

Comment aider un ado qui cauchemarde ou revit un trauma ?

Pendant un cauchemar, une reviviscence ou une dissociation, l'adolescent peut se sentir de nouveau en danger. Une présence calme et des repères concrets l'aident à retrouver le présent.



Quelle différence entre cauchemar, reviviscence, et dissociation ?

Le cauchemar survient pendant le sommeil. La reviviscence peut apparaître éveillée : une image, une sensation ou une scène revient avec l'impression que l'événement se produit à nouveau. Pendant une période de dissociation, le jeune peut se sentir coupé de lui-même ou de son environnement, paraître absent ou ne plus répondre comme d'habitude. Ces phénomènes peuvent être associés mais ne sont pas identiques.



Comment intervenir pendant un cauchemar ?

- S'approcher doucement et parler d'une voix posée ;
- Appeler le jeune par son prénom et rappeler : « Tu es ici, tu es en sécurité, je suis là. » ;
- Éviter de le toucher sans prévenir ; lui demander son accord si un contact paraît utile ;
- Une fois réveillé, laisser le temps de se repérer et proposer de l'eau, de la lumière ou un passage dans un endroit calme.



Comment aider pendant une reviviscence en journée ?

- Réduire les stimulations et sécuriser l'espace ;
- Nommer le lieu, le moment et l'activité en cours ;
- Inviter le jeune à sentir ses pieds au sol, regarder autour de lui ou décrire un objet ;
- Proposer de respirer lentement ensemble seulement si cela lui convient ;
- Quand il est suffisamment revenu au présent, lui proposer une reprise progressive de l'activité ou un temps au calme.



Faut-il chercher ce qui a déclenché l'épisode ?

Pas sur le moment. L'adulte n'a souvent pas vu le déclencheur, et obtenir le récit n'est pas la priorité. Il suffit d'évaluer l'état du jeune, sa sécurité et ce qui peut l'aider.

Plus tard, un professionnel ou l'équipe référente pourra chercher avec lui les signes annonciateurs et les stratégies utiles.



Que faire si l'adolescent fait pipi au lit ?

L'énurésie peut réapparaître après un stress important ou un psychotraumatisme, y compris chez un grand enfant ou un adolescent. Il faut préserver sa dignité, l'aider discrètement à se changer et éviter toute moquerie ou sanction. Comme d'autres causes médicales sont possibles, en particulier si cela se répète, un avis de santé est recommandé.



Que transmettre à l'équipe de jour ?

Noter de façon factuelle l'heure, la durée approximative, les signes observés, les paroles du jeune, les gestes proposés et ce qui l'a aidé. Utiliser le cahier de liaison ou l'outil prévu par la structure, en respectant la confidentialité. Signaler immédiatement toute blessure, idée suicidaire, disparition, violence ou autre élément de danger.



Quand orienter vers les soins ?

Lorsque les épisodes se répètent, s'intensifient, empêchent le sommeil ou les activités, ou s'accompagnent de dissociation, d'automutilations, de consommations ou d'idées suicidaires. Une thérapie adaptée peut réduire les cauchemars et les reviviscences.



En cas de danger vital ou d'impossibilité de maintenir le jeune en sécurité : **15** ou **112**.



Pour aller plus loin :

- [Les vidéos TROMA du Cn2r](#)
- [CMPEA du Centre hospitalier de Mayotte](#)

Qui sommes-nous ?

