

Quelles sont les réactions et les comportements face à un événement traumatisant ?

Fuir, combattre ou se figer sont des réponses de survie. Elles se déclenchent sans décision consciente et peuvent réapparaître longtemps après l'événement.



Pourquoi le corps réagit-il si vite face au danger ?

Lorsqu'une situation est perçue comme menaçante, le système d'alarme du cerveau se déclenche avant même que la personne ait le temps de réfléchir. Le corps mobilise ses ressources pour survivre. La réaction dépend de la situation, de ce que le jeune perçoit, de ses expériences passées et des possibilités qu'il pense avoir à cet instant.



Quelles sont les principales réactions de survie ?

1



Fuir : s'éloigner, se cacher, quitter la pièce ou chercher une issue.

2



Combattre : se défendre, crier, repousser, s'agiter ou paraître agressif.

3



Se figer : ne plus parvenir à bouger, parler, répondre ou prendre une décision.



Aucune de ces réactions n'est choisie. Le figement n'est pas un accord, et l'absence de résistance ne signifie jamais que la violence a été consentie.



Pourquoi deux jeunes ne réagissent-ils pas de la même façon ?

Il n'existe pas de réaction « normale » unique. Un même événement peut provoquer des réponses différentes selon l'âge, la compréhension de la situation, la proximité avec l'auteur, le soutien disponible, les expériences antérieures et le sentiment de pouvoir agir ou s'échapper. Une même personne peut aussi passer d'une réaction à une autre.



Pourquoi ces réactions peuvent-elles continuer après l'événement ?

Le cerveau peut associer certains éléments au danger : une voix, un bruit, une odeur, un lieu, un geste ou une date. Quand l'un de ces rappels apparaît, l'alarme peut se réactiver alors que la situation actuelle est sûre. Le jeune peut fuir, s'agiter, se bloquer ou sembler absent sans comprendre ce qui lui arrive.



Comment réagir lorsqu'un mécanisme de survie se réactive ?

- Rester calme et adopter une posture non menaçante
- Réduire les stimulations et éloigner, si possible, ce qui ajoute du stress
- Rappeler simplement où le jeune se trouve et qu'il est actuellement en sécurité
- Laisser du temps ; éviter de multiplier les questions ou les ordres
- Proposer un choix simple : s'asseoir, sortir quelques minutes, boire de l'eau, appeler un adulte de confiance.



Que faut-il éviter ?

Éviter d'interpréter immédiatement la réaction comme de la provocation, de la mauvaise volonté ou un refus d'autorité. Les reproches, les cris, le contact physique non annoncé et les injonctions répétées peuvent renforcer le sentiment de menace. Après l'apaisement, on peut chercher avec le jeune ce qui l'aide et transmettre les éléments utiles à l'équipe concernée.



Pour aller plus loin :

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

Qui sommes-nous ?

