

Delphine
Collin-Vézina

Professeure titulaire
Psychologue

Université McGill

Survivre à l'impossible: Les capacités d'adaptation multiples des jeunes au vécu traumatisique







Le trauma (3 composantes)

Événements

Tout événement perçu comme une menace pour la vie, qui représente un danger physique ou psychologique, et/ou qui atteint à l'intégrité et à la dignité de la personne.

Expériences

Vécu subjectif de la personne: état de peur, de terreur, d'horreur, d'impuissance, de honte et d'humiliation, de rejet, de dégoût, etc.

Effets

Séquelles engendrées: trouble de stress post-traumatique, trauma complexe, dépression, anxiété, problèmes d'attachement, etc.

T
R
A
U
M
A

[SAMHSA's Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach](https://www.samhsa.gov/trauma-informed-care/trauma-informed-care)



What is *Complex Trauma*?

COMPLEX TRAUMA (CPTSD) OCCURS IN RESPONSE TO REPEATED EXPOSURE TO EMOTIONALLY OVERWHELMING (TRAUMATIC) EXPERIENCES THAT HAVE NO CLEAR BEGINNING OR END, ARE PART OF A PERSON'S EVERYDAY LIFE, ARE INTERPERSONAL IN NATURE, AND ARE NOT NECESSARILY LIFE THREATENING

Un trauma complexe survient en réponse à une exposition répétée à des expériences émotionnellement bouleversantes (traumatisantes) qui n'ont ni début ni fin, font partie de la vie quotidienne d'une personne, sont de nature interpersonnelle et ne mettent pas nécessairement la vie en danger.



Versus



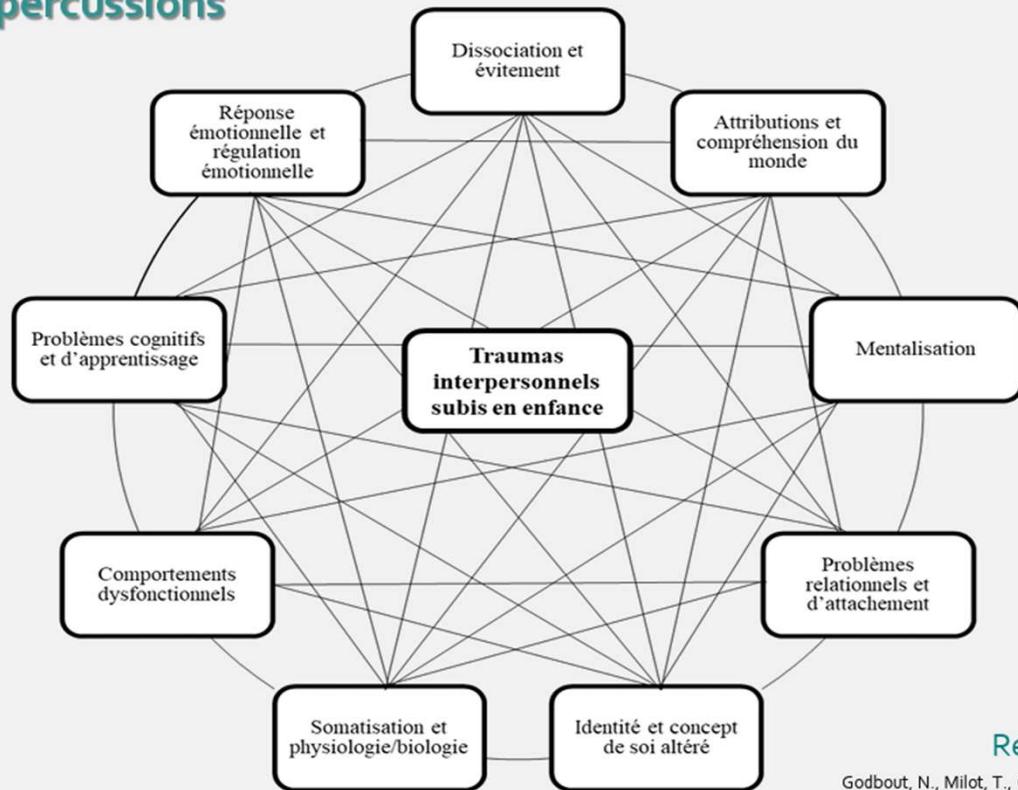
Trauma simple	Trauma complexe
Un événement avec un début et une fin, une date au calendrier, il y a un avant et un après	Une histoire de vie, des gestes répétés et chroniques, dont l'intensité varie mais c'est un champ de mine toujours présent
Être au mauvais endroit au mauvais moment, la « malchance », la personne n'est pas visée, ça aurait pu être quelqu'un d'autre	La personne est directement ciblée, la trahison et l'attaque à l'estime de soi sont grands, c'est un humain qui fait du mal à un autre humain
Présence de témoins ou de preuves, victime est crue, validité de l'expériences, services offerts et bien accueillis	Se produit des portes closes, la parole de l'enfant contre celle de l'adulte, remise en doute, services reçus avec ambivalence

