

Traumatismes chez les enfants et les adolescents



Image credit: Adobe Stock

Sommaire : Lorsque des enfants et des adolescents sont exposés à des traumatismes (comme des situations qui les dépassent ou qui peuvent mettre leur vie en danger), les spécialistes des soins de santé offrent plusieurs moyens pour y remédier. Par exemple, s'assurer directement qu'ils sont en sécurité et hors de tout danger, ainsi que maintenir une routine et être plus présent pour eux. Toutefois, si un enfant ou un adolescent développe des symptômes physiques ou a de la difficulté à fonctionner normalement à la suite du traumatisme subi, il devrait consulter un professionnel de la santé.

Introduction

Les enfants et les adolescents ont des accidents et des peurs et cela fait partie de l'apprentissage de la vie. Cependant, quelques fois certains événements peuvent être plus traumatiques et extrêmes que d'autres, par exemple lorsque le bien-être physique ou émotionnel d'un enfant ou un d'adolescent est menacé ou même compromis.

Parmi les types de traumatismes il y a :

- Les accidents graves, les désastres naturels, la guerre, les accidents d'automobile, les incendies, etc.
- Être témoin d'une autre personne qui subit des sévices
- Être maltraité physiquement ou sexuellement

Les réactions à une expérience traumatique peuvent être différentes d'une personne à l'autre. Il est important de comprendre que même si un enfant ou un adolescent a subi un traumatisme, il ne faut pas croire qu'il en subira nécessairement des conséquences émotionnelles graves par la suite.

Plusieurs facteurs influencent la façon dont les enfants et les adolescents réagissent à un événement traumatique, comme leur âge et leur capacité de comprendre ce qui s'est passé, la nature de l'événement lui-même, à quel point ils y ont été exposés, si eux ou quelqu'un d'autre en sont la victime, le sexe de l'enfant, leur personnalité et leur situation avant l'événement, la vitesse avec laquelle ils peuvent retourner à une vie normale après l'événement, leur réseau de soutien et les gens qui les entourent, et si oui ou non ils ont déjà subi un traumatisme par le passé.

Vivre ou être témoin d'un traumatisme peut porter un enfant à croire que le monde qui l'entoure n'est plus un endroit sûr et prévisible. Ceci est effrayant et il peut être inquiet que l'événement se répète et que lui ou un de ses proches se blesse ou même meure. L'événement traumatique lui-même peut être difficile à comprendre pour des enfants, et en soi peut causer de la peur et de l'anxiété.

Les réactions à un événement traumatique peuvent varier beaucoup d'une personne à l'autre et également selon son âge. Très souvent, les réactions à un événement traumatique prennent la forme d'un cycle en apparence contradictoire de vouloir occulter tout souvenir de l'événement (nier l'événement en question, refuser d'en parler, éviter les lieux où l'événement s'est produit ou les choses qui peuvent raviver son souvenir, etc.), mais d'un autre côté le revivre à répétition de toutes sortes de manières (cauchemars, reconstitutions, réactions de détresse envers tout souvenir de l'événement, etc.).

Les réactions aux événements traumatiques sont souvent également accompagnées par un état général accru d'excitation qui se manifeste par l'agitation, la nervosité, une mauvaise concentration, un changement d'appétit, l'irritabilité, les pleurs, l'inquiétude et l'anxiété ainsi que le fait d'être facilement effrayé.

Bien entendu, les réactions des enfants et des adolescents à un événement traumatique peuvent être très différentes selon l'âge de l'enfant. Les plus jeunes peuvent retomber dans des comportements dépassés tels que faire des crises, sucer leurs pouce ou mouiller leurs lit. Ils peuvent commencer à pleurer plus souvent qu'auparavant, être effrayés plus souvent et être plus collants. Les jeunes enfants (de moins de 5 ans) vont parfois mettre en scène l'événement à plusieurs reprises.

Les enfants d'âge scolaire peuvent avoir des sautes d'humeur, s'imputer la faute de l'événement, devenir plus agressifs et colériques, s'éloigner de leurs amis et de l'école, s'inquiéter d'être délaissés en plus d'avoir peur et de pleurer. Ils peuvent nier l'événement, mais en même temps poser beaucoup de questions à son sujet. À cet âge, les enfants sont souvent en colère et tristes en pensant à l'événement et se sentent coupables d'en avoir été les victimes. Quelques fois ils démontrent un désir profond d'aider les autres dans le besoin et s'en font énormément à propos de la sécurité des êtres chers.

