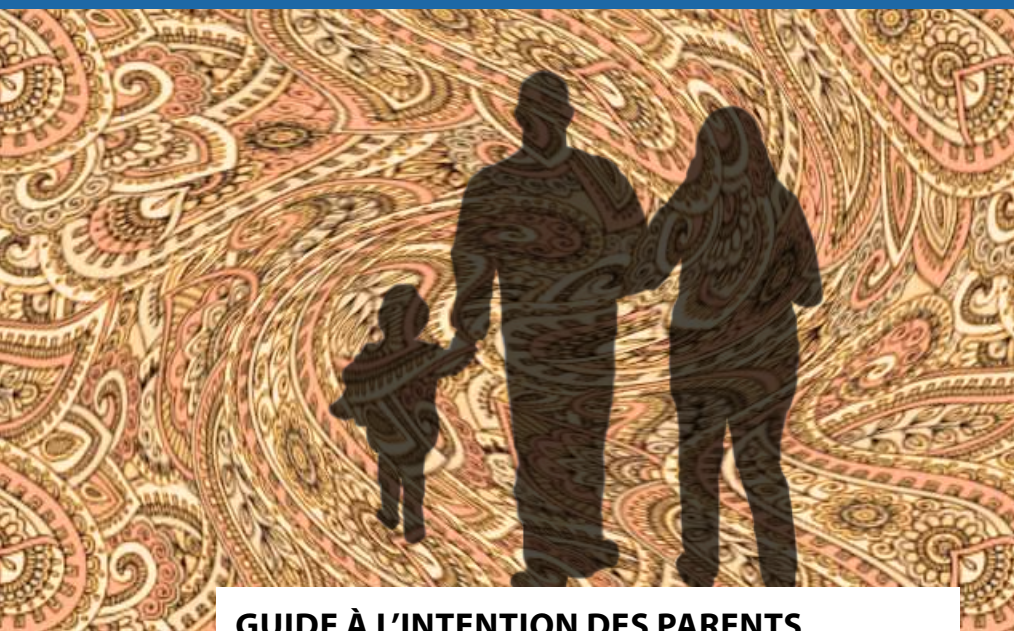


Événements de vie difficiles et parentalité



GUIDE À L'INTENTION DES PARENTS

Soutenir la transition et l'engagement

STEP

dans la parentalité

Événements de vie difficiles et parentalité

L'impact d'un traumatisme

Il peut arriver d'être confronté à des événements de vie difficiles au cours de l'enfance, ce qui nous atteint parfois profondément.

De nombreux **parents** ont déjà été victimes ou témoins de **traumatismes**, c'est-à-dire d'événements pénibles au cours desquels leur sécurité a été compromise.

Si tel est votre vécu, cette brochure pourrait vous intéresser. Vous y trouverez de l'information sur les traumatismes et certains de leurs impacts.

L'histoire de Marie

Marie se sent dépassée par les événements. Elle a tout essayé pour que les choses se passent bien, mais peu importe ses efforts, elle n'a pas l'impression de faire ce qu'il faut. Elle est passée à travers beaucoup d'épreuves dans sa vie; elle se souvient d'avoir vu son père battre sa mère, d'avoir elle-même été bousculée et injuriée à quelques reprises, et d'avoir été placée dans une famille d'accueil lorsqu'elle était enfant. Elle ne croyait pas qu'il pourrait y avoir quelque chose de pire au monde que sa propre enfance, mais de voir aujourd'hui ses enfants passer à travers des événements comparables à ce qu'elle a vécu est sans aucun doute encore pire pour elle.

Marie n'a jamais voulu ressembler à sa mère, mais elle a l'impression que c'est ce qui est en train de lui arriver. Elle est mère de deux enfants de pères différents qui n'ont jamais voulu s'impliquer auprès de leurs enfants. Marie fréquente depuis quelque temps un conjoint qui la frappe, ainsi que ses enfants. Elle se sent impuissante. Parfois, elle se sent tellement fâchée et dépassée par cette situation qu'elle en vient elle-même à se mettre en colère de façon excessive auprès de ses enfants. Il y a six mois, ses enfants furent placés en famille d'accueil par la DPJ et maintenant, elle se sent encore plus impuissante...

Qu'est-ce qu'un traumatisme ?

Un traumatisme est un **événement intense**, qui menace la vie ou la sécurité d'une personne. L'intensité de cet événement est telle qu'il submerge les capacités d'adaptation des individus et les laisse dans un état d'**impuissance** et de **peur**. Un traumatisme peut entraîner des réactions physiques et psychologiques à court et à long terme.

Un événement traumatique peut être, par exemple, d'être témoin ou de vivre :

- de la violence conjugale;
- des agressions sexuelles;
- des abus physiques;
- des abus émotionnels;
- de la négligence.