Temporalité

Interprétation
/ Sens

Validité
sociale

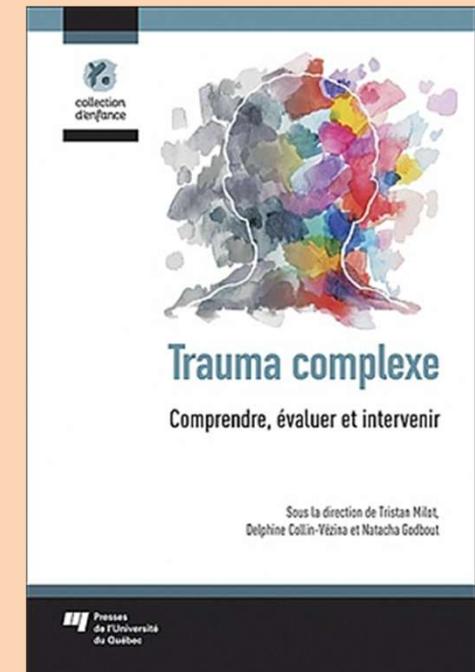
Enchevêtrement des répercussions

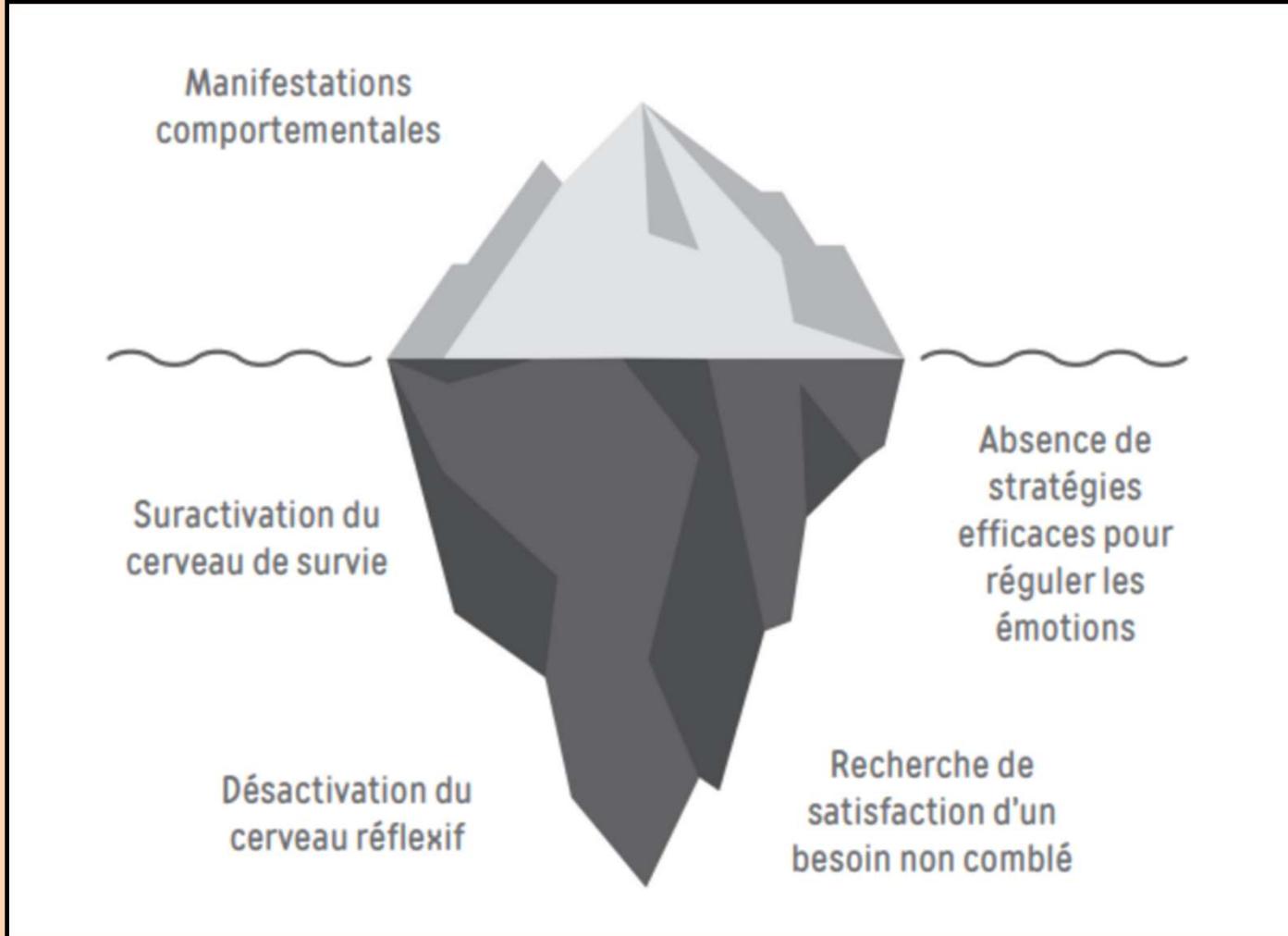


Référence-clé:

