

## Les cinq éléments essentiels d'une approche sensible au trauma

Les statistiques démontrent que les traumatismes dans l'enfance peuvent marquer pour la vie. Au Canada, 32 % des adultes indiquent avoir vécu des abus physiques ou sexuels et/ou avoir été témoins de violence relationnelle durant leur enfance. C'est donc un élève sur trois, dans chaque classe.

En somme, les traumatismes peuvent avoir des conséquences sur le comportement, les pensées et les sentiments d'une personne. À l'instar d'une paire de lunettes fumées, le traumatisme voile le rapport au monde; il en modifie complètement la vision.

Chez les jeunes, les traumatismes nuisent à la réussite scolaire.  
Voici cinq notions essentielles pour se montrer sensible au trauma :

### 1. Vécu de l'élève

Manifestez de l'empathie envers la personne devant vous. Hors des classes, les élèves peuvent vivre toutes sortes d'expériences. Prenez un instant pour vous mettre à leur place : imaginez ce que c'est que de vivre régulièrement de l'intimidation ou du harcèlement sexuel. Plutôt que de penser : «Qu'est-ce qui ne va pas avec toi?», essayez «Qu'est-ce qui t'est arrivé?»

### 2. Objectifs de réussite qui prennent en compte les limites causées par le traumatisme

En règle générale, la perte de confiance découlant d'un traumatisme nuit à l'apprentissage. Le traumatisme surcharge le système nerveux et peut engendrer des événements de stress ou d'accablement soudains. Alors, donnez des directives claires. Notez les consignes, ajoutez-y des éléments visuels et passez en revue les étapes afin que même les plus silencieuses et silencieux de la classe aient l'occasion de poser des questions. Gardez en tête que la réussite scolaire n'est pas gagnée quand on a vécu un traumatisme.

### 3. Personnalisation du soutien en fonction de l'élève

Si on se fie aux statistiques, vous aurez à faire une intervention post-traumatique un jour ou l'autre. Peut-être une question a-t-elle été l'élément déclencheur ou un événement s'est-il produit avant le cours. Dans tous les cas, soyez prêt·e à réagir avec compassion. Avant de poser une action, *prenez une grande inspiration*. Puis, questionnez-vous sur les besoins. Par

exemple : «La personne a-t-elle besoin de parler? De prendre un moment à l'écart?» ou «A-t-elle besoin que vous revoyiez la matière avec elle?» Enfin, faites un suivi pour savoir si vous avez bien répondu à son besoin. Ne présumez jamais que c'est le cas. Le soutien prend des formes variées et se passe des interrogatoires et de la pression.

#### **4. Inclusion et valorisation pour l'épanouissement des élèves**

Le traumatisme peut éroder la confiance en soi et priver une personne de son autonomie. Essayez de redonner à l'élève une emprise sur sa vie, en encourageant sa participation au processus et le laissant prendre des décisions. Comme enseignante ou enseignant, vous détenez beaucoup de pouvoir. Vos paroles et votre comportement peuvent assurément avoir une grande incidence sur l'image que les élèves ont d'eux-mêmes. Notez les expressions auxquelles les jeunes s'identifient et emboîtez-leur le pas. Insistez sur leur valeur en nommant leurs qualités.

#### **5. Autres ressources**

Le traumatisme s'invite parfois en classe, mais il prend racine ailleurs. Si on pense pouvoir surmonter le traumatisme à la place de l'autre, on se trompe. Il faut plutôt expliquer à la personne qui vit une réaction traumatique qu'elle peut prendre un instant de recueillement pour prendre soin d'elle, faire une pause, parler à une amie ou un ami ou obtenir de l'aide professionnelle. Assurez-vous cependant de faire un suivi (idéalement seul·e à seul·e) si sa situation vous inquiète et SURTOUT : CONNAISSEZ LES RESSOURCES QUI VOUS ENTOURENT! Il existe tout un réseau de soutien : collègues, proches (famille, ami·e·s) et intervenant·e·s professionnel·le·s.

**Traumatisme :** Un événement, une série d'événements ou une menace (réelle ou perçue comme telle) qui portent atteinte au bien-être d'une personne et qui dépasse sa capacité à y faire face.

**Déclencheurs :** Signaux (surtout des images, des sons, des odeurs ou des sensations physiques) qui agissent comme signaux d'alarme internes d'un danger imminent. Un déclencheur entraîne un ensemble de réactions complexes de survie et de protection : lutte, fuite, blocage. Le déclencheur peut susciter des émotions variées chez la personne, comme la contrariété, l'agitation, la crainte... Ou au contraire, la laisser totalement indifférente.

**Perspective sensible au trauma :** Un cadre de pensée et d'intervention guidé par une compréhension des effets profonds du traumatisme sur une personne.