

# **Les conséquences des traumatismes et de la violence sur les enfants dans notre communauté**

**Elisa Romano, Ph. D.,  
psychologue certifiée  
École de psychologie  
Université d'Ottawa  
(eromano@uottawa.ca)**

**Le 4 octobre 2019  
Prévention du crime Ottawa**

# Les traumatismes subis durant l'enfance : De quoi s'agit-il?



- Expériences vécues dans lesquelles les enfants craignent pour leur vie ou croient qu'ils seront blessés.
- Expériences vécues dans lesquelles les enfants sont témoins de la violence et craignent pour la vie ou la sécurité de quelqu'un d'autre.
- Les enfants éprouvent souvent des émotions fortes et réagissent physiquement à ces expériences violentes et dangereuses (terreur, crainte, impuissance, accélération du rythme cardiaque ou vomissements, entre autres).
  - Réactions de lutte, de fuite ou d'inertie



# Quelles sont les expériences qui pourraient être traumatisantes?



- Intimidation
- Accidents de voiture ou autres accidents graves
- Accidents graves ou maladies mettant la vie en danger
- Violence communautaire
- Catastrophes naturelles ou technologiques ou terrorisme
- Expériences vécues par les réfugiés ou pendant la guerre
- Mort subite ou violente d'un être cher
- Exposition à la violence entre partenaires intimes
- **Maltraitance et négligence des enfants**



# Les différents types de violence et de négligence



- Violence physique
  - Violence sexuelle
  - Violence émotionnelle ou psychologique
  - Négligence
  - Exposition à la violence entre partenaires intimes
- 
- En 2013 en Ontario, les enquêtes étayées par l'information apportée par les organismes de protection de l'enfance ont essentiellement porté sur l'exposition à la violence entre partenaires intimes (48 %), puis à la négligence (24 %), à la violence physique (13 %), à la violence émotionnelle (13 %) et à la violence sexuelle (2 %).





## **Comment savoir si un enfant a besoin d'aide ou de protection?**

Quel est son aspect physique?

Comment se comporte-t-il?

Que dit-il?

Comment interagit-il avec les pairs, les adultes et les aidants?





