

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

Un enfant comme un adulte peut souffrir d'un trouble du stress post-traumatique après un événement traumatisant. Dans les premiers temps, il est naturel de ressentir une multitude d'émotions comme de la tristesse, de la colère, de la culpabilité, qui souvent se mélangent entre elles. Au contraire, d'autres vont se sentir coupés de leurs émotions. Toutes ces réactions sont habituelles et fréquentes et vont petit à petit diminuer au fil du temps pour finalement disparaître, généralement au bout d'un mois. Cependant parfois, les difficultés s'installent.

Les signes d'alerte sont les mêmes que pour un adulte : l'enfant peut revivre l'événement traumatisant sans qu'il le veuille sous forme de cauchemars, de flashes, de pensées. Il peut aussi éviter tout ce qui lui rappelle l'événement traumatique. Il peut aussi se sentir toujours en alerte.

Mais l'enfant peut aussi avoir de la difficulté à se rappeler des aspects importants de l'événement. Il peut refuser d'aller à l'école ou de dormir seul. Il peut mouiller son lit. Il peut aussi manquer d'intérêt pour ce qui l'intéressait auparavant, perdre de l'appétit, présenter des problèmes d'attention et de concentration. Sans que l'enfant le veuille affronter

l'événement traumatisant mobilise beaucoup de ses ressources et son attention. Ces efforts risquent de troubler ses capacités d'apprentissage et de développement. Il peut aussi être plus souvent en conflit avec ses proches. L'enfant met en place un effort constant pour faire face à un éventuel danger et se sentir de nouveau en sécurité. Tous ces efforts peuvent le rendre moins patient ou plus sensible face à son entourage. L'enfant peut aussi se sentir coupable de ce qui s'est passé.

Si ces signes durent plus d'un mois et que l'enfant n'arrive pas à reprendre sa vie habituelle à la maison ou à l'école, il est temps alors de consulter un professionnel de santé pour trouver de l'aide et du soutien pour l'enfant comme pour ses proches. Il est important de repérer et de soigner les troubles au plus vite car, au-delà des symptômes de souffrance immédiats, le TSPT compromet le développement de l'enfant. Il endommage sa capacité à réguler ses émotions, à s'attacher, à apprendre, à se socialiser et à nouer des liens, etc.). Les effets du TSPT sur le développement de l'enfant sont très durables. Même s'il n'est jamais trop tard pour soigner un TSPT, le plus tôt est le mieux, tout spécialement pour les enfants et les adolescents.

### ➤ Les signes qui doivent alerter chez les enfants de 0 à 6 ans

- ➔ Pensées intrusives qui arrivent quand l'enfant est calme.
- ➔ Emotions négatives envahissantes (peur, colère, tristesse, etc.)
- ➔ Réactions de détresse quand quelque chose ou quelqu'un rappelle l'événement (panique, sidération, agitation, etc.)
- ➔ Troubles du sommeil (cauchemars, somnambulisme, terreurs nocturnes, sommeil agité).
- ➔ Jeux ou dessins sans joie, liés ou non à l'événement traumatisant et souvent répétitifs.
- ➔ Apparitions de peurs ou d'anxiété souvent non reliées à l'événement (noir, monstres).
- ➔ Régression et retour à des stades de développement dépassés (anxiété de séparation, reprise du doudou, pipi au lit, etc.).
- ➔ Crises de colère, pleurs.

### ➤ Les signes qui doivent alerter chez les enfants de 6 à 12 ans

- ➔ Pensées intrusives qui arrivent quand l'enfant est calme.
- ➔ Emotions négatives envahissantes (peur, colère, tristesse, etc.)
- ➔ Les souvenirs intrusifs se limitent à une image, un son, une odeur unique.
- ➔ Le souvenir de l'événement peut être troublé : l'enfant peut oublier des détails ou même la façon dont l'événement s'est produit.
- ➔ Troubles du sommeil (cauchemars, somnambulisme, terreurs nocturnes, sommeil agité, difficulté à s'endormir).
- ➔ Réactions de détresse quand quelque chose ou quelqu'un rappelle l'événement (panique, sidération, agitation, etc.).
- ➔ Jeux ou dessins sans joie et anxieux, liés ou non à l'événement traumatisant et souvent répétitifs, souvent avec des dangers symboliques.
- ➔ Apparition de peurs liées à l'événement traumatisant.
- ➔ Hypervigilance. L'enfant peut ainsi sursauter facilement.
- ➔ Anxiété de séparation.
- ➔ Désintérêt pour ce qu'il l'intéressait auparavant.
- ➔ Difficultés de concentration et d'attention à l'école.
- ➔ Somatisations : maux de tête, maux de ventre, eczéma, etc.

### ➤ Les signes qui doivent alerter chez les adolescents

- ➔ Pensées intrusives.
- ➔ Troubles du sommeil.
- ➔ Hypervigilance.
- ➔ Évitement de tout ce qui peut rappeler l'événement (personnes, lieux, etc.).
- ➔ Emotions négatives envahissantes (peur, colère, tristesse, etc.).
- ➔ Réactions de détresse quand quelque chose ou quelqu'un rappelle l'événement (panique, sidération, agitation, etc.)
- ➔ Repli sur soi.
- ➔ Changement d'attitudes et d'humeurs.
- ➔ Difficultés de concentration et d'attention, notamment à l'école.
- ➔ Somatisations : maux de tête, maux de ventre, eczéma, etc.
- ➔ Apparitions de troubles du comportement (comportement alimentaire, scarifications, fugues, impulsivité, ivresses, prises de drogues).
- ➔ Addictions.