Pour plusieurs parents, voir son enfant placé en famille d'accueil ou en centre de réadaptation et devoir composer avec le système de protection de la jeunesse peut également être vécu comme un événement traumatique.



Une personne ayant connu des expériences traumatiques pourrait :

- Faire des cauchemars ou avoir des souvenirs envahissants (*flash-back*) qui la font sentir comme si elle repassait à travers l'événement traumatique à nouveau;
- Éviter les activités, les endroits ou les gens qui lui rappellent le traumatisme;
- Avoir le sentiment d'être constamment sur ses gardes, être méfiante ou sursauter, ce qui affecte le sommeil et la concentration;
- Avoir le sentiment d'être détachée ou encore avoir du mal à éprouver des émotions;
- Avoir peu d'espoir en l'avenir.

L'histoire de Marie (suite)

Marie veut obtenir à nouveau la garde de ses enfants, mais en même temps, elle s'inquiète de ce que les autres penseront et diront d'elle. Stéphanie, sa travailleuse sociale, l'accuse de ne pas travailler assez fort pour respecter ses engagements. Parfois, le système la fait sentir exactement comme lorsqu'elle était enfant : seule et impuissante. Elle craint de passer pour une mauvaise mère. Peut-être est-ce la raison pour laquelle ses enfants ne sont pas heureux de la voir et pourquoi ils semblent préférer leurs parents d'accueil, pense-t-elle...



Comment un traumatisme peut-il avoir un impact sur vous et vous affecter en tant que parent ?

Une expérience traumatique pourrait rendre plus difficile pour vous :

- De distinguer ce qui est sécuritaire de ce qui ne l'est pas, et de demeurer à l'écart de dangers potentiels pour vous et vos enfants;
- De maîtriser vos émotions ou de les gérer de façon saine, particulièrement en situation de stress;
- De faire confiance aux autres.

Lorsque des parents ont un vécu traumatique, ils peuvent lutter contre des aspects qui leur rappellent le traumatisme. Ces déclencheurs de souvenirs traumatiques peuvent survenir à tout moment et prendre différentes formes : un son, une parole ou même un sentiment peuvent rappeler l'expérience traumatisante.



Les réactions à ces rappels incluent :

- Des réactions **physiques** (ex. : une accélération du rythme cardiaque, des respirations peu profondes, des tensions musculaires, etc.);
- De fortes réactions **émotionnelles** (ex. : la colère, la peur, l'irritabilité par rapport à certaines situations ou certaines personnes);
- De la **dissociation**, c'est-à-dire un mécanisme psychologique qui amène la personne à se couper momentanément des souvenirs ou des émotions associés au traumatisme;
- La **fuite** (ou l'évitement), c'est-à-dire la tendance à demeurer à l'écart des autres ou à ne pas faire certaines tâches/activités afin d'éviter les aspects qui rappellent le traumatisme;
- La **consommation** d'alcool et/ou de drogue, ou encore les comportements autodestructeurs (ex. : automutilation) pour tenter de se sentir mieux.



Un traumatisme pourrait affecter votre relation avec votre enfant :

- Vous pourriez vous sentir démuni par rapport aux manifestations d'insécurité présentées par votre enfant;
- Le simple fait d'être en relation avec votre enfant pourrait réactiver des souvenirs traumatiques;
- Vous et votre enfant pourriez craindre que de « mauvaises choses » puissent se reproduire;
- Vous pourriez avoir de la difficulté à reconnaître ce qui motive certaines réactions de votre enfant, particulièrement lorsqu'il est en colère ou agressif, et croire, à tort, qu'il fait exprès pour vous fâcher ou vous défier.

L'histoire de Marie (suite)

Marie a fait quelques rencontres de psychothérapie, mais elle n'a pas aimé cela et elle pense abandonner sa démarche. Stéphanie continue de lui dire de parler de son passé à son psychologue, mais il lui apparaît plus facile d'éviter de réfléchir à ses difficultés. Parler de ses problèmes ne l'amène qu'à se sentir encore plus mal et cela rend son sommeil plus difficile. Aussi, elle craint que son psychologue parle d'elle à la travailleuse sociale de la DPJ.

Que pouvez-vous faire ?