Les adolescents peuvent également nourrir davantage de colère et être contrariés, et s'éloigner de leurs amis et d'activités sociales importantes. Ils peuvent également devenir maussades, montrer des signes de dépression et être inquiets au sujet de l'avenir. Leurs habitudes de sommeil et leur appétit peuvent aussi varier. Quelques fois, les adolescents commencent à utiliser l'alcool et les drogues à la suite d'un événement traumatique ou s'impliquer dans d'autres comportements risqués ou illégaux.

Il est important de comprendre que faire face à des expériences traumatiques est un défi complexe. Les réactions à l'événement peuvent donc être très différentes et imprévisibles.

Pistes de réflexion

Beaucoup d'enfants et d'adolescents vont, au cours de leur vie, être victimes ou témoins d'un événement potentiellement traumatique. Mais ceci ne veut pas automatiquement dire qu'ils en subiront des conséquences émotionnelles graves. En fait, certaines expériences traumatiques peuvent être un véritable déclencheur qui permet aux personnes d'apprécier plus qu'auparavant leur vie et le temps passé avec leurs êtres chers

Mais il est en revanche tout naturel d'avoir peur et de ressentir du stress suite à un événement traumatique, et souvent, ces réactions ne perdurent pas très longtemps. Cependant, dans le cas d'un événement traumatique grave, les réactions peuvent durer longtemps, des mois voire des années, dans lequel cas un spécialiste devrait évidemment être consulté.

Les réactions spécifiques à un événement ou à une expérience traumatique peuvent être de nature très différente et jusqu'à un certain point elles sont tout à fait normales. Après tout, les événements traumatiques peuvent être graves et il faut s'attendre à ce qu'ils déclenchent une forte réaction initiale. De telles réactions peuvent devenir problématiques si elles sont graves, durent longtemps, ou si elles modifient la façon de vivre de l'enfant ou de l'adolescent, par exemple s'il s'éloigne de ses amis.

Il est également possible qu'un enfant ou un adolescent ne montre pas de réaction émotionnelle tout de suite après l'événement, mais que ces dernières ne se manifestent que plus tard.

Il est souvent utile que les enfants et les adolescents parlent des événements traumatiques ou tout au moins expriment leurs sentiments. Ceci peut les aider à comprendre l'événement, à se sentir moins seuls et à atténuer leur peur. Cependant, ce n'est pas toujours le cas et certaines personnes préfèrent ne pas en parler du tout. Il ne faut surtout pas les forcer et respecter leur volonté.

Pensez à vous-même

Vos propres expériences sur la façon dont vous et les autres avez fait face à un traumatisme auront une influence sur votre réaction. Être au fait de ces influences et réagir à la situation particulière que vit l'enfant est la meilleure façon d'être utile. Par exemple, si vous avez vécu personnellement une expérience traumatique semblable, ou si leur expérience engendre de fortes émotions chez vous, vous n'êtes peut-être pas la bonne personne à qui parler. Il est important pour vous de connaître votre propre capacité de pouvoir discuter des enjeux entourant le traumatisme, afin de ne pas empêcher le jeune de parler de l'événement traumatique qui touche sa vie.