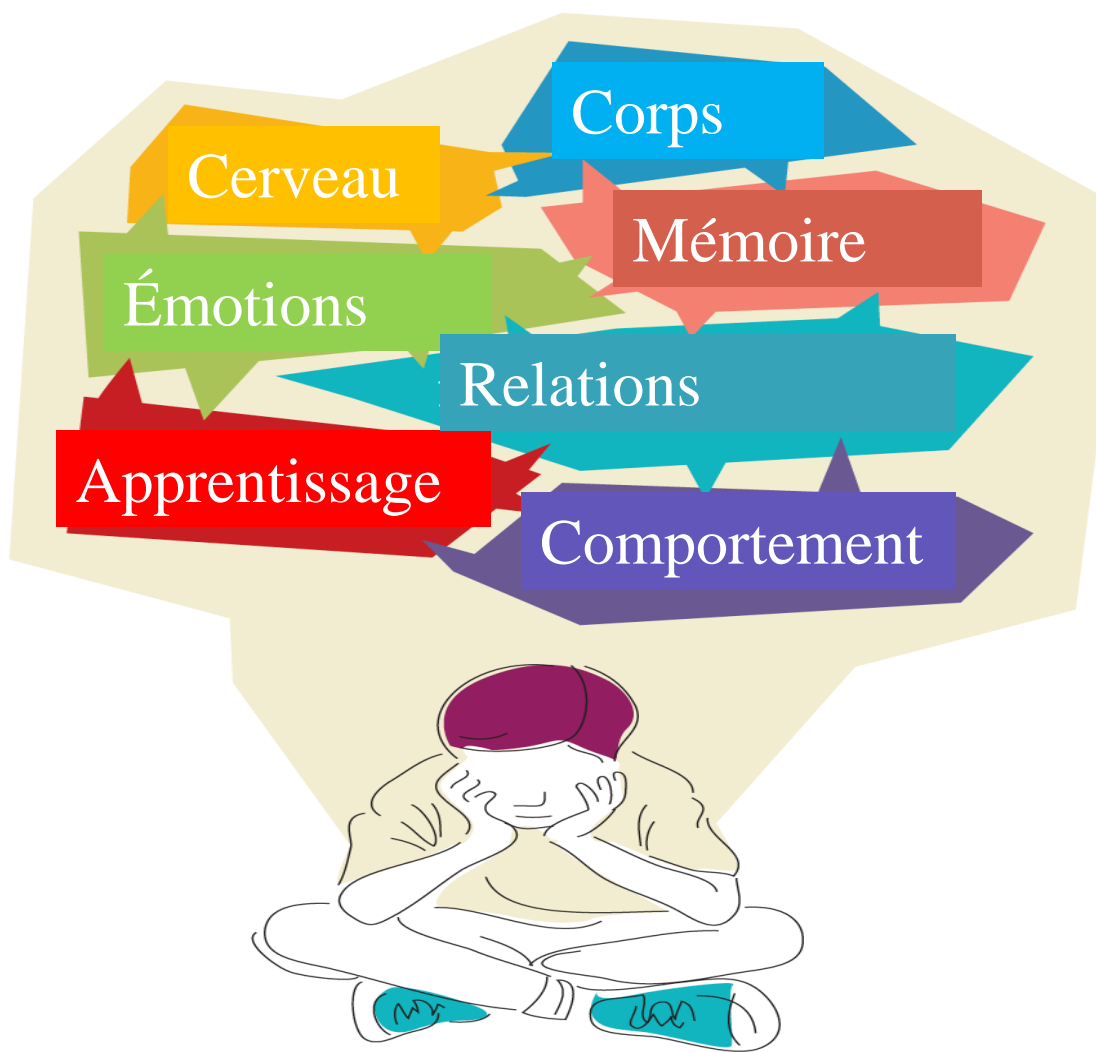
# **À quoi ressemblent les effets des traumatismes subis durant l'enfance?**

# L'état du stress posttraumatique (ÉSPT)



- Revivre l'événement traumatisant
- Réactions vives aux rappels des événements traumatisants
- Évitement des idées, des sentiments, des lieux et des gens associés aux événements traumatisants
- Changements négatifs dans les idées et l'humeur
- Surexcitation









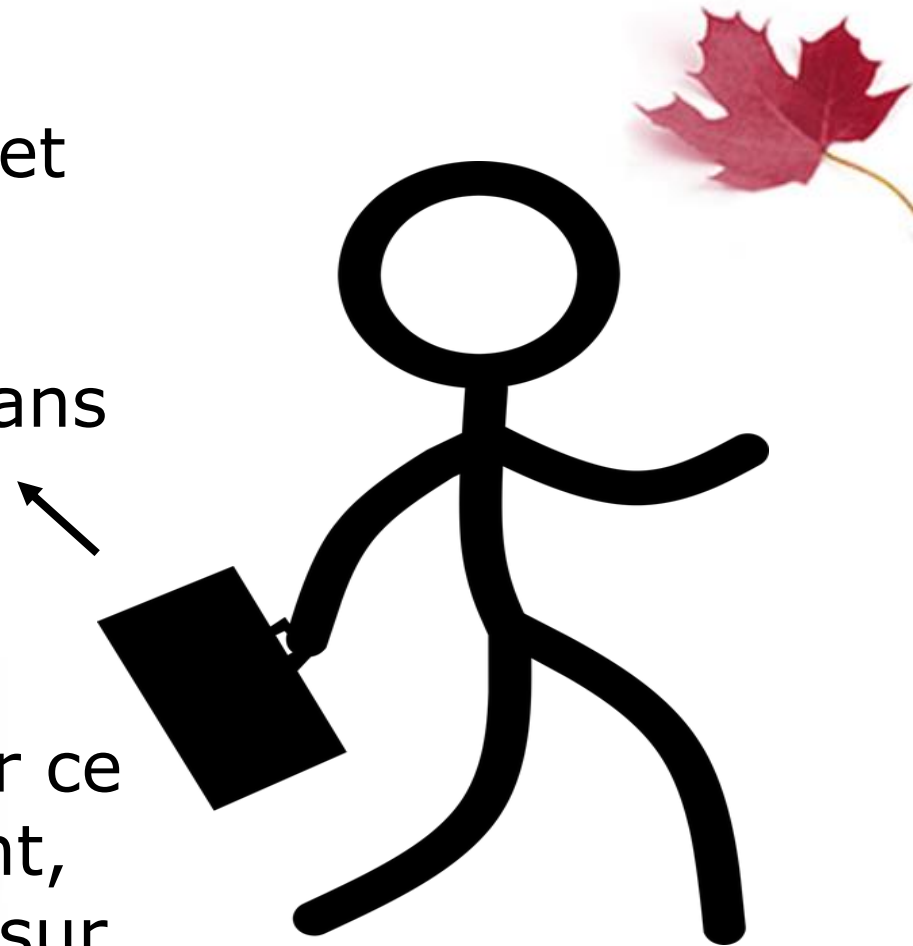
# Que puis-je faire pour aider un enfant qui a vécu un traumatisme?