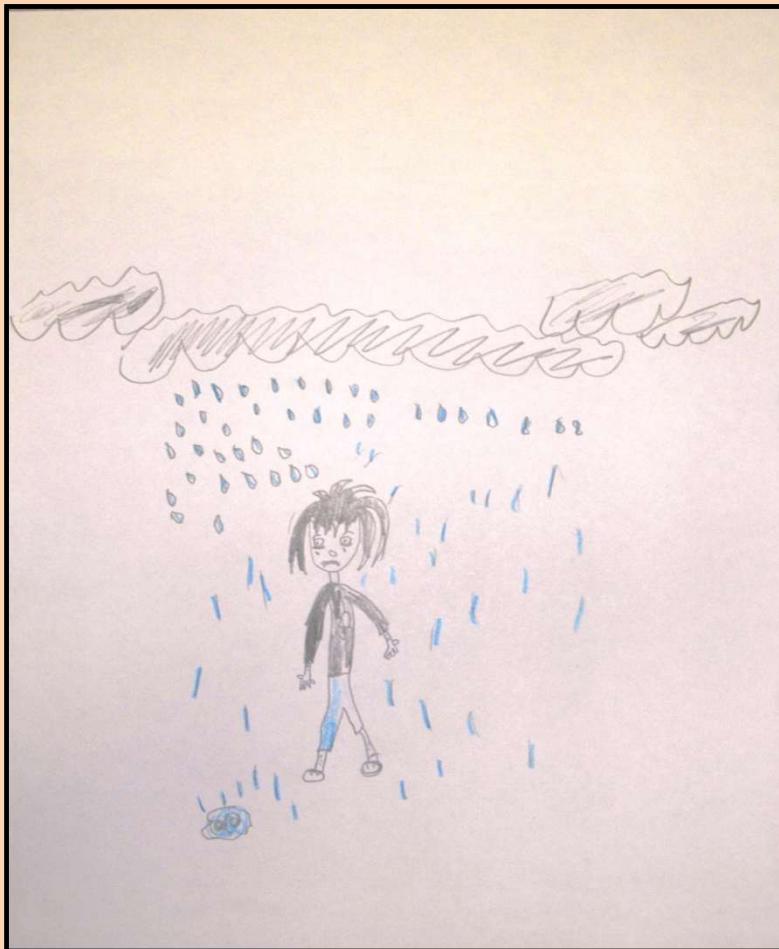
Godbout, N., Milot, T., Collin-Vézina, D., & Girard, M. (2018). Répercussions du trauma complexe. Dans Milot, T., Godbout, N., & Collin-Vézina, D. (Éds), *Le trauma complexe : Comprendre, évaluer et intervenir*. Presses de l'Université du Québec.

Consortium canadien
sur le **trauma** chez les
enfants & adolescents





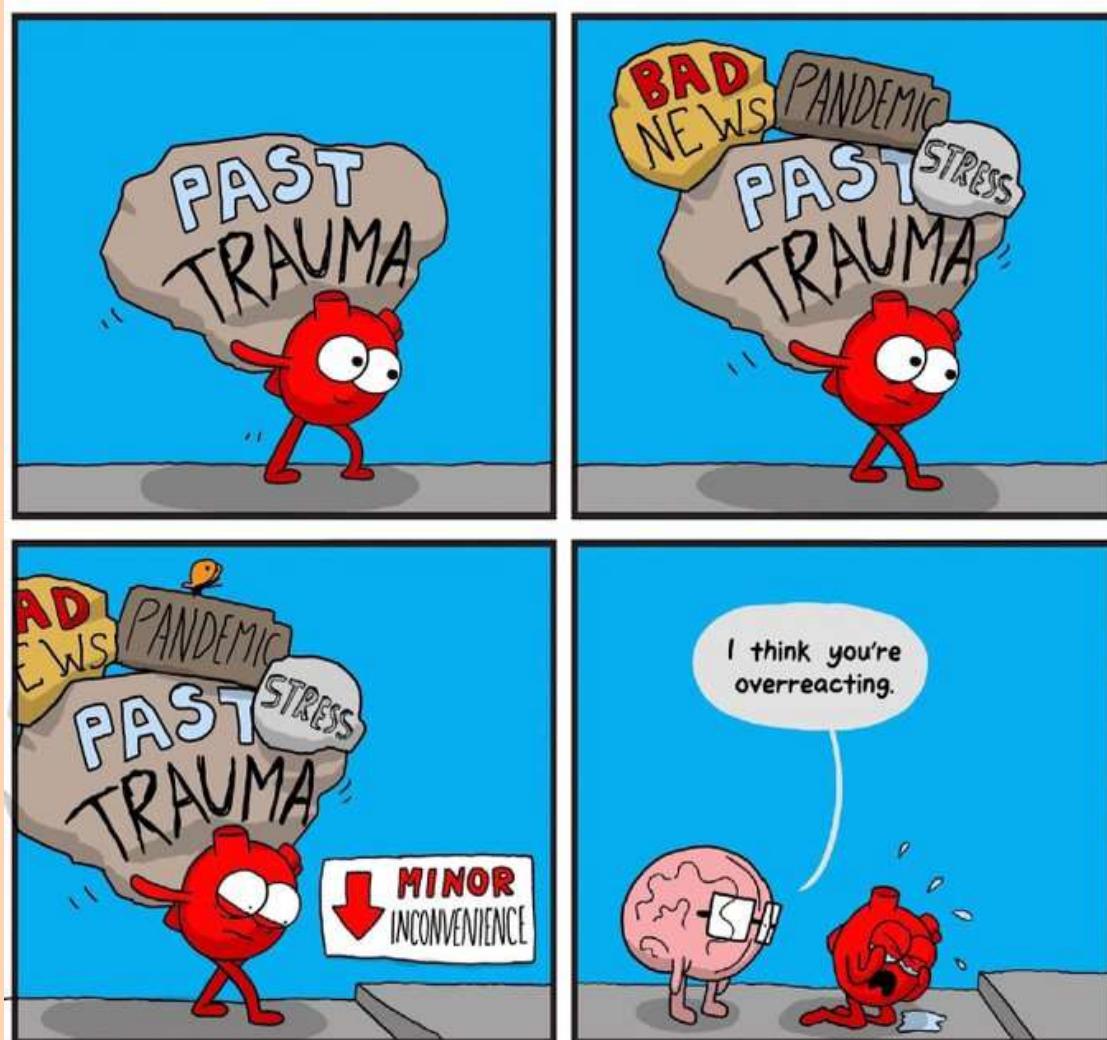
Consortium canadien
sur le **trauma** chez les
enfants & adolescents





