

**IUJD**INSTITUT
UNIVERSITAIRE
JEUNES EN DIFFICULTÉ

BULLE D'INFO

Numéro 33
Avril 2026

Ces bulletins d'information ont pour but d'apporter un éclairage sur certaines situations ou problématiques qui touchent la jeunesse en difficulté.

L'institut universitaire Jeunes en difficulté regroupe un ensemble de chercheurs et de professionnels qui contribuent au développement de connaissances et de pratiques sur la jeunesse en difficulté du Québec. Ses travaux portent sur les questions de maltraitance, de troubles de comportement, de délinquance, d'intégration sociale, ainsi que sur les pratiques professionnelles des acteurs qui oeuvrent auprès des jeunes et des familles en difficulté.

Rédaction

Sarah Côté Auger
Clémence Pentecote
Marie-Pierre Joly

La bibliothérapie avec les jeunes ayant vécu des traumatismes : comment aborder les traumatismes sans les raviver ?

Ce bulletin thématique est le premier d'une série qui aborde l'utilisation de la bibliothérapie avec les jeunes ayant vécu des traumatismes ou des expériences d'adversité significatives dans leur vie. Il présente le concept de la bibliothérapie, ses objectifs, ses étapes et sa pertinence pour la clientèle identifiée.

Certains jeunes grandissent en devant faire face à des épreuves particulièrement difficiles : pauvreté, violence dans la communauté, maltraitance, exposition à la violence conjugale, parcours migratoire éprouvant, et plus encore. Les intervenants qui les accompagnent peuvent ressentir de l'inconfort à l'idée d'aborder des événements difficiles du passé et du présent. Lever le voile sur les sujets sensibles ou tabous peut faire peur, et il est légitime de se demander si parler de ces sujets avec eux pourrait causer du tort. Certains adultes peuvent aussi craindre de ne pas trouver les bons mots ou d'ouvrir une « boîte de pandore » qu'ils auront ensuite du mal à refermer.

Pour soutenir les intervenants dans ces conversations difficiles, la bibliothérapie offre une piste d'intervention clinique prometteuse. Dans ce bulletin, découvrez les résultats d'une recension des écrits réalisée sur l'usage de la bibliothérapie auprès des jeunes ayant vécu des traumatismes.

**iujd.ca**

Suivez-nous via nos réseaux sociaux
et/ou inscrivez-vous à notre infolettre

Québec

Les traumas vécus dans l'enfance

De manière générale, un trauma peut être défini comme une réponse physique, émotionnelle et psychologique à un événement ou une série d'événements qui dépassent la capacité d'une personne à y faire face et qui laisse une empreinte durable sur le cerveau, le corps et le bien-être de cette personne (ESCODI, 2025; SAMHSA, 2014).

Au-delà de cette définition générale, il est aujourd'hui reconnu que la maltraitance durant l'enfance constitue une forme grave de traumatisme relationnel (Blaustein, Kinniburg, 2019; D'andrea et al., 2012).

Depuis quelques années, la notion de trauma complexe s'impose pour décrire cette réalité.

Le trauma complexe résulte d'expériences qui :

- sont interpersonnelles et impliquent souvent la trahison (de la part des donneurs de soins);
- sont répétées ou prolongées dans le temps;
- impliquent un tort direct par différentes formes d'abus, de négligence ou d'abandon de la part des donneurs de soin dans la vie de l'enfant;
- surviennent à des périodes particulièrement vulnérables du développement de l'enfant, ou ébranlent significativement les acquis développementaux à n'importe quel moment de la vie (Ford et Courtois, 2013).

Le trauma complexe entraîne des conséquences diffuses et durables dans plusieurs sphères de développement de l'enfant, tel que l'attachement, la biologie, la régulation des émotions, la régulation du comportement, la dissociation, le fonctionnement cognitif et le concept de soi ou l'identité (Cook et al., 2005).

En plus de ces traumas relationnels, l'enfant ou le jeune peut aussi avoir été confronté dans sa vie à une variété d'événements de vie adverse, tel qu'être exposé à la violence dans la communauté, vivre un parcours migratoire complexe, rencontrer des défis d'intégration dans sa société d'accueil, être victime de discrimination, vivre de l'intimidation à l'école, manquer de ressources en raison de la pauvreté, etc (Felitti, V. J. et al., 1998, Finkelhor et al., 2013).

