

Qu'est-ce qu'un traumatisme?

Un traumatisme peut être un événement qui menace la vie ou la sécurité d'une personne. Certains contextes de vie peuvent également être considérés comme des traumatismes. On pense par exemple à des contextes familiaux où un enfant vit ou est témoin de violence conjugale, d'abus physiques, d'agressions sexuelles, de violence psychologique ou de négligence. D'autres situations peuvent également être vécues comme des traumatismes pour une personne, comme le fait de vivre avec un parent qui consomme ou qui souffre d'un problème de santé mentale. De façon générale, on considère que tout contexte de vie empêchant un enfant de développer le sentiment qu'il est en sécurité au plan physique et au plan psychologique peut représenter un traumatisme.

Cette façon de définir les traumatismes inclut donc des événements intenses pouvant survenir qu'une seule fois, tout comme des événements de vie plus insidieux et chroniques. De nos jours, un nouveau terme est souvent employé pour décrire des événements traumatiques vécus au cours de l'enfance, soit le terme « traumatisme complexe ». Ce terme marque la différence importante qui peut exister entre l'exposition à un événement unique et circonscrit dans le temps (par exemple, avoir été impliqué dans un accident d'automobile ou être victime d'un vol par un inconnu) et un contexte de vie traumatique (par exemple, avoir été régulièrement dénigré-e par un parent ou agressé-e sexuellement sur une longue période par un membre de la famille). Un traumatisme dit « complexe » fait état d'une condition de vie dans laquelle l'enfant est non seulement exposé à des événements difficiles, mais doit en plus composer avec l'indisponibilité d'une figure d'attachement sécurisante.

Quels sont les symptômes d'un traumatisme?

Un traumatisme peut entraîner des réactions physiques et psychologiques à court et à long terme. Ces réactions peuvent dépasser ou non les capacités de la personne à s'adapter. En général, les professionnels de la santé considèrent les symptômes suivants comme pouvant être liés à un événement traumatique, que cet événement soit récent ou non :

- Faire des **cauchemars** ou avoir des **souvenirs envahissants** (flash-back) qui font sentir la personne comme si elle était à nouveau exposée à l'événement traumatique;
- Éviter les situations, les endroits ou les gens qui rappellent le traumatisme;
- Être constamment sur ses gardes, être **méfiant** ou **sursauter**, avoir des **accès de colère**, être **irritable** ou avoir des **difficultés de sommeil** ou de **concentration**;
- Se sentir **détaché-e de son entourage** ou encore **avoir du mal à éprouver des émotions**;

- Avoir **peu d'espoir en l'avenir** ou avoir une **perception grandement négative par rapport à soi** ou aux autres.

La recherche nous aide à comprendre comment les traumatismes affectent les personnes qui y ont été exposées. Nous savons, aujourd'hui, qu'une personne peut avoir vécu un traumatisme sans avoir de séquelles, et que certains événements traumatiques paraissant bénins peuvent pourtant avoir des répercussions importantes sur le fonctionnement. Les séquelles d'un traumatisme peuvent être extériorisées (être observables par autrui) ou intériorisées (non observables par autrui). Elles peuvent se développer rapidement après le traumatisme ou plusieurs années plus tard. Il semble aussi qu'une personne peut être considérée comme ayant des symptômes traumatiques même si elle ne considère pas avoir été traumatisée par ce qui lui ait arrivé. À l'inverse, une personne peut être considérée comme résiliente, même si elle présente certaines difficultés à la suite de ce qu'elle a vécu.

En somme, nous savons que la façon dont on perçoit les événements de vie difficiles vécus et la façon dont on y réagit varie d'une personne à l'autre, en fonction de plusieurs éléments. En parler avec un professionnel de la santé mentale ayant une expertise portant sur les traumatismes afin d'y réfléchir avec lui peut être une bonne façon d'y voir clair.

Quelles sont les répercussions d'un traumatisme vécu durant l'enfance quand on devient parent?

L'attente d'un enfant et l'année suivant sa naissance sont des périodes d'adaptation importantes pour tous les adultes et pourraient être parmi les périodes de vie les plus critiques en ce qui concerne le bien-être psychologique. La recherche qui s'intéresse à ce moment de la vie adulte est en expansion. Certaines données nous indiquent que l'attente et la naissance d'un enfant peuvent représenter un défi encore plus important lorsque le parent a été exposé à des événements de vie difficiles au cours de son enfance.

Entre autres, il semble que la grossesse pourrait réactiver les symptômes d'un traumatisme antérieur chez environ 20% des futures mères. Également, l'attente d'un enfant serait un moment propice à se rappeler ses expériences familiales passées et à s'interroger sur le type de parent qu'on veut être. Lorsque l'enfance d'une personne ou la relation qu'elle avait avec ses parents ont été marquées par des éléments difficiles, il est plausible que ces questionnements normaux puissent causer de la détresse. Cette détresse peut perdurer après la naissance de l'enfant et obliger le parent à composer avec des émotions pénibles, tout en devant répondre aux besoins d'un bébé. Ceci est une des raisons pour lesquelles l'équipe

STEP croit en l'importance d'offrir un espace aux adultes ayant vécu des événements de vie difficiles afin de discuter de leurs questionnements, avant la naissance de leur enfant.