~~Mésadapté~~ Dysfonctionnel ~~Inapproprié~~

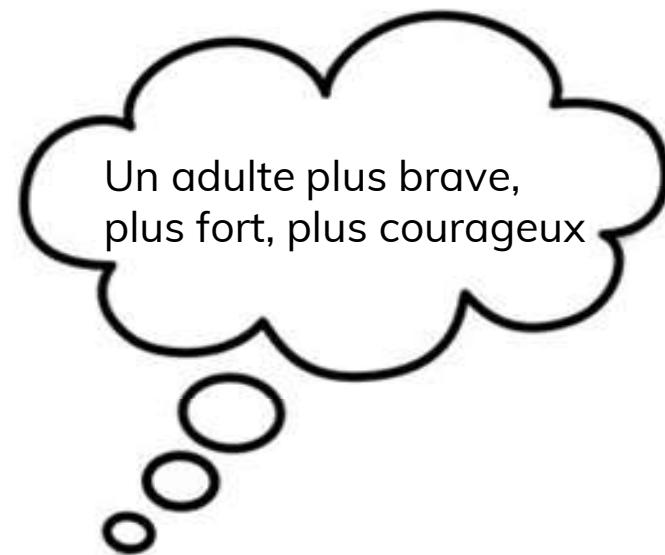
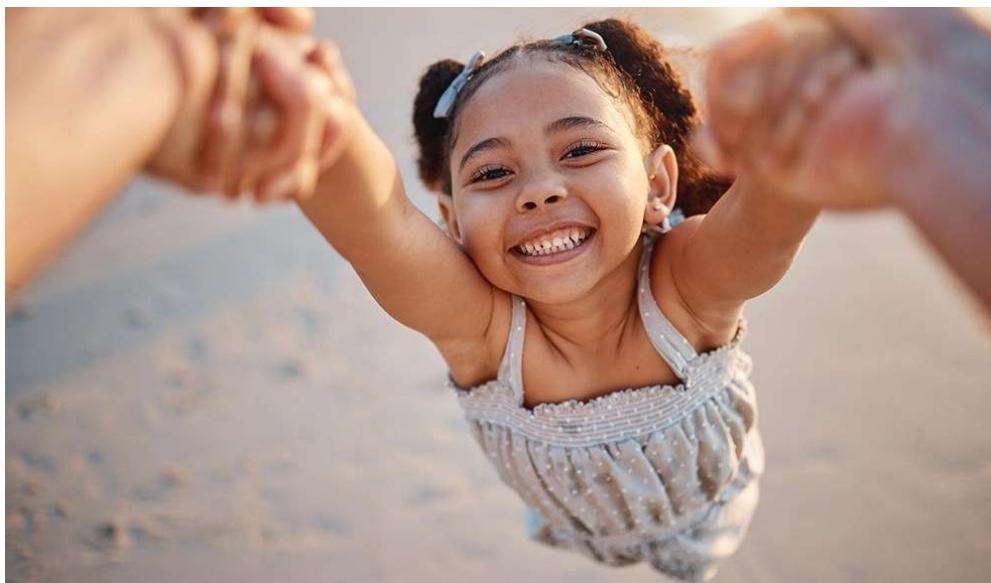




theAwkwardYeti.com

Consortium canadien
sur le **trauma** chez les
enfants & adolescents









Série « Survivre à l'impossible »

Cette série de ressources s'appuie sur la conférence de la Dre. Delphine Collin-Vézina, offerte en rediffusion et intitulée « Survivre à l'impossible : les multiples visages de l'adaptation traumatique chez les jeunes ». Elle comprend : la conférence, une infographie qui en résume les messages clés, un outil pratique développé en collaboration avec le Centre de services scolaire des Premières-Seigneuries ainsi qu'avec Havre & Archipel – Services spécialisés et un outil de réflexion clinique réalisé avec Clémence Pentecôte de l'Institut universitaire Jeunes en difficulté. Ensemble, ces ressources visent à mieux comprendre les stratégies de survie mises en place par les jeunes lorsqu'ils sont confrontés à des situations traumatiques.



'Fight'
Combat

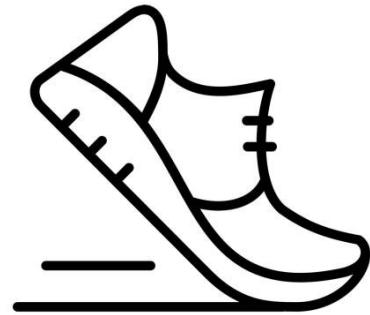




- Objectif: Affronter le danger, le vaincre
- Avantages : Sentiment d'agentivité et de force... mais l'enfant abusé a rarement ce pouvoir
- Manifestations : Enfant qui se débat, qui hurle le plus fort possible, qui donne des coups de poings à tout vent, pour espérer mettre à distance le danger. Ce sont ces enfants qui crient, qui jurent, qui frappent... mais aussi ceux qui sont contrôlants, exigeants, oppositionnels, défiants, défensifs, irritables, agressifs, mettant le blâme sur les autres.
- Inconvénients : Avons-nous bien évalué que nous pouvions combattre la menace ? En allant de l'avant vers le danger plutôt que de s'en détourner, l'enfant peut rester pris dans un engrenage où le danger se perpétue.