Ces sujets doivent être abordés avec précaution : pour les jeunes qui ont vécu des traumas, il est essentiel de leur offrir un espace à la fois sécuritaire et sécurisant pour explorer avec eux, en douceur, les expériences difficiles qu'ils ont traversées (Heath et al., 2005), en évitant d'activer leur système d'alarme. La **bibliothérapie** fournit un moyen privilégié aux intervenants pour y arriver.



Qu'est-ce que la bibliothérapie?

La bibliothérapie s'inscrit dans le champ de l'art-thérapie. Elle désigne l'utilisation de matériel narratif comme outil de travail thérapeutique auprès de personnes confrontées à des difficultés diverses (Abdul Aziz, Wan Mohd Saman et Shaifuddin, 2025). Les options sont variées : l'intervenant peut utiliser des contes, des histoires, de la poésie, ou tout autre médium qui sert les objectifs cliniques qu'il poursuit.

En contexte d'intervention auprès des jeunes, la bibliothérapie consiste à lire un livre (ou autre matériel écrit) et à engager une discussion à son propos entre l'enfant ou l'adolescent et un adulte. Cet adulte peut être un intervenant, un donneur de soins (éducateur, parent d'accueil), un thérapeute, etc.

La bibliothérapie se déroule en 4 stades distincts.

Les objectifs généraux de la bibliothérapie sont de:

- partager de l'information pertinente au jeune;
- favoriser une meilleure compréhension de soi, de ses pensées, motivations et émotions;
- encourager l'expression et la discussion autour des émotions;
- ouvrir un espace pour parler des difficultés vécues;
- communiquer de nouvelles valeurs et attitudes;
- normaliser la situation du jeune en montrant que d'autres vivent des situations similaires;
- proposer de nouvelles stratégies réalistes et adaptées aux problèmes, aux besoins et aux forces spécifiques des jeunes (Kanewischer, 2013).

Identification

Dans un premier temps, le jeune se laisse captiver par l'histoire. Il s'identifie aux personnages qui vivent des expériences comparables aux siennes.

Projection

Peu à peu, le jeune projette son propre vécu et ses émotions sur des personnages fictifs, ce qui donne sens à ses émotions.

Transposition

Cette expérience ouvre la voie à une prise de conscience, qui aide le jeune à transposer les apprentissages du récit à sa propre vie et à envisager de nouvelles stratégies d'adaptation.

Normalisation

Le jeune en vient à comprendre que ses difficultés ne sont pas uniques, permettant de normaliser son vécu et de briser l'isolement.

(Betzalel et Shechtman, 2010; De Vries et al., 2017; Heath et al., 2005)

Quelles retombées pour le jeune?

La lecture, même sans intervention, apporte déjà plusieurs bénéfices. Elle stimule la curiosité et l'imaginaire (Heath et al., 2005; De Vries et al., 2017), et permet naturellement aux jeunes d'explorer leurs émotions et leur compréhension du monde qui les entoure. Lorsqu'elle est partagée avec un adulte significatif, la lecture permet aussi de nourrir le lien (De Vries et al., 2017; Heath et al., 2005; Lenzi et al., 2025). Utilisée en contexte d'intervention avec des enfants ou des adolescents ayant vécu un parcours d'adversité, la bibliothérapie favorise des retombées positives sur les plans cognitif, émotionnel, comportemental, social et identitaire.



04 La bibliothérapie...



FONCTIONS COGNITIVES



- Favorise le développement des **habiletés de planification, de raisonnement et de résolution de problèmes** : les jeunes apprennent à organiser et à séquencer leurs expériences.
- Développe la **pensée réflexive**, soutient l'exploration de nouvelles perspectives et solutions et permet au jeune de **réfléchir à ses propres choix et de les comprendre**.
- Développe le langage et la capacité à **exprimer des pensées complexes**, particulièrement lorsqu'un adulte accompagne la lecture.

(Dharmarajan et Umadevi, 2023)

RÉGULATION ÉMOTIONNELLE



- Permet aux jeunes **d'explorer, de reconnaître et d'exprimer leurs émotions** en les connectant à des personnages et à des situations auxquels ils peuvent s'identifier sans confrontation directe.
- Fournit un **langage émotionnel** permettant d'exprimer les émotions difficiles.
- Permet de **réduire les émotions négatives** comme l'anxiété, la peur, la culpabilité et la honte associées au vécu.