Je vais me faire blesser  
Vous allez me blesser  
Je suis nul(le) ou inutile et  
personne ne m'aime  
Vous allez me rejeter  
Je suis impuissant(e) et sans  
aide



Ces convictions influent sur ce  
que les enfants ressentent,  
sur leur comportement et sur  
leurs échanges avec autrui



# Et puisque je sais maintenant ce qu'il y a dans la valise invisible ...



- Créez un sentiment de **sécurité** (physique et émotif)
  - Soyez constant(e), prévisible et fiable
  - Surveillez les motifs de préoccupation pour la sécurité et agissez
- Mettez l'accent sur vos relations (**attachement**).
  - Analysez les comportements difficiles du point de vue du traumatisme et réagissez en conséquence
  - Compassion, empathie (étiquetez les sentiments) et stratégies de maîtrise des émotions ou de résolution des problèmes, plutôt que les stratégies misant sur des punitions (conséquences)



- Aidez l'enfant à **s'automâtriser**
  - Restez proche, validez ses sentiments, aidez-le à prendre conscience de ce qui lui arrive et réglez le problème ensemble.
- Créez des occasions de réussir (**compétence**)
- Aidez l'enfant à bâtir des **liens**
- **Appuyez** l'enfant et sa famille
  - Aidez-les à avoir accès à des ressources en santé mentale
- Analysez et maîtrisez vos **propres réactions**



## Ressources (livres)



- Faber, A. et Mazlich, E. (2012), *Parler pour que les enfants écoutent, écouter pour que les enfants parlent*, New York, Scribner.
- Gottman, J. (1998), *Raising an Emotionally Intelligent Child: The Heart of Parenting*, New York, Simon & Schuster.
- Siegel, D. et Bryson, T. P. (2012), *The Whole-Brain Child: 12 Revolutionary Strategies to Nurture Your Child's Developing Mind*, New York, Mind Your Brain Inc. et Bryson Creative Productions Inc.



# Ressources (Sites Web)



- Centre canadien de protection de l'enfance ([www.protectchildren.ca/fr/contribuer/formation-en-ligne/](http://www.protectchildren.ca/fr/contribuer/formation-en-ligne/))
- Canadian Child Welfare Research Portal ([www.cecw-cepb.ca](http://www.cecw-cepb.ca))
- Center on the Developing Child at Harvard University (<https://developingchild.harvard.edu/>)
- Child Welfare Information Gateway ([www.childwelfare.gov](http://www.childwelfare.gov))
- Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants (<http://www.enfant-encyclopedie.com/>)
- National Child Traumatic Stress Network ([www.nctsn.org](http://www.nctsn.org))
- Zero to Three: National Center for Infants, Toddlers, and Families ([www.zerotothree.org](http://www.zerotothree.org))





**Merci de votre  
attention**



uOttawa