE DU CORONAVIRUS

*Les enfants sont confrontés à des traumatismes supplémentaires durant la pandémie, notamment l'isolement social, l'aggravation de problèmes de santé mentale préexistants, l'absence d'étapes de croissance, la perturbation du calendrier scolaire et l'anxiété générale associée à la pandémie, lesquels peuvent tous entraîner un stress toxique. En raison des contacts limités qu'ils ont eus avec le personnel enseignant, les membres de la collectivité, les travailleurs sociaux et d'autres fournisseurs de services, de nombreux enfants peuvent avoir été victimes de mauvais traitements qui n'ont pas été détectés et qui peuvent entraîner une réactivation de leurs traumatismes.*

Pour assurer l'épanouissement des enfants en ces temps inédits, il peut être nécessaire de mettre l'accent sur leur sécurité et sur le renforcement de leur résilience face aux traumatismes subis.

## Écouter

Pratiquer l'écoute attentive et la reformulation.

## Activités relationnelles intrinsèquement non cliniques (ARINC)

Faire des activités relationnelles non cliniques choisies et dirigées par l'enfant, comme le sport, le yoga ou la marche. Les ARINC permettent d'apaiser les émotions de l'enfant lorsque celui-ci va au-delà de son seuil de tolérance.

## Autorévélation

Pratiquer la méthode d'autorévélation si nécessaire.

## Enseigner la pleine conscience en tenant compte des traumatismes de l'enfant

- Donner une définition claire de la pleine conscience à l'enfant et lui montrer comment il peut l'intégrer à son quotidien.
- Permettre à l'enfant de choisir et de pratiquer la technique de pleine conscience qui lui convient.
- Éviter de mettre trop l'accent sur la technique.
- Être sensible aux différences culturelles et aux traumatismes de l'enfant qui pourraient être réactivés par la pratique de certaines techniques.