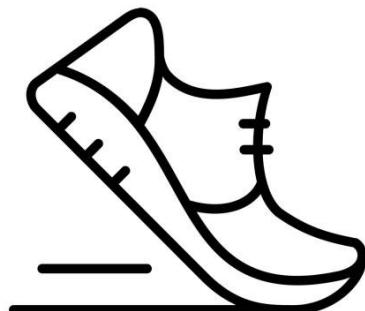


'Flight'
Fuite





'Flight'
Fuite

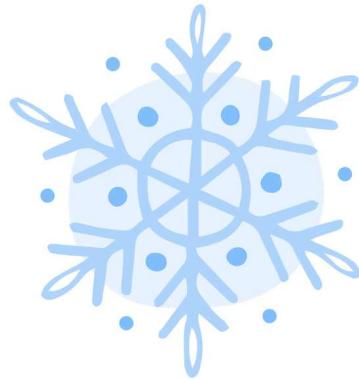


- Objectif: Éviter le danger, s'en éloigner.
- Avantages : Permet de limiter au minimum les blessures physiques et psychologiques possibles.
- Manifestations : Ne pas porter attention à ce qui se passe autour d'eux, se créer une bulle, procrastiner, ignorer les situations, ne pas de mettre à la tâche... mais aussi être toujours en mouvement sans jamais se poser, être hyperactif... et être anxieux, nerveux, insécuré, facilement dépassé par les situations.

Inconvénients : Cette stratégie perpétue l'idée que nous sommes fragiles, que nous avons peu d'outils pour faire face aux situations, peut alimenter le sentiment d'échec, la vision de soi comme personne faible et vulnérable.

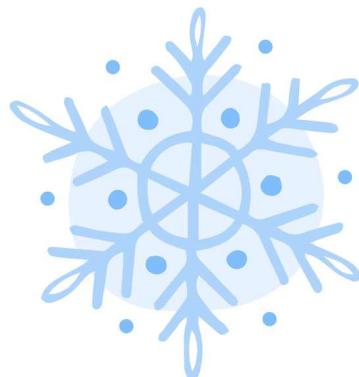


‘Freeze’ Immobilisation





‘Freeze’ Immobilisation



Objectif: Agir comme roue de secours psychologique quand on ne peut ni fuir ni combattre.

Avantages : Permet de se détacher, se dissocier, engourdir la douleur physique et psychologique

Manifestations : Enfant semble absent, peu investi et impliqué, manque de capacité à se connecter à ses émotions et sensations physiques, dépression, apathie, rêverie, trous de mémoire, manque de cohérence dans le récit, parle avec détachement.

- Inconvénients : La reconnexion avec soi n'est pas automatique: Comment reprendre le contact avec soi-même quand s'en détacher a été un mode de survie ? Est-ce que toutes ces émotions enfouies rejoailliront comme un tsunami?



‘Fawn’ ou ‘Friend’
Soumission





‘Fawn’ ou ‘Friend’ Soumission



- Objectif: Réduire le danger par la négociation, le dialogue et les éloges, pour apaiser la personne menaçante ou avoir son approbation.
- Avantages : A le potentiel de réduire la cascade de violence ou de diriger cette violence vers d'autres (« acheter la paix »).
- Manifestations : Témoigner un accord absolu avec le parent maltraitant, vouloir se rendre utile à tout prix, avoir un souci constant de faire plaisir à quelqu'un d'autre, présenter une dépendance excessive à l'égard des opinions des autres, avoir peu ou pas de frontières, être facilement contrôlé et manipulé.
- Inconvénients : Faux sentiment de contrôle, association à des pairs déviants, vision idéalisée des parents (au détriment d'une estime positive de soi).



Quand ces stratégies
ne suffisent pas...

'Flag' 'Fright' 'Faint'
Effondrement
Effroi
Évanouissement





Effondrement

Version de l'immobilisation caractérisée par l'impuissance et le désespoir qui signalent l'arrêt du système nerveux parasympathique.

Les mouvements volontaires, y compris la parole, deviennent plus difficiles, les sons deviennent lointains, la vision se brouille et l'engourdissement prévaut.

Dans les modèles physiologiques, cette étape semble apparaître après un échec d'autres stratégies plus mobilisées, comme le combat ou la fuite. Devant l'échec, l'enfant ou l'adolescent se résigne.



Effroi

Version de l'immobilisation caractérisée par l'absence de dissociation qui est utile pour ne pas ressentir pleinement la situation. L'enfant dans cette situation est figé physiquement mais peut ressentir pleinement l'état de panique intérieur.

L'effroi survient lors de situations d'un grand danger (physique ou psychologique) qui provoque la paralysie dans le cadre d'un choc, d'une peur soudaine et surprenante.

L'effroi correspond à l'expression douloureuse de la terreur et peut mener à une immense fracture psychologique.



Évanouissement

L'évanouissement est l'expression physique de la dissociation où le corps se met réellement à distance en perdant connaissance. C'est l'idée même de l'expression : « faire le mort ».

On comprend mieux ce phénomène en pensant qu'une proie, sous l'emprise d'un prédateur, devient molle et cesse de lutter pour se rendre moins désirable à la consommation. Pour qu'un enfant ait recours à cette stratégie qui est contre-intuitive pour assurer notre survie comme humain, il faut vraiment que cet enfant soit devant une personne qui n'évoque rien de moins qu'un prédateur pour lui.