(Dharmarajan et Umadevi, 2023)

RÉGULATION DU COMPORTEMENT



- Aide à développer des **stratégies d'adaptation et d'autorégulation** efficaces après un trauma.
- Permet de **modifier les comportements problématiques et d'adopter des comportements plus adaptés** grâce à une meilleure compréhension de soi et de ses émotions.

(De Vries et al., 2017; Dharmarajan et Umadevi, 2023; Heath et al., 2005)

COMPÉTENCES SOCIALES



- Permet l'apprentissage de **compétences sociales** comme l'écoute, la communication et la coopération.
- Diminue le sentiment d'isolement et augmente l'identification à autrui.
- Favorise le respect, l'empathie et l'acceptation des autres par l'exposition à différentes perspectives et expériences de vie.

(De Vries et al., 2017; Malchiodi et Ginns-Gruenberg, 2008; Mendel, Harris Carson, 2016; Pehrsson et McMillen, 2005; Sagra, 2019)

IDENTITÉ



- **Aide à modifier les pensées négatives**, parfois adaptatives, mais souvent couteuses (« le monde est dangereux », « je suis impuissant ») en croyances plus réalistes et résilientes.
- Fournit au jeune l'information sur sa situation, ce qui favorise sa **participation** aux décisions qui le concernent.
- Nourrit le pouvoir d'agir des jeunes en les faisant passer d'un statut d'acteur passif qui subit son environnement, à un **protagoniste actif de sa propre histoire**.
- Favorise le développement du **sentiment d'efficacité personnelle** et renforce la construction d'une image de soi plus positive.

(Côté-Auger, 2019; Dharmarajan et Umadevi, 2023; De Vries et al., 2017; Pehrsson, 2015)

Quelles retombées pour l'intervention?

En plus de ces retombées pour l'enfant ou l'adolescent, les outils de bibliothérapie offrent un soutien clinique précieux à l'intervenant.

Ils offrent un cadre pour les communications et ouvrent des possibilités d'échanges avec les autres acteurs qui gravitent autour du jeune (p. ex. parents, enseignants) (Gregory et Vessey, 2004). Ces outils leur fournissent également un langage approprié et une structure dans leurs interventions qui les incitent à prendre le temps nécessaire avec les jeunes (Côté-Auger, 2019).

Le partage d'un moment organisé autour de la lecture d'une histoire est également valorisant pour les intervenants, car il apporte un aspect relationnel à leur travail et stimule leur engagement (Lenzi et al., 2025). Ces atouts prennent une importance particulière quand on sait que plusieurs intervenants vivent de l'inconfort dans les tâches nécessitant de communiquer avec des enfants ou des adolescents, ce qui les met à risque de négliger certaines composantes essentielles de leur travail (Ruch, 2013).



Lorsqu'elle s'effectue avec un adulte significatif, la bibliothérapie contribue à créer un espace relationnel thérapeutique avec le jeune favorisant le développement du lien, la connexion, la communication et la confiance (Pehrsson, 2015). Cependant, la bibliothérapie ne remplace pas un suivi psychologique. Certaines problématiques complexes — comme les abus sexuels, le stress post traumatique, les idéations suicidaires ou les troubles de l'attachement — peuvent nécessiter une expertise clinique approfondie. Dans ces situations, une combinaison de plusieurs approches thérapeutiques peut être nécessaire pour offrir un accompagnement et des services sécuritaires et adaptés aux jeunes et à leurs besoins.

Dans le prochain bulletin, découvrez des conseils pratiques sur la manière d'utiliser les outils de bibliothérapie auprès des enfants et des adolescents.

