

Erziehungsdirektion  
des Kantons Bern

Direction de  
l'instruction publique du  
canton de Berne

Amt für Kindergarten,  
Volksschule und Beratung

Office de l'enseignement  
préscolaire et obligatoire, du  
conseil et de l'orientation



**Enfants et jeunes traumatisés :  
que peut faire l'école ?**

## Feuille d'information destinée aux enseignants et enseignantes

### Traumatisme

Un traumatisme est une blessure intérieure occasionnée par un important bouleversement psychologique découlant d'une expérience vécue.

Cette expérience consiste en un événement fort et hors du commun, par exemple la mise en danger de sa propre vie, de son intégrité physique ou encore de la vie de proches ou de personnes présentes (ce sont des événements qui surviennent notamment lors de guerres, de fuites, de morts soudaines de proches, d'accidents graves, d'abandons, de catastrophes naturelles ou d'actes de violence criminels).

Les enfants et les jeunes sont particulièrement vulnérables.

Les conséquences d'un traumatisme peuvent fortement influencer leur vie future. Après de tels événements, de nombreux enfants et jeunes développent des pensées, des sentiments et des comportements négatifs qui leur seraient autrement étrangers. Ils oscillent souvent entre refoulement volontaire de la blessure intérieure et de ses conséquences et remémoration soudaine de l'événement. Un enfant ou un jeune peut être également traumatisé même lorsqu'il n'a lui-même été « que » spectateur et qu'il n'a pas été blessé. Les enfants et les jeunes réagissent tous différemment à un traumatisme et cela à différents moments.

En général, les réactions à un traumatisme peuvent toutefois être regroupées dans les quatre niveaux suivants :

1. *Niveau des sentiments* : tristesse, culpabilité, peur (aussi peur du noir, de l'école, de la séparation), sentiment d'abandon, détresse, vide, insensibilité, colère, apathie, morosité, inquiétude.
2. *Niveau des pensées* : incrédulité, confusion, troubles de la concentration, hallucinations, perte de contrôle, ruminations, brefs troubles de la mémoire, flash-back sur l'événement.
3. *Niveau corporel* : nausées, hypersensibilité générale, essoufflement, manque d'énergie, fatigue, tremblements, tachycardie, vertige, troubles psychosomatiques, perte d'appétit.
4. *Niveau comportemental* : troubles du sommeil, cauchemars, troubles alimentaires, isolement social, pleurs, inhibition dans l'action, désorientation, agressivité, bégaiement, énurésie nocturne, recroquevillement, émotivité exacerbée, impulsivité, manque d'entrain, indifférence, repli sur soi, évitement de tout souvenir lié au traumatisme, inhibition psychomotrice.

Le traumatisme doit avoir été d'une certaine force et marque durablement l'enfant ou le jeune touché. Il se peut toutefois que ce dernier ne s'en rende pas compte sur le moment ou même plus tard. Il arrive que l'expérience traumatisante soit réprimée un certain temps ou indéfiniment, sans que la blessure intérieure ne soit perçue. Les symptômes ci-dessus peuvent apparaître directement après un traumatisme, mais également des semaines, des mois, voire des années plus tard. Les enfants et les jeunes traumatisés peuvent présenter seulement quelques-unes ou un grand nombre des réactions susmentionnées. Leur degré d'intensité peut aussi beaucoup varier, allant de faible à fort. Les symptômes d'un enfant ou d'un jeune traumatisé sont comparables à ceux d'un enfant ou d'un jeune souffrant de troubles hyperactifs avec déficit d'attention (THADA).

Certains enfants et jeunes parviennent à se remettre d'un traumatisme sans aide extérieure, les symptômes disparaissant d'eux-mêmes avec le temps. Si ces symptômes devaient toutefois perdurer, ils peuvent se renforcer et finir par changer la personnalité de l'enfant ou du jeune.