Consortium canadien
sur le **trauma** chez les
enfants & adolescents





Services spécifiques aux traumatismes (<i>Trauma Specific Services</i>)	Approches axées sur le trauma (<i>Trauma-Informed Care</i>)
<p>Programmes, des interventions et des services thérapeutiques basées sur les données probantes visant à traiter les symptômes ou les conditions résultant d'un ou de plusieurs événements traumatisants (par ex. <i>Trauma-Focused CBT</i>, <i>EMDR</i>, <i>Sensorimotor Therapy</i>)</p>	<p>Approche de prestation de services qui est fondée sur la prise en compte de l'impact des traumatismes, qui met l'accent sur la sécurité physique, psychologique et émotionnelle pour les enfants/jeunes et le personnel, et qui crée des opportunités de donner à tous et toutes un sentiment de contrôle et d'autonomie.</p> <p>Cette approche anticipe les processus institutionnels qui sont susceptibles de retraumatiser les personnes, et elle soutient l'importance de la participation des enfants/jeunes à l'élaboration, à la prestation et à l'évaluation des services.</p>

DeCandia et al., 2014 – American Institutes for Research; Hopper et al., 2010, voir [Trauma-Informed Care and Trauma-Specific Services: A Comprehensive Approach to Trauma Intervention \(air.org\)](http://air.org)



« Il n'y a rien de spécifique aux approches axées sur le trauma qui soit propre à un historique de traumatismes.

La nécessité d'être sensible et humain relève simplement de la pratique de bons soins (psychiatriques). »

Hanson, 2013

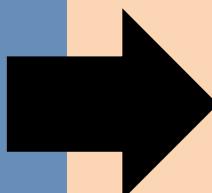


♥ Guiding Factors for TIC



#ACES AWARENESS

@MikeDSchmitz



Sécurité

Fiabilité et transparence

Soutien des pairs

Collaboration et mutualité

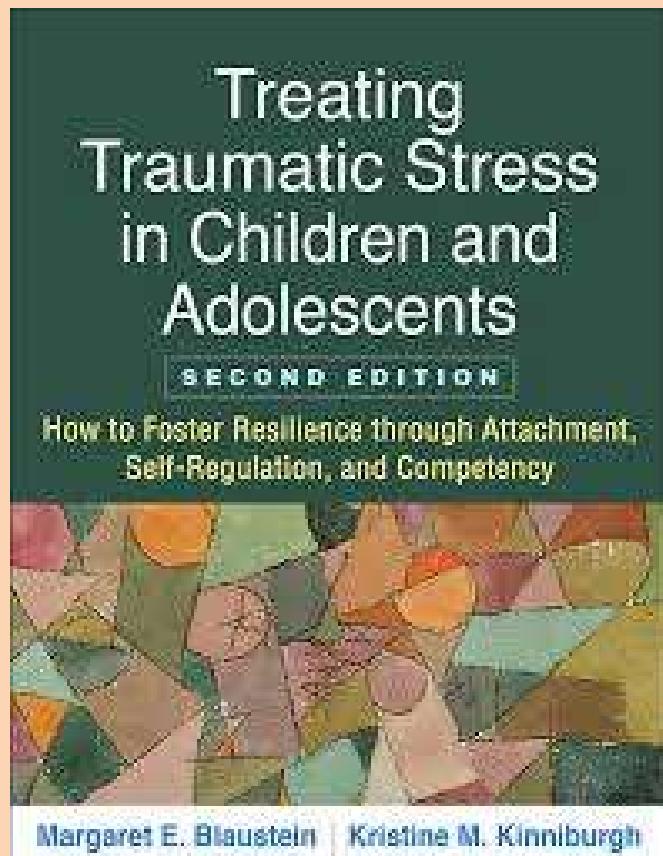
Pouvoir d'agir, prise de parole et choix

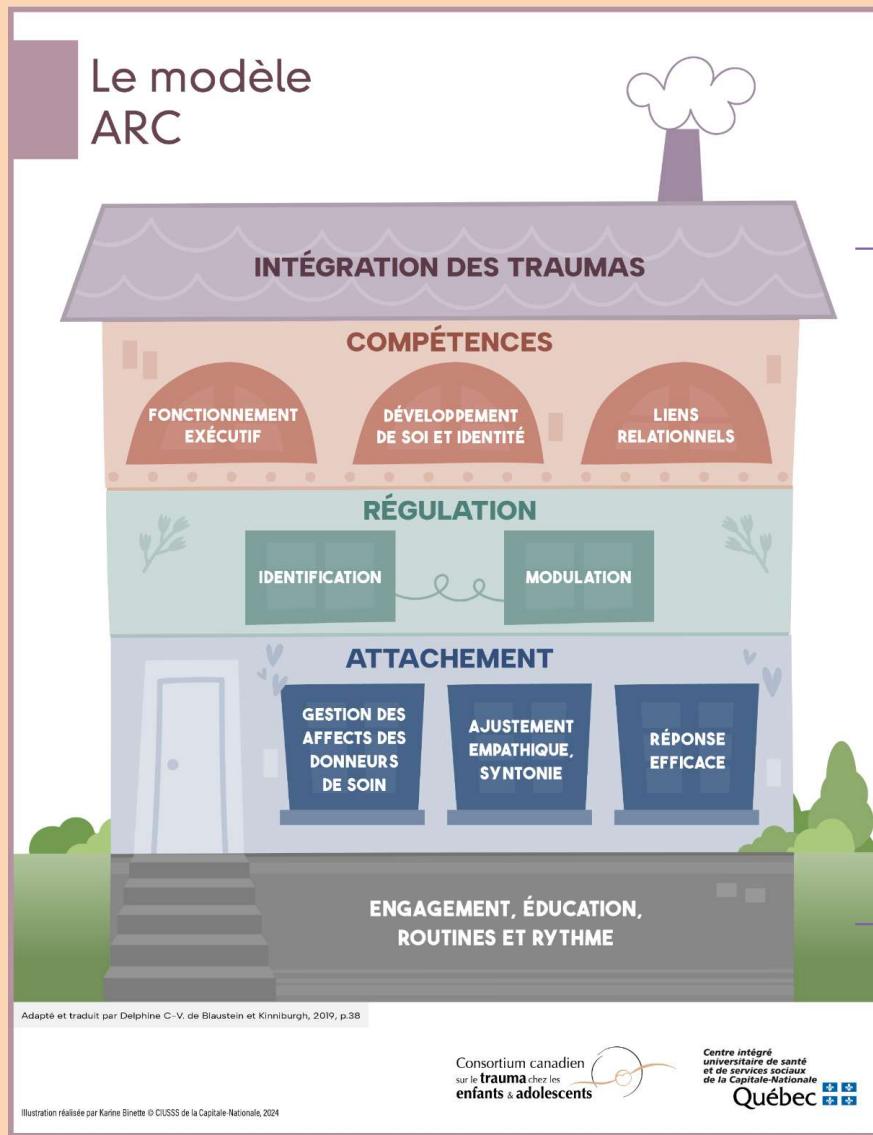
Enjeux culturels, historiques et liés aux genres