Si vous êtes un parent qui a vécu un traumatisme, les pistes de solutions suivantes pourraient vous aider :

- Gardez en tête que vos symptômes peuvent être des réactions normales à la suite d'un événement traumatique;
- Parlez de vos pensées, sentiments et réactions avec des gens en qui vous avez confiance ainsi qu'avec des intervenants et des professionnels de la santé;
- Prenez conscience des aspects qui vous rappellent des événements traumatiques et apprenez de nouvelles stratégies afin de vous sentir plus calme et en sécurité (ex. : il existe des techniques de relaxation, de gestion du stress et d'autres techniques basées sur la pleine conscience qui peuvent s'avérer aidantes; ces dernières sont souvent accessibles dans les centres de loisirs communautaires, ou disponibles sur support papier ou audio en librairie);
- Trouvez quelqu'un à qui vous pouvez vous confier, qui a vécu des expériences semblables à vous, qui comprend ce que vous vivez et qui s'en est sorti. Votre entourage peut vous donner des références ou vous guider vers des ressources dans votre communauté (CISSS/CIUSSS, Maison des familles, Maison d'hébergement et autres ressources communautaires);
- Soyez patient envers vous-même. Surmonter les difficultés occasionnées par un traumatisme est un processus qui prend du temps;
- Soyez patient envers vos enfants et tentez de comprendre ce qui sous-tend leurs comportements;
- Allez chercher de l'aide professionnelle. La psychothérapie est une bonne façon de comprendre ce qui est arrivé, comment cela vous affecte et comment vous en sortir.



Comment la psychothérapie peut-elle vous aider ?

Un psychologue ou un psychothérapeute qui possède une bonne connaissance des traumatismes et de leurs effets travaillera avec vous afin que :

- Vous vous sentiez davantage en **confiance** et en **sécurité**;
- Vous compreniez mieux les traumatismes vécus et leurs effets sur vos pensées, sentiments, comportements et relations avec les autres (dont votre relation avec vos enfants);
- Vous développiez des façons saines de vous sentir mieux et de **faire face au stress** ou aux émotions difficiles;
- Vous soyez en mesure de faire face au passé et que vous trouviez des façons de construire un **avenir meilleur**.



Témoignage de Marie

Je n'avais pas réalisé que les traumatismes que j'ai vécus lorsque j'étais petite m'affectaient toujours. Ces derniers entraînent chez moi toutes sortes d'émotions qui se manifestent contre ma volonté et à travers mes comportements. Être séparée de mes enfants fut la pire chose qui me soit arrivée. Ma vie s'est mise à changer lorsque j'ai commencé à envisager et à croire que je pouvais faire différemment pour moi et mes enfants.

Ça a pris du temps, mais je suis parvenue à me sentir mieux. Mon psychologue m'aide à trouver de nouvelles façons de gérer mes émotions et mes symptômes traumatiques. Il m'aide aussi à comprendre mon passé et comment mes réactions traumatiques m'affectent aujourd'hui comme parent.

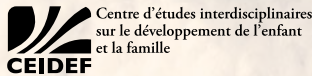
J'ai quitté mon conjoint et je me sens davantage en sécurité, quoique je me sente aussi parfois très seule. J'ai obtenu à nouveau la garde de mes enfants. Maintenant, je prends mieux soin de moi et de mes enfants. Nous allons souvent à la Maison de la famille pour des activités ensemble, et j'assiste aux rencontres de mon groupe de soutien en violence conjugale et familiale.

Je rencontre toujours Stéphanie, notre travailleuse sociale. Mes enfants vont mieux, mais rencontrent toujours des défis. Ils parlent encore des mauvais moments que nous avons eus et font souvent des cauchemars. Toutefois, je me sens davantage en mesure de bien les soutenir. La vie peut parfois être difficile, parce que je suis mère célibataire, mais c'est mieux qu'auparavant. Je ne veux pas retourner dans le passé, mais je sais maintenant que nier mon histoire n'arrange rien. J'ai aujourd'hui confiance en mes habiletés à construire un avenir plus positif pour mes enfants et moi-même.

Adapté avec permission par les psychologues **Christine Drouin-Maziade**, D. Psy., et **Nicolas Berthelot**, Ph. D., dans le cadre du projet **STEP** à partir du document original du NCTSN. Adapted with permission from the NCTSN, however the NCTSN was not involved in the translation or adaptation of this product. Copyright © 2012, National Center for Child Traumatic Stress for National Child Traumatic Stress Network, Birth Parent Trauma Collaborative Group. (2012). **Birth Parents with Trauma Histories in the Child Welfare System: A Guide for Parents**. Los Angeles, CA, and Durham, NC : National Center for Child Traumatic Stress.



For original English version please visit **WWW.NCTSN.ORG**



pour de plus amples informations :

Nicolas Berthelot, Ph. D.
Université de Québec à Trois-Rivières
Département des sciences infirmières
C.P. 500
Trois-Rivières (Québec)
G9A 5H7
CANADA

nicolas.berthelot@uqtr.ca

conception graphique :
Thomas Lefebvre et Marc Ludvik

© CEIDEF / UQTR, 2016

ISBN 978-2-9814002-8-4