Ce que vous pouvez faire

- Pour commencer, assurez-vous que l'enfant ou l'adolescent est en sécurité et hors de tout danger. Voyez à ses besoins essentiels, tels que la nourriture, le logement et l'habillement.
- Rassurez-le du mieux que vous pouvez. Si vous pouvez garantir la sécurité physique de l'enfant, dites-le. Cependant, il arrive souvent que vous ne puissiez pas garantir de façon certaine que rien de mal n'arrivera. Dans de tels cas, garantissez ce que vous pouvez, p. ex., que vous l'aimez et que quoi qu'il arrive, vous l'aimerez toujours; c.-à-d., qu'il y aura toujours quelqu'un pour en prendre soin.
- Portez-leur une attention particulière à la suite d'un événement traumatique. Il est difficile de récupérer d'un incident traumatique, et un enfant ou un adolescent peut avoir besoin de plus d'amour et d'attention à ce moment-là.
- Essayez de garder votre routine autant que possible. Les routines peuvent aider un enfant à reprendre la vie normale, faire que l'enfant ou l'adolescent se sentira plus en sécurité. Assurez-vous de respecter les routines et les limites que vous avez fixées.
- Encouragez l'enfant ou l'adolescent à exprimer ses sentiments. Pour les jeunes enfants, ceci peut se faire par des jeux, de l'art ou des histoires; pour les adolescents, vous rendre disponible pour parler. Mais il est très important de ne pas les forcer de quelque façon que ce soit de parler de leur expérience, ou de leur faire sentir qu'ils doivent vous parler. C'est une décision personnelle qui leur revient; respectez-la. Pour plus d'information, consultez la section sur les techniques de counseling.
- Reconnaissez et validez la façon dont votre enfant ou votre adolescent se sent. Lorsque vous écoutez un enfant ou un adolescent exprimer ses sentiments, acceptez que ce sont leurs sentiments en demeurant calme et en validant la façon dont ils se sentent. Ne négligez pas et ne minimisez pas leurs sentiments en leur disant qu'ils ne devraient pas s'inquiéter, ou que « c'est juste une petite chose pour laquelle ça ne vaut pas la peine qu'on s'inquiète ».
- Prenez note des sentiments négatifs, mais n'en oubliez pas pour autant ceux qui sont positifs. Il est important de reconnaître comment votre enfant se sent, mais il ne faut pas non plus accorder plus d'importance qu'il faut aux sentiments négatifs ou déplaisants. Il est important de reconnaître les autres sentiments (et comportements) plus positifs tels que l'affection et l'empathie.
- Lorsqu'on vous pose des questions au sujet de l'événement, donnez des réponses simples et honnêtes. Assurez-vous que votre réponse aidera l'enfant à mieux comprendre l'événement et ne créera pas de confusion additionnelle.
- Dans la mesure du possible, essayez d'éviter tout stress additionnel dans la vie de l'enfant ou de l'adolescent, comme des changements importants du style de vie, etc.
- Encouragez-les à reprendre une vie normale (école et activités récréatives) aussitôt que possible.
- Encouragez-les à participer à des activités physiques, comme le sport et la relaxation.
- Combattez les sentiments d'impuissance en leur donnant des choses à faire. P. ex., donner aux enfants plus jeunes l'occasion de s'exprimer tout simplement, ou pour les enfants plus âgés, la chance de participer aux activités d'une organisation qui travaille à la prévention d'événements traumatiques. P. ex., si le traumatisme est causé par la perte d'un membre de la famille à cause de la maladie mentale, la participation à un groupe de sensibilisation à la santé mentale pourrait être bénéfique.

Comment savoir quand votre enfant se porte mieux

Chaque personne traite les traumatismes de façon différente, cependant voici quelques signes indicateurs que votre enfant va mieux ou qu'il s'est remis :

- Capacité de parler ouvertement de la tragédie avec des amis et la famille
- Capacité de reprendre ses activités quotidiennes et les activités sociales à l'école
- Capacité de reprendre les routines quotidiennes et les activités à la maison

Quand faut-il consulter un professionnel de la santé

Si un enfant ou un adolescent a des problèmes qui ne s'estompent pas, il est alors conseillé de consulter votre médecin de famille, votre pédiatre ou un organisme local œuvrant en santé mentale des enfants.

À propos du présent document

Adapté de « Trauma » du site Web Hands On Scotland (<http://www.handsonscotland.co.uk/>) une ressource en ligne pour les personnes qui travaillent avec les enfants et les adolescents, élaboré par le Playfield Institute (National Health Service Fife), en partenariat avec Barnardo et l'Université de Dundee. Un merci tout spécial Derek Harley, infirmier d'information et de ressources.

Avis de non responsabilité

Les renseignements contenus dans cette brochure sont offerts « tels quels » et sont destinés uniquement à fournir des renseignements généraux qui complètent, mais ne remplacent pas les renseignements donnés par votre intervenant en matière de santé. Communiquez toujours avec un professionnel de la santé qualifié pour tout renseignement supplémentaire concernant votre situation ou circonstance particulière.