***Dans de tels cas, plus on se tourne rapidement vers de l'aide professionnelle, mieux c'est. Si aucune amélioration n'est constatée après deux mois, il peut être utile et nécessaire d'avoir recours au service psychologique pour enfants et adolescents.***

### **Les enfants et les jeunes traumatisés à l'école**

Les enfants et les jeunes traumatisés ainsi que leurs parents ont besoin d'aide spécifique. Un traumatisme ne se remarque pas toujours d'emblée, surtout si les personnes concernées ne souhaitent pas ou ne peuvent pas en parler.

Pour les enfants et les jeunes traumatisés issus de la migration, l'école est souvent le premier contact qu'ils ont en dehors de leur cadre familial. Il est important que les enseignants et enseignantes soient conscients que ces élèves qui ont fui leur pays sont souvent traumatisés. Ces traumatismes peuvent s'exprimer de différentes manières. Les facteurs d'influence familiaux jouent un rôle important dans la gestion du traumatisme pour l'enfant ou le jeune concerné.

Les parents et la fratrie sont souvent eux-mêmes traumatisés ou fragilisés.

### **Gestion d'enfants et de jeunes traumatisés à l'école**

- Les enfants et les jeunes traumatisés sont déstabilisés et peuvent réagir en adoptant un comportement mentionné ci-dessus. Ces élèves ont avant tout besoin d'un cadre qui soit sécurisant.
- Les enfants et les jeunes traumatisés ne sont souvent pas capables de fournir de bonnes performances scolaires. Il ne faut donc pas se focaliser sur leurs résultats.
- Une dégradation des performances scolaires peut être une réaction normale et il convient de ne pas y attacher trop d'importance.
- Informez la classe que vous êtes au courant de la situation particulière de l'élève en question.
- Expliquez à la classe comment vous allez procéder et comment vous allez gérer cet événement.
- Observez si un ou une élève, ou même toute la classe, souhaite parler de cet événement. Discuter peut avoir un effet soulageant. Toutefois, aucun élève ne doit se sentir obligé de parler s'il ou si elle ne le souhaite pas.
- Montrez que vous êtes là pour vos élèves lorsqu'ils ont besoin de vous.
- Accordez suffisamment de temps à vos élèves traumatisés (si nécessaire plusieurs semaines ou mois) pour qu'ils retrouvent leurs esprits. Il se peut qu'ils soient moins participatifs, paraissent plus absents ou plus irritables pendant un certain temps.
- Sur une longue durée, observez attentivement le comportement de l'élève ou de toute la classe. Observez comment va l'enfant ou le jeune concerné et si les symptômes diminuent.
- Discutez régulièrement avec les parents de l'enfant ou du jeune ou avec toute autre personne de référence ainsi qu'avec vos collègues de travail afin d'obtenir davantage de soutien si nécessaire.
- Soyez également attentif ou attentive à votre état d'esprit. Ménagez-vous et vos ressources et n'hésitez pas à demander de l'aide si nécessaire.

***Une gestion de crise précoce et professionnelle lors d'événements traumatisants permet d'éviter des conséquences durables chroniques.***

### **Autres pistes pour aider un enfant ou un jeune traumatisé**

- proposer un cadre structuré
- parler de l'événement et des sentiments
- entreprendre des activités agréables qui permettent de ne pas penser au traumatisme (p. ex. du sport, lire, jouer, etc.)
- dormir suffisamment
- manger des repas sains et réguliers
- passer du temps avec d'autres personnes (p. ex. amis, famille)
- s'offrir des pauses et des temps de récupération

- pratiquer de l'activité physique
- se détendre (p. ex. avec des exercices de respiration, de la méditation, des entretiens apaisants.)

Octobre 2015

Service psychologique pour enfants et adolescents du canton de Berne  
Effingerstrasse 12  
3011 Berne  
Tél. : 031 633 41 41  
Fax : 031 633 41 91  
Courriel : [eb.bern@erz.be.ch](mailto:eb.bern@erz.be.ch)  
[www.erz.be.ch](http://www.erz.be.ch)

Photo : © Copyright 2006 by David Schmid, Berne