Attachement, Régulation et Compétences (ARC)

Reconnue comme étant une pratique prometteuse par le *National Child Traumatic Stress Network* et le *Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA; U.S. Department of Health and Human Services)*

Consortium canadien
sur le **trauma** chez les
enfants & adolescents





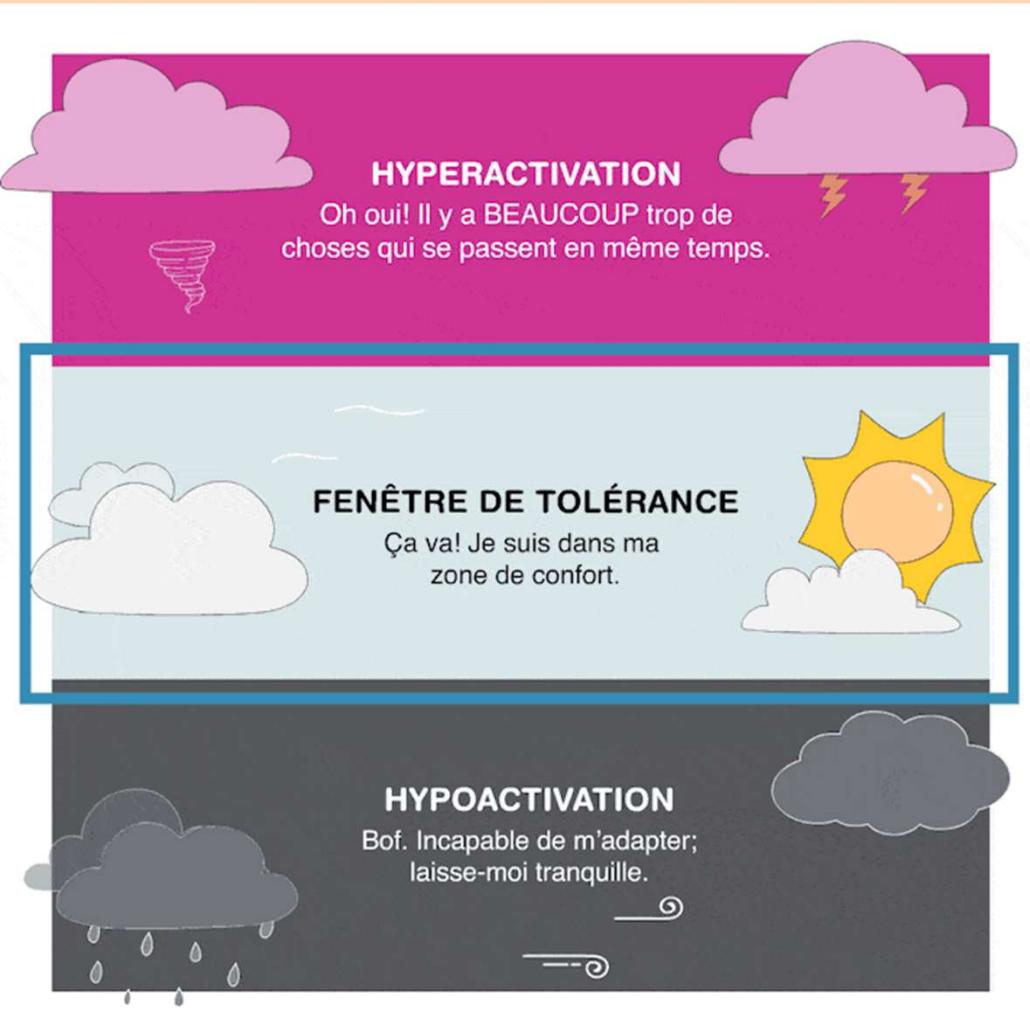
Consortium canadien
sur le **trauma** chez les
enfants & adolescents



