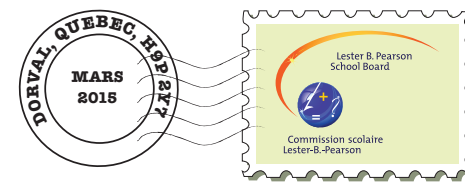




Centre d'Excellence en
SANTÉ MENTALE

Pour: *Nos collègues du Québec* Du: *Centre d'Excellence en Santé Mentale*



TRAUMA Qu'est-ce qu'un événement traumatique?

Les enfants sont de plus en plus exposés, directement ou indirectement, à des événements ou à des situations extrêmement perturbantes tels que des désastres, de la violence ou des menaces de violence, des accidents ou des maladies résultant en des blessures sévères ou la mort. Le trauma complexe résulte d'une exposition prolongée ou répétée à des éléments stressants tels la négligence, l'abus, des bouleversements familiaux et de la violence. Les événements traumatiques perturbent le sentiment de sécurité des enfants et peuvent avoir un impact profond sur leur développement psychologique et émotif. Toutefois, les réactions peuvent grandement varier selon l'âge, le niveau de développement, le tempérament, la personnalité, les habiletés d'adaptation et le système de support.

Qu'est-ce que les écoles peuvent faire

Les écoles jouent un rôle significatif en offrant un support émotif et des conseils aux enfants lorsque qu'ils sont confrontés à des situations difficiles. Une réponse efficace est basée sur le comment chacun des étudiants est affecté par la situation, comment ils pourraient réagir et les différents types d'intervention dont ils auraient besoin.

En traitant un trauma, les écoles s'efforcent d'offrir aux étudiants un environnement sûr et sécurisant. Les gestionnaires emploient une approche planifiée pour diffuser les situations potentiellement difficiles, atténuer les répercussions négatives futures et donner des directives au milieu scolaire visant à maintenir et à restaurer l'ordre. « The National Child Traumatic Network »(NCTSN) souligne l'importance de maintenir les routines et de revenir aux activités scolaires « normales » pour démontrer aux étudiants « qu'ils sont en sécurité et que la vie continue ». (NCTSN, Child trauma toolkit for educators: http://rems.ed.gov/docs/nctsn_childtraumatoolkitforeducators.pdf)

Aide psychologique de base



Les meilleures pratiques indiquent que suite à un événement traumatique les écoles sont plus efficaces quand elles créent un environnement supportant qui met l'accent sur les besoins de base et le confort. L'objectif premier de cette intervention est de faciliter et d'encourager l'émergence des réseaux naturels de support (parents, famille, amis, affiliations religieuses, etc.) Cette approche est connue sous le vocable **Psychological First Aid (PFA)**. Les composantes de base sont :

1. Contact et engagement
2. Confort et sécurité
3. Stabilisation (si nécessaire)
4. Évaluation des besoins actuels et des inquiétudes
5. Aide pratique
6. Contact avec les supports sociaux
7. Lien avec les services collaborateurs

(NCTSN, Psychological First Aid: <http://www.nctsn.org/content/psychological-first-aid>)

Références aux services de santé mentale

Dans les jours, semaines et mois suivant un événement traumatique, le personnel scolaire devrait être vigilant envers les étudiants qui démontrent des formes de stress plus prononcées, des réactions de deuil ou suicidaires. Des références devraient se faire auprès des ressources scolaires ou communautaires appropriées (CLSC, Cliniques de santé mentale, Conseillers en deuil, etc.) pour intervention ou traitement.

CE que les professeurs peuvent faire

- Aider les étudiants à comprendre que c'est normal de se sentir étrange et bouleversé quand ils ont été exposés à un événement traumatique.
- Décrire différentes réactions émotives, cognitives, psychologiques et comportementales que les enfants expérimentent dans ces situations.
- Expliquer que certains étudiants peuvent avoir des questions sur ce qui s'est exactement passé ou se débattre pour comprendre comment une chose si terrible est arrivée.
- Discuter des diverses réactions telles que certains étudiants sont tristes ou en colère ou même font des blagues. Il est important de laisser savoir aux étudiants que ce sont des émotions, des pensées et des inquiétudes normales quand nous sommes confrontés à une situation traumatique.
- Utiliser des activités et du matériel de classe pour aider les enfants à composer avec leurs réactions face à l'événement traumatique. (American Federation of Teachers, Share My Lessons : <http://www.sharemylesson.com/article.aspx?storycode=50007527>)
- Encourager les étudiants à discuter de leurs pensées, émotions et réactions avec leurs parents.
- Offrir de l'aide aux parents en partageant avec eux ce que vous savez des réactions des étudiants dans ces situations et ce que les parents peuvent faire pour supporter leurs enfants. (American Academy of Pediatrics, Parenting after trauma :

<http://www.healthychildren.org/English/family-life/family-dynamics/adoption-and-foster-care/Pages/Parenting-Foster-Adoptive-Children-After-Trauma.aspx>)

Par définition les événements traumatiques sont des situations soudaines et inattendues qui perturbent le fonctionnement normal et qui produisent des réactions émotives intenses. Cependant, il existe des ressources qui fournissent des directives et des procédures pour aider les écoles à se préparer à l'avance à ces éventualités et s'assurer d'y répondre efficacement.

RESSOURCES

NASP, Helping schools deal with trauma
http://www.nasponline.org/resources/crisis_safety/index.aspx#trauma

NCTSN, Psychological First Aid
<http://www.nctsn.org/content/psychological-first-aid>

Guidelines for schools after a suicide
<http://www.maine.gov/suicide/docs/Guideline.pdf>, <http://www.aqps.info/media/documents/postvention.pdf>

Massachusetts Advocates of Children
<http://massadvocates.org/tlpi/>

Washington State The Heart of Learning and Teaching
<http://www.k12.wa.us/CompassionateSchools/HeartofLearning.aspx>

Creating Sanctuary in Schools by Sandra Bloom
http://www.sanctuaryweb.com/PDFs_new/Bloom%20Sanctuary%20in%20the%20Classroom.pdf

Calmer Classrooms: A Guide to Working with Traumatized Children
http://www.ccp.vic.gov.au/childsafetycommissioner/downloads/calmer_classrooms.pdf

Si vous avez trouvé cette carte postale aidante et informative, s'il vous plait partagez-la avec vos collègues. La transmission de l'information sur la santé mentale est le premier pas vers la promotion d'une meilleure santé mentale.

Pour plus d'information : Gerry Weintraub, PhD., OPQ
Psychologue-Coordonnateur, Centre d'excellence en santé mentale
514-422-3000 poste 32468, gweintraub@lbpsb.qc.ca