

# « Qu'est-ce que je dois faire? »

## Soutien pour enfants tenant compte des traumatismes

# 1

### Créez un sentiment de sécurité

Si l'enfant ressent un trop-plein d'émotion, vous pourriez guider l'enfant vers un coin tranquille ou laisser l'enfant se décompresser en allant à la toilette. Si vous êtes en salle de classe, vous avez peut-être un espace tranquille muni de couvertes ou d'un écran pour que les enfants se sentent en sécurité.

# 2

### Régulez le système nerveux

Le stress entraîne une séquence prévisible de réponses physiologiques. Toute personne qui a subi un stress toxique ou un traumatisme se trouvera rapidement en état d'hyperactivation (comportements explosifs, nervosité, irritabilité) ou en état d'hypoactivation (humeur dépressive, retrait, allure de zombie). Même si nos stratégies de régulation sont ingénieuses et nos outils astucieux, l'enfant doit trouver ses propres stratégies.

# 3

### Établissez une relation de confiance

C'est un élément essentiel de la régulation du système nerveux. Quand nous sommes avec nos proches, nos corps produisent de l'ocytocine, l'hormone qui calme nos systèmes nerveux après l'exposition au stress. Si nous maintenons ce lien, une discussion calme sur les sentiments et les besoins de chaque personne peut se faire en temps et lieu.

# 4

### Soutenez l'élaboration d'un récit cohérent

L'établissement d'une structure et de routines prévisibles et la présence d'adultes fiables aident à réduire le chaos qu'un ou une enfant peut ressentir. Cela permet aussi aux enfants de commencer à développer la pensée séquentielle logique, qui les aide non seulement à comprendre leur propre récit, mais constitue aussi l'exigence fondamentale à de nombreux types d'apprentissage.

# 5

### Développez des stratégies de « pouvoir avec »

L'une des caractéristiques principales du traumatisme est la perte de pouvoir et de contrôle. Quand une personne exerce son pouvoir sur nous, sans tenir compte de nos pensées ou de nos sentiments, la honte toxique du traumatisme initial peut nous revenir. Comme adultes, nous devons utiliser notre pouvoir judicieusement. Notre meilleure chance de former des adultes qui traitent les autres avec dignité et respect est de présenter aux enfants des modèles de « pouvoir avec ».

# 6

### Développez des compétences sociales, émotionnelles et de résilience

Le traumatisme nous prive de temps pour développer des compétences sociales et émotionnelles. Le cerveau est trop occupé à survivre pour consacrer une grande partie de son énergie à l'apprentissage. Il est aussi probable que nous n'avons pas de modèle pour ces compétences. En grandissant, apprendre à prendre soin des uns des autres est notre responsabilité la plus importante.

# 7

### Favorisez la croissance post-traumatique

Nous savons que certaines qualités et compétences permettent de surmonter des traumatismes dévastateurs. En plus de nous aider à survivre, elles nous permettent aussi de découvrir de nouveaux objectifs et un nouveau sens à la vie. La résolution de problèmes, la planification, la concentration en moments d'inconfort, l'autocontrôle et la recherche d'aide contribuent à la croissance post-traumatique. Ce sont des compétences que nous pouvons renforcer chez les enfants.

©2017 echo

TRADUIT PAR: