

## LE TSPT CHEZ L'ENFANT ET L'ADOLESCENT

### Être parent ou proche d'un enfant ou d'un adolescent avec un psychotrauma

Après qu'un enfant a été touché par un événement traumatisant, il est habituel et fréquent que les proches ressentent une multitude de sentiments et d'émotions. La colère, par exemple, mais aussi la sidération, la culpabilité, la tristesse, le dégoût ou encore l'incompréhension se mélangent entre elles ou se superposent. Il arrive souvent que les proches ressentent aussi un sentiment d'impuissance ou encore d'injustice importants car ils ont souvent l'impression de ne pas avoir réussi à protéger leur enfant. Ils peuvent aussi ressentir de la colère contre l'agresseur ou contre ce qui a provoqué l'événement traumatisant.

Parfois les proches se sentent évalués par le personnel soignant qui prend en charge l'enfant. Ils culpabilisent et pensent qu'ils sont jugés responsables du mal-être de leur enfant ou fautifs dans leur parentalité. Pourtant, dans la plupart des cas, ils ne sont pas responsables de l'événement traumatisant. Généralement chacun essaie de faire au mieux selon son histoire et ses capacités pour accompagner l'enfant dont il a la charge et ce n'est pas toujours facile.

L'irruption d'un événement traumatisant dans le vécu d'un enfant peut aussi réveiller chez l'un des proches un souvenir traumatique enfoui, parfois similaire. C'est souvent le cas avec une agression sexuelle, par exemple. Les réactions du parent peuvent alors être soudaines. Elles peuvent être aussi ambivalentes. Il est possible, par exemple, de ressentir du ressentiment face à l'enfant qui est entouré de soins pour aller mieux, qui est écouté, ce qui n'a peut-être pas été le cas pour le proche lorsqu'il a été victime lui-même, enfant, d'un événement traumatisant. Il est possible aussi de vouloir éviter l'enfant, devenu un rappel de l'événement traumatisant subi. Le parent peut alors se retrouver particulièrement en difficulté pour soutenir son enfant alors que tous deux souffrent des mêmes symptômes.

Le proche peut aussi être en colère et dans l'incompréhension face à des comportements

de son enfant à l'épreuve de TSPT comme les conduites à risque, des scarifications, de l'alcoolisation, de l'hypersexualisation, etc. qui sont des conséquences du trauma.

Il est important de ne pas culpabiliser face à ces réactions, ni d'essayer de les repousser. Ce sont plutôt des indicateurs qui montrent qu'il y a là des nœuds psychiques à dénouer. Il est possible de les délier avec l'accompagnement d'un professionnel de santé et retrouver de la sérénité.

Accompagner un enfant à l'épreuve d'un TSPT s'inscrit dans la durée. Il y a des périodes de mieux mais aussi des périodes de moins bien. Ces périodes souvent s'alternent. Cet ascenseur émotionnel est très difficile à vivre. Quand une période de moins bien surgit, les proches peuvent se sentir découragés. Ils oublient alors que toutes les périodes de mieux précédentes ont existé, sont possibles et peuvent revenir. Parfois l'enfant à l'épreuve de TSPT va faire quelques pas en arrière, des pas de fourmis ou encore un bond en avant durant son parcours de soin. Mais, entouré et accompagné, il est toujours en route vers une meilleure qualité de vie.

Souvent les proches sont plongés dans une inquiétude permanente sur les séquelles éventuelles de l'événement traumatisant sur l'enfant. Ce stress peut entraîner des changements négatifs.

Certains vont ressentir, par exemple, des manifestations physiques comme des troubles du sommeil, de l'anxiété ou encore des variations de poids. Chacun est différent et fera face à sa manière. Il est important d'être attentif à ce qui a changé en soi. De s'écouter et de s'observer avec bienveillance pour remarquer dès que possible les signes de mal-être.

Au fil du temps et de l'accompagnement, il est possible de ressentir une usure importante et un épuisement psychique. Des mécanismes de défense risquent de se mettre en place pour se protéger. Le proche paraît s'être endurci, il se met soudainement à manifester de l'impatience. Il devient moins sensible à ses propres sentiments ou à ceux de son entourage. Il prend ses distances et devient irritable. C'est comme un burn-out.

### ➤ Les signes à repérer

- Colère contre soi, contre l'enfant à l'épreuve d'un TSPT, contre autrui.
- Repli sur soi, isolement.
- Anxiété face à l'avenir, au jour qui vient.
- Dépression.
- Épuisement, impression d'être vidé de son énergie.
- Difficultés de concentration et de mémoire.
- Augmentation des problèmes de santé (baisse de l'immunité, variations de poids, maux de tête, maux de dos etc.).
- Perte d'intérêt pour les activités qui avant apportaient du plaisir.
- Négligence envers soi-même (apparence, soins de santé, besoins fondamentaux, augmentation ou reprise des addictions)

Ces réactions sont habituelles et fréquentes. L'événement traumatisant entraîne souvent des conséquences lourdes qui fragilisent la santé mentale de l'enfant et de ses proches. Il est important d'aller chercher de l'aide. Votre médecin traitant est la première personne à qui s'adresser.

Si vous ressentez de la détresse psychique (angoisse, idées suicidaires...) ou une souffrance intense, des professionnels sont là pour vous accompagner. Grâce à un soutien ou un suivi psychologique, la souffrance psychique, l'anxiété, les sentiments de honte ou de culpabilité, la colère, la détresse pourront s'atténuer. N'hésitez pas à demander à votre médecin traitant à vous orienter vers un professionnel de la santé mentale ou à contacter votre psychologue/

vos psychiatres si vous êtes déjà suivi. Il est important aussi quand c'est possible de s'entourer des personnes en qui vous avez confiance, c'est-à-dire des personnes suffisamment solides et à qui vous pouvez vous confier. Des personnes qui ont déjà prouvé que vous pouvez compter sur elles dans des moments difficiles.

Durant cette période, il peut y avoir davantage de tensions, de malentendus et d'incompréhensions entre les proches, notamment dans le couple parental. Les conséquences d'événement traumatisant peuvent déclencher des peurs. Pour tenter de s'en protéger, certains s'éloignent, minimisent ou nient les difficultés vécues par l'enfant et ceux qui l'accompagnent.

Plus que jamais au cours de cette période, il est important de garder les activités qui vous font du bien et qui représentent une respiration dans votre journée. Continuer les activités et les habitudes du quotidien qui vous apportent du bien-être. Promener son chien, aller courir, lire... Ecoutez vos envies pour réduire les activités non vitales que vous ressentez comme une contrainte. Continuer à faire des projets qui vous enthousiasment.

Essayez de conserver un rythme et une hygiène de vie pour préserver au mieux la qualité de votre sommeil. Bien récupérer est essentiel durant cette période où l'anxiété et les tensions émotionnelles

risquent d'être très hautes. Il est recommandé aussi d'être vigilant face aux addictions.

Prendre soin de vous n'est pas priver de soin votre enfant. Au contraire. Dans un avion, en cas de turbulences, il est recommandé de mettre son masque à oxygène avant d'équiper l'enfant près de soi, du sien. Pareillement prendre soin de votre santé mentale est essentiel pour soutenir la santé mentale de votre enfant.

Vous et votre entourage traversez une période difficile pour l'instant. Cependant votre qualité de vie et celle de votre enfant peuvent s'améliorer.