Références

- Abdul Aziz, R., Wan Mohd Saman, W. S., et Shaifuddin, N. (2025). Bibliotherapy features in children's literature: a systematic literature review. *Journal of Information and Knowledge Management (JIKM)*, 15(1), 109-120.
- Betzalel, N., et Shechtman, Z. (2010). Bibliotherapy treatment for children with adjustment difficulties: A comparison of affective and cognitive bibliotherapy. *Journal of Creativity in Mental Health*, 5(4), 426-439.
- Blaustein, M. E., et Kinniburgh, K. M. (2019). *Treating traumatic stress in children and adolescents: How to foster resilience through attachment, self-regulation, and competency* (Second edition). Guilford Press.
- Cook, A., Spinazzola, J., Ford, J., Lanktree, C., Blaustein, M., Cloitre, M., et Van der Kolk, B. (2005). Complex trauma. *Psychiatric annals*, 35(5), 390-398.
- Côté Auger, S. (2019). *Étude sur le discours des intervenants de la protection de la jeunesse quant à leur pratique d'accompagnement d'enfants vivant des visites supervisées avec leur(s) parent(s)*. [mémoire de maîtrise, Université de Montréal]. Papyrus.
- D'Andrea, W., Ford, J., Stolbach, B., Spinazzola, J., et Van der Kolk, B. A. (2012). Understanding interpersonal trauma in children: why we need a developmentally appropriate trauma diagnosis. *American journal of orthopsychiatry*, 82(2), 187.
- De Vries, D., Brennan, Z., Lankin, M., Morse, R., Rix, B., et Beck, T. (2017). Healing with books: A literature review of bibliotherapy used with children and youth who have experienced trauma. *Therapeutic Recreation Journal*, 51(1), 48-77.
- Dharmarajan, D., et Umadevi, G. (2023). Effectiveness of bibliotherapy on self-efficacy among orphanage children. *International Journal for Multidisciplinary Research*, 5(3), 1-13.
- Équipe de soutien clinique et organisationnel en dépendance et itinérance (ESCODI) du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal. (2025) *Approche tenant compte des traumatismes et de la violence en dépendance et itinérance*. CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal.
- Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., Williamson, D. F., Spitz, A. M., Edwards, V., & Marks, J. S. (1998). Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults: The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study. *American Journal of Preventive Medicine*, 14(4), 245-258.
- Finkelhor, D., Shattuck, A., Turner, H., & Hamby, S. (2013). Improving the adverse childhood experiences study scale. *JAMA Pediatrics*, 167(1), 70-75.
- Ford, J. D., et Courtois, C. A. (Eds.). (2013). *Treating complex traumatic stress disorders in children and adolescents: Scientific foundations and therapeutic models*. Guilford Press.
- Gregory, K. E., et Vessey, J. A. (2004). Bibliotherapy: A strategy to help students with bullying. *The Journal of School Nursing*, 20(3), 127-133.
- Heath, M. A., Sheen, D., Leavy, D., Young, E., et Money, K. (2005). Bibliotherapy: A resource to facilitate emotional healing and growth. *School Psychology International*, 26(5), 563-580.
- Kanewischer, E. J. (2013). Do you ever feel that way? A story and activities about families and feelings. *Journal of creativity in mental health*, 8(1), 70-80.
- Lenzi, L., Adlard, J., Pangrazi, G. R., Bashir, S., Bousfield, E., et Thompson, A. (2025). Bibliotherapy for adverse childhood experience: A systematic review. *Advances in Integrative Medicine*, 12 (4), 1-7.
- Malchiodi, C. A., et Ginns-Gruenberg, D. (2008). Trauma, loss, and bibliotherapy: The healing power of stories. Dans C. A. Malchiodi (dir.), *Creative interventions with traumatized children* (pp. 167–185). Guilford Press.
- Mendel, M. R., Harris, J., et Carson, N. (2016). Bringing bibliotherapy for children to clinical practice. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 55(7), 535-537.
- National Child Traumatic Stress Network. (n.d.). *Complex Trauma*. NCTSN. <https://www.nctsn.org/what-is-child-trauma/trauma-types/complex-trauma>
- Pehrsson, D.-E. (2015). Fictive bibliotherapy and therapeutic storytelling with children who hurt. Dans T. Duffey (dir.), *Creative interventions in grief and loss therapy* (pp. 273–286). Routledge.
- Pehrsson, D. E., & McMillen, P. (2005). A bibliotherapy evaluation tool: Grounding counselors in the therapeutic use of literature. *The arts in psychotherapy*, 32(1), 47-59.
- Ruch, G. (2013). 'Helping children is a human process': Researching the challenges social workers face in communicating with children. *The British Journal of Social Work*, 44(8), 2145-2162.
- Sapro, R. (2019). Social and emotional well-being of children: Facilitating role of bibliotherapy. *International Journal of Science and Research*, 10(8), 814-821.
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration (2014). *SAMHSA's Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach*. HHS Publication No. (SMA) 14-4884. Repéré le 29 octobre 2025 à <https://www.traumainformedcare.chcs.org/resource/samhsas-concept-of-trauma-and-guidance-for-a-trauma-informed-approach/>