Lorsque des parents ont un vécu traumatique, ils peuvent être confrontés à des aspects qui leur rappellent le traumatisme. Ces déclencheurs de souvenirs traumatiques peuvent survenir à des moments inattendus et prendre différentes formes : un changement de couche du bébé, un moment où le parent ne parvient pas à consoler son enfant, une parole de l'entourage ou même un sentiment vécu lors des interactions avec l'enfant, peuvent rappeler l'expérience traumatisante.

Les réactions possibles à ces rappels incluent:

- Des réactions **physiques** (par exemple, une accélération du rythme cardiaque, des respirations peu profondes, des tensions musculaires, etc.);
- De fortes réactions **émotionnelles** (par exemple, la colère, la peur, le désespoir, l'irritabilité par rapport à certaines situations ou certaines personnes);
- De la **dissociation**, c'est-à-dire une tendance qui amène la personne à se détacher momentanément de ce qui se passe dans sa vie de sorte qu'elle peut ne plus se souvenir de ce qu'elle a fait ou dit;
- 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 des **comportements autodestructeurs** (par exemple, l'automutilation) pour tenter de se sentir mieux ou de se soulager.

Ces réactions sont normales, puisqu'elles sont des tentatives de s'adapter à une réalité difficile et angoissante. Néanmoins, ces réactions sont également le signal que le parent met beaucoup d'énergie à composer avec des événements passés, ce qui lui laisse possiblement moins de ressources pour son rôle de parent.

Comment ces réactions traumatiques peuvent affecter un parent dans son rôle ou dans l'établissement de sa relation avec son enfant?

En plus d'avoir des impacts sur le bien-être du parent, les réactions traumatiques nommées précédemment peuvent affecter le parent dans son rôle de parent et sa relation avec son enfant. Entre autres, le parent peut avoir de la difficulté à distinguer si son enfant ou lui-même est en sécurité ou non. Le parent peut également devenir très alerte à la possibilité que son enfant vive la même chose que lui. Au contraire, il peut aussi lui arriver de

minimiser l'impact que pourrait avoir un tel événement sur son enfant parce que lui-même s'en est sorti.

De plus, les manifestations émotionnelles d'insécurité de l'enfant pourraient susciter une détresse chez le parent, parce qu'elles lui rappellent comment il se sentait comme enfant ou parce qu'il se sent déjà fragile. Enfin, il peut être difficile pour un parent ayant été la cible de comportements abusifs et irrespectueux par le passé, de ne pas prendre personnel les comportements agressifs et de défiance de son enfant. Ces comportements font partie du développement normal d'un enfant et servent à communiquer un malaise ou à construire sa propre identité. Un parent ayant vécu un traumatisme durant l'enfance pourrait croire, à tort, que son enfant le rejette, est mal intentionné ou fait exprès pour le fâcher.

Qu'est-ce qu'un parent ayant des réactions traumatiques peut faire ?

Certaines choses peuvent aider un parent qui a vécu des événements de vie difficiles à aller mieux lorsqu'il présente des réactions traumatiques :

- Être **bienveillant** envers lui-même, et garder en tête que les symptômes traumatiques sont considérés comme des réactions normales à la suite d'un événement traumatique. En effet, il s'agit souvent de stratégies pour s'adapter à quelque chose de très déstabilisant;
- Être **patient envers lui-même**. Surmonter les difficultés occasionnées par un traumatisme est un processus qui prend du temps;
- Apprivoiser les pensées, sentiments et réactions difficiles avec l'aide de personnes de confiance, des professionnels de la santé ou des intervenants (par exemple, au CISSS/CIUSSS, Maison des familles, Maison d'hébergement et autres ressources communautaires);
- **Accepter que des pensées et des souvenirs** concernant un traumatisme puissent causer de la détresse. Ceci est tout à fait normal. De lutter contre cette détresse peut augmenter la souffrance, alors que tolérer qu'elle existe aide à mieux vivre avec celle-ci. Se souvenir que d'accepter de tolérer cette détresse ne veut pas dire être en accord avec le fait d'avoir vécu des événements traumatiques.
- Il existe des **stratégies** afin de se sentir plus calme et en sécurité malgré la détresse vécue. Par exemple, des techniques de relaxation ou de gestion du stress. De telles approches sont souvent accessibles dans les centres de loisirs communautaires ou disponibles sur support papier ou audio;
- Être **patient envers leurs enfants** et tenter de comprendre ce qui motive leurs comportements;
- Aller chercher de **l'aide professionnelle**. La psychothérapie est une bonne façon de comprendre ce qui est arrivé, comment cela affecte et comment vous en sortir.

Comment la psychothérapie peut-elle aider?

Un psychologue ou un psychothérapeute qui possède une bonne connaissance des traumatismes et de leurs effets travaillera avec la personne afin qu'elle :

- Développe un sentiment d'être davantage en mesure de déterminer réalistement si une situation ou une personne est dangereuse ou, au contraire, si elle peut avoir confiance et se sentir en sécurité;
- Comprenne les événements qu'elle a vécus et leurs effets sur ses pensées, sentiments, comportements et relations avec les autres (dont sa relation avec son enfant);
- Retrouve l'espoir qu'il est possible de se sentir mieux, même si elle souffre actuellement;
- Apprenne de nouvelles stratégies pour se sentir mieux et pour faire face au stress ou aux émotions difficiles;
- Puisse faire face au passé et trouver des façons de construire un avenir satisfaisant malgré ce qui est arrivé.