

LE TSPT CHEZ L'ENFANT ET L'ADOLESCENT

Comprendre le traumatisme complexe chez l'enfant et l'adolescent

Certains enfants et adolescents vivent des violences répétées comme les violences intrafamiliales, les agressions sexuelles, l'inceste, la guerre, la migration, le harcèlement, l'exploitation sexuelle, les violences conjugales dont ils sont témoins. Ces violences ne sont pas que physiques ou sexuelles, elles peuvent être aussi psychologiques (insultes, humiliations, dénigrement, indifférence etc.) et s'additionner les unes aux autres.

L'expérience du traumatisme n'est alors pas unique mais au contraire, multiple, chronique et prolongé. Le traumatisme devient alors chronique et impacte le développement psychologique et neurobiologique de l'enfant. En effet, grandir dans un climat quotidien de violences, de tensions et de pressions entraîne des conséquences très négatives sur le développement de l'enfant. Les conséquences sont d'autant plus lourdes pour les enfants jusqu'à 11-12 ans. Les tout-petits qui ne peuvent pas encore exprimer avec des mots ce qu'ils ressentent sont particulièrement vulnérables.

En plus des blessures dues aux traumatismes, l'enfant est confronté à la perspective de la répétition des violences et à son impuissance face à elle. Pour s'adapter et survivre, il met alors en place des mécanismes comme le déni (ce qui m'arrive ne m'arrive pas, l'agresseur veut mon bien), le clivage (je fais comme si rien n'était arrivé), l'anesthésie affective (je ne ressens rien), la dissociation (je ne suis pas là, je ne suis pas dans mon corps), etc. Ces mécanismes ont un impact puissant sur le développement de l'enfant.

Généralement lors d'un événement traumatisant, la plupart des parents sont capables d'aider et de soutenir leur enfant à travers cette épreuve. Ils l'aident à retrouver un sentiment de sécurité et de contrôle. L'affection et le soutien des proches sont comme un bouclier qui n'évite pas totalement le choc et la violence du traumatisme mais atténue son intensité.

Cependant 80% des violences se passent dans la famille. Les agresseurs sont souvent des personnes en qui les enfants et adolescents avaient confiance et auraient dû les protéger:

un parent, un proche, une figure d'autorité comme un religieux ou un enseignant. Dans ces situations, contrairement à un adulte, un enfant ne peut pas dénoncer les maltraitances, ou s'échapper car sa survie dépend de ses proches ou du contexte dans lequel il évolue (c'est le cas, par exemple, des mineurs non accompagnés en migration).

Quand le trauma se passe à l'intérieur du foyer, l'enfant est confronté à un conflit de loyauté et met en place des stratégies pour survivre dans sa famille. Il essaie de s'adapter aux règles implicites de la famille comme de respecter le silence imposé sur ce qu'il vit ou ce qu'il observe. L'enfant fait comme il peut pour garder le secret, gérer son impuissance et s'adapter au mieux pour survivre malgré un quotidien de violences et de traumatismes.

Le trauma définit son développement, ses relations aux autres et à lui-même. L'enfant qui souffre d'un trouble traumatique est souvent plus agressif et craintif que les autres enfants. Il développe une vision du monde marquée par la trahison et la blessure. Il anticipe et s'attend à ce que le trauma se répète.

Il y répond par l'hyperactivité ou au contraire par un repli sur lui-même. Il organise sa relation aux autres à travers l'attente ou la prévention de l'agression ou de l'abandon. Chaque réexposition à des indices du trauma le réactive. Un son, un bruit, une odeur. Le traumatisme modèle jusqu'à l'image qu'il a de lui-même, généralement très négative. Sans prise en charge, les conséquences sont

lourdes sur la santé de l'enfant mais aussi plus tard, sur l'enfant devenu adulte. Elles impactent sa santé psychique mais aussi sa santé physique. Il est important d'aller chercher de l'aide dès que possible. Il est possible de mieux vivre et de s'épanouir malgré une enfance et/ou une adolescence marquée par le traumatisme.

➤ Les signes qui doivent alerter

- Difficultés à réguler ses émotions
- Attachement fragile
- Régressions et changement émotionnel brusque
- Agressivité envers soi et avec les autres
- Difficultés de comportements, d'attentions et d'apprentissages
- Troubles du sommeil et de l'alimentation
- Manifestations somatiques (maux de ventres, maux de têtes, eczéma, etc.)
- Sentiment de ne jamais être à la bonne place
- Culpabilité, haine de soi, manque de confiance en soi
- Conduites à risques
- Difficultés à poser des limites