

Qu'est-ce que le psychotraumatisme ?

Après un événement très menaçant, le système d'alarme d'un enfant ou d'un adolescent peut rester activé, même lorsque le danger est passé. Les manifestations sont variées et évoluent avec l'âge.



Qu'appelle-t-on psychotraumatisme ?

Le psychotraumatisme désigne les conséquences psychiques qui peuvent apparaître après un événement vécu comme extrêmement menaçant, violent ou incontrôlable. Le trouble de stress post-traumatique, ou TSPT, est l'un des troubles possibles. Il ne s'agit ni d'un manque de volonté ni d'une faiblesse : le cerveau et le corps continuent à réagir comme si la menace était encore présente.



Que se passe-t-il dans le cerveau au moment de l'événement ?



Face au danger, le cerveau donne la priorité à la survie. Le système d'alarme s'active très vite : le rythme cardiaque et la respiration peuvent s'accélérer, les muscles se tendre et l'attention se concentrer sur la menace. Le jeune peut fuir, combattre ou se figer. Ces réactions sont automatiques.

Après l'événement, l'alarme peut se réactiver à partir d'un bruit, d'une odeur, d'un lieu, d'une image ou d'une situation qui rappelle ce qui s'est passé, parfois sans que le jeune fasse lui-même le lien.



Quels signes peuvent faire penser à un psychotrauma ?

On peut notamment observer :

- Des cauchemars et des flashbacks ;
- Une hypervigilance, des sursauts, de l'irritabilité ou des difficultés à dormir ;
- L'évitement de lieux, de personnes, de conversations ou d'activités qui rappellent l'événement ;
- Un repli, une perte d'intérêt, de la honte, de la culpabilité ou une image très négative de soi ;

On peut aussi trouver des difficultés de concentration, une baisse des résultats scolaires ou des absences, mais aussi des douleurs physiques répétées sans cause suffisante pour les expliquer et des épisodes de dissociation. Un signe isolé ne suffit pas à conclure à un psychotrauma. Ce sont surtout les changements, leur répétition, leur durée et leur retentissement sur la vie quotidienne qui doivent attirer l'attention.



Les manifestations sont-elles les mêmes à tous les âges ?

Non. Chez les plus jeunes, la souffrance peut passer par le jeu répétitif, les pleurs, les colères, les peurs, l'accrochage à l'adulte, les troubles du sommeil ou une régression dans des acquisitions déjà maîtrisées. À l'âge scolaire, on peut observer des difficultés d'attention, des douleurs, de l'agitation, de l'évitement ou une baisse des apprentissages. Chez les adolescents, le repli, l'irritabilité, les conduites à risque, les consommations, les automutilations ou les ruptures scolaires peuvent être au premier plan. Ces signes ne sont pas spécifiques au trauma : ils invitent à s'intéresser à ce que vit le jeune et, si besoin, à demander un avis professionnel.



Comment comprendre les crises parfois attribuées aux djinns ?

À Mayotte, une crise intense peut être comprise par le jeune ou son entourage comme liée à un djinn, à une possession ou à un mauvais sort. Cette interprétation culturelle doit être accueillie avec respect. Certaines crises peuvent aussi s'accompagner de symptômes d'anxiété ou de dissociation : cris, chute, effondrement, regard absent, sensation de flottement ou coupure avec l'instant présent.

Il ne faut pas conclure trop vite à une cause unique. Une évaluation par un professionnel de santé permet d'écartier une cause médicale, de comprendre la détresse et de proposer un accompagnement adapté.



Quand proposer une orientation vers les soins ?

Une orientation est utile lorsque les signes durent, se répètent, s'aggravent ou perturbent le sommeil, la scolarité, les relations ou la sécurité du jeune. Elle est également recommandée en cas de dissociation fréquente, de violences révélées, de conduites dangereuses, d'automutilations ou d'idées suicidaires. En cas de danger immédiat ou d'urgence vitale, appeler le 15 ou le 112.



En cas de danger immédiat ou d'urgence vitale, appeler **le 15** ou **le 112**.



Pour aller plus loin :

- [Les vidéos TROMA du Cn2r](#)
- [Dossier « Enfants et adolescents » du Cn2r](#)

Qui sommes-nous ?