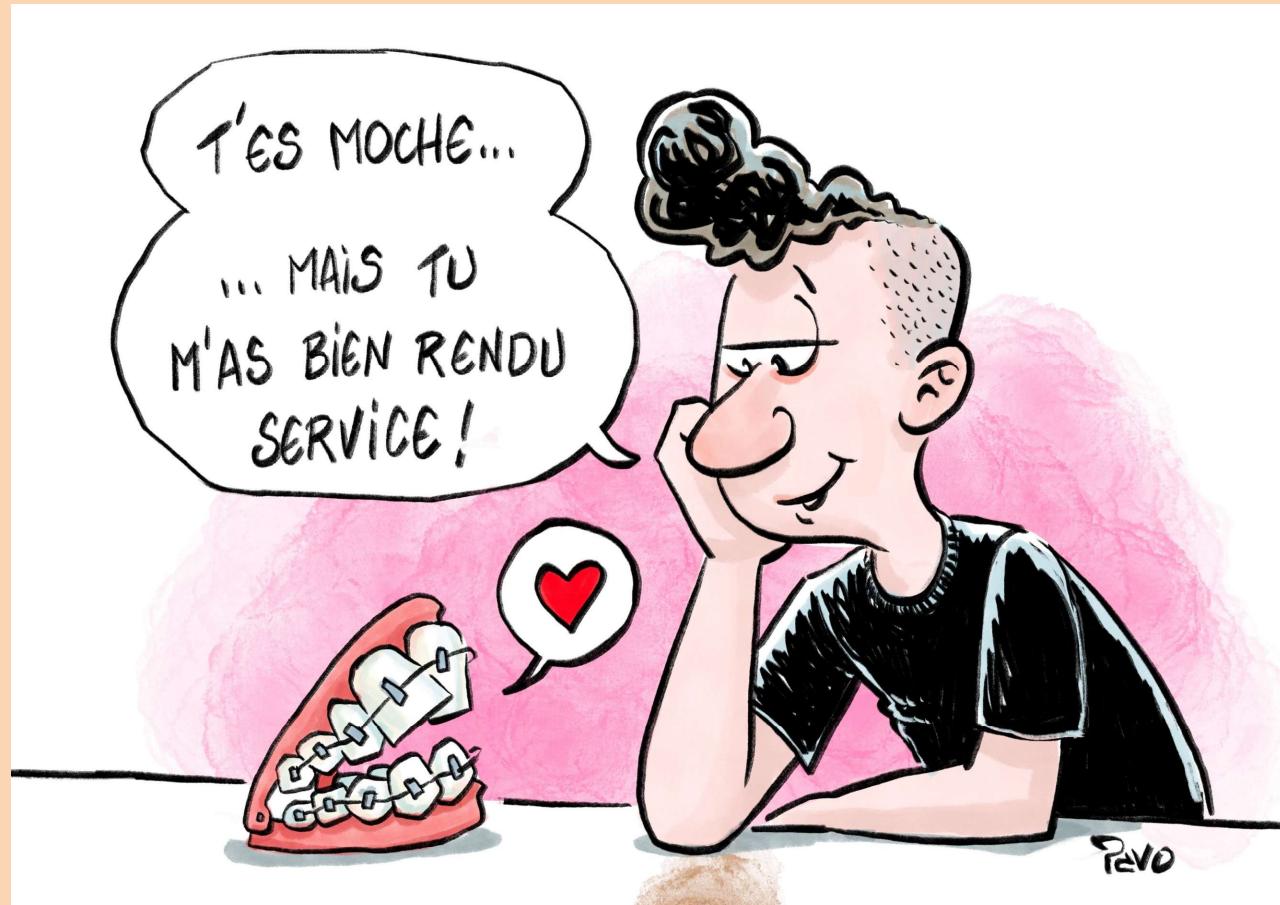
1 objectif ultime

8 cibles
d'intervention

3 facteurs
fondamentaux



Capacité à survivre et à tolérer des moments de détresse, à réfléchir à ces moments et à leur donner un sens, et enfin à les modifier et à les transformer pour permettre un engagement actif dans l'expérience présente.





Porter un nouveau regard

Quelles sont les stratégies de survie que cet enfant a dû déployer pour survivre à l'impossible ? *La raison d'être*

Est-ce que cet enfant peut se permettre de délaisser ses stratégies, ou est-ce que le danger (réel ou perçu) est encore présent ? *La sécurité*

Comment les adultes peuvent-ils se rapprocher de cet enfant, malgré les stratégies encore présentes et souvent difficiles ? *L'appriboisement et le soutien aux donneurs de soin*

Rescue kitten abused by previous owners, foster mom knows exactly how to gain her trust 😊



Consortium canadien
sur le **trauma** chez les
enfants & adolescents







SYMPORIUM SUR LE TRAUMA CHEZ LES ENFANTS ET ADOLESCENTS

Au Palais des congrès
de Montréal, Québec

**Inscriptions
EN COURS**

CONFÉRENCE INTERNATIONALE

Attachement
Mentalisation
Psychotrauma
Neurodivergence
Exploitation sexuelle, etc.



traduction simultanée
en personne & virtuel
replay pour 3 mois
6 & 7 mai 2026



2026

TRAUMA SYMPOSIUM

6 & 7 Mai

Conférenciers principaux :
Peter Fonagy, Karly Church &
Garine Papazian-Zohrabian

Et plus d'une douzaine d'autres
présentations sur divers sujets spécialisés
liés aux traumas chez les enfants et les
adolescents !



Merci Thank you

info@traumaconsortium.com

www.traumaconsortium.com

