

SYMPOSIUM SUR LE TRAUMA COMPLEXE 2018 : PERSPECTIVE ET INITIATIVES CANADIENNES

14 JUIN 2018

*The body keeps the score: the developmental impact of trauma and neglect – Implications for effective treatments,*¹ Dr. Bessel Van der Kolk

Quelques messages clés²

Perception de l'enfant ayant vécu un trauma sur lui-même : « **Je suis un monstre hors de contrôle** »



- L'évènement traumatique fixe et modifie l'identité de la victime, qui se définit par ses blessures;
- Le sentiment de valeur, d'avoir un but dans la vie, est endommagé par le trauma. Les jeunes perdent le sens de l'engagement, du plaisir et la capacité de s'investir dans des projets;
- Le système de récompense est altéré: ce n'est plus le plaisir qui est le moteur de la vie, mais plutôt ce qui est douloureux (ex., la peur);
- « Je me souviens » – le corps enregistre le traumatisme : même si l'enfant ne s'en souvient pas, le corps lui se souvient et garde les traces;
- Le trauma change le cerveau et modifie la perception de la réalité.
- Les réponses sensorielles des enfants traumatisés sont altérées;
- Pour un enfant traumatisé, ce qui est réel, c'est l'émotion ressentie. Il a de la difficulté à intégrer l'émotion et la cognition;
- Parler du trauma ne le fait pas disparaître. Il n'y a pas de traitement universel et rien qui fonctionne pour tous.

L'impact du trauma complexe sur les relations :

- Le système d'attachement est percuté, cela influence le sentiment de sécurité de l'enfant et engendre des difficultés à être en synchronie avec les autres;
- Les relations à l'adulte sont perturbées, bien que les enfants dépendent tout de même de ces adultes qui prennent soin d'eux;
- Présence de honte, d'isolement, de culpabilité, de trahison et d'impuissance.

Traitement du trauma :

- **Plaisir** : Porter attention à ce qui fait du bien : on peut travailler l'identité à partir de ce qui donne du plaisir. Ex., le théâtre offre l'opportunité de jouer le rôle de quelqu'un d'autre, qui a du pouvoir, d'assumer une nouvelle identité. Cela permet de ne pas rester bloqué dans le rôle de la personne traumatisée et victime.
- Le cerveau est malléable « **Tu peux convaincre ton cerveau en mimant l'émotion positive désirée.** »
- **Le corps** : La posture corporelle détermine l'émotion : le corps ne peut pas ressentir de la joie s'il mime la dépression. Intervention : En mimant volontairement des émotions positives, le corps et le cerveau finissent par les ressentir.



¹ Traduction libre du titre: Le corps n'oublie rien : l'impact du traumatisme et de la négligence sur le développement - Implications pour des traitements efficaces. Pour plus d'information, consultez le livre du même auteur : **Kolk, B. V. der, & Weil, A. (2018). Le Corps n'oublie rien: Le cerveau, l'esprit et le corps dans la guérison du traumatisme.** Albin Michel.

² Document développé par le Centre d'expertise de l'IUJD du CIUSSS du CSMTL.

- **Vivre le moment présent** : le trauma empêche de vivre dans le « ici et maintenant » : les activités à préconiser sont donc celles qui permettent par la **concentration**, d'agir et d'intégrer des expériences positives : le chant, le bowling, le yoga, la danse (chorégraphie), etc.
- **La prise de pouvoir par le mouvement** : Mettre du pouvoir dans le corps pour se sentir en contrôle. Par exemple : le kickboxing, les arts martiaux et la boxe permettent de développer l'anticipation des coups, la réflexion. Cela amène le cerveau à porter attention à ce qui se passe autour de soi maintenant, mais aussi de se projeter dans le futur.



- **Le sport** : Avec comme objectif de se mettre en mouvement pour se connecter aux autres (relations positives). Toutefois, il faut être attentif aux sports choisis pour assurer la sécurité du jeune et le dépassement de soi, plutôt que d'installer la compétition entre jeunes.

- **Apprendre à détendre le corps** : les positions de détente peuvent être difficiles à supporter, les muscles ne sont jamais complètement au repos, ils restent contractés et le corps continue de se sentir en danger. Il faut adapter les activités de yoga ou de pleine conscience pour mettre les jeunes en mouvement et leur permettre de réguler leurs affects. Le maintien de la posture (contraction musculaire) suivi de l'effet provoqué par le relâchement dans un contexte sécuritaire développe la capacité à calmer le système et le cerveau.



- **La relation** : L'être humain est un être relationnel : pour assurer le développement, il faut des relations avec des amis, des adultes. Le mandat le plus important des adultes est d'être une base de sécurité. Les outils et les thérapies ne sont pas efficaces s'ils ne sont pas appliqués dans le cadre d'une relation avec un adulte bienveillant. Il faut créer des occasions pour se connecter aux autres (connexion relationnelle). Cependant, la capacité de se connecter aux autres s'apprend dans l'enfance, et peut être difficile à restaurer quand cela n'a pas été vécu. L'amour de soi se développe dans un contexte relationnel. Il est nécessaire pour vivre pleinement « *Self-love is necessary for mindfulness to be affective* ».

- **La créativité** : « *Weird stuff works sometimes* » : Ne pas avoir peur d'essayer, d'être créatif, de créer un environnement plaisant et joyeux pour créer un havre de sécurité.

- **Le toucher** : Le besoin d'être touché entre en contradiction avec la peur (ou autres émotions désagréables) que cela peut susciter. Il faut la précision d'un neurochirurgien pour trouver le bon dosage, la bonne approche. Un exemple de technique : *Tapping* sur les points de pression pour faciliter la libération des émotions négatives et du stress. Pour plus d'informations : *Emotional freedom technique* <https://eft.mercola.com/>

- **Développer un sentiment de groupe, de communauté et d'appartenance** : par exemple, les percussions pour être en rythme avec les autres; avoir des éléments qui nous permettent de nous reconnaître et de nous rapprocher, dans un contexte non menaçant.

- **Enregistrer la temporalité** : maintenir une posture et ensuite la relâcher permet d'enregistrer des séquences dans le temps (vivre l'avant, le pendant et l'après). On est capable de tolérer quelque chose de difficile lorsqu'on sait que c'est transitoire, que ça aura une fin « *Anything that seems endless would be HELL!* ». Le traumatisme se ressent comme une expérience intemporelle : un peu comme lorsqu'on a le cœur brisé et qu'on pense que jamais on ne pourra le surmonter.

