

Quels sont les événements potentiellement traumatiques ?

Un événement potentiellement traumatique confronte le jeune à une menace extrême, à la violence ou à l'impuissance. Son impact dépend de ce qui s'est passé, mais aussi de la manière dont le jeune l'a vécu et du soutien reçu.



Qu'est-ce qu'un événement potentiellement traumatique ?

C'est un événement au cours duquel une personne est exposée à la mort, à une menace de mort, à une blessure grave ou à des violences sexuelles, directement, comme témoin ou parfois à travers ce qui est arrivé à un proche. On parle d'événement « potentiellement » traumatique parce qu'il peut entraîner un trouble de stress post-traumatique, mais pas chez toutes les personnes.



Quels événements peuvent être concernés ?

- Les violences physiques ou sexuelles, la maltraitance et les menaces graves ;
- Un accident grave, une catastrophe naturelle ou technologique ;
- La mort brutale ou violente d'un proche ;
- Une agression, une intrusion, un caillassage ou une scène de violence dans le quartier ;
- La guerre, l'exil, les naufrages ou les violences vécues sur un parcours migratoire ;
- Des violences répétées dans la famille, à l'école, dans une institution ou dans la communauté, etc.



Des situations devenues « habituelles » peuvent-elles avoir un impact ?

Oui. La répétition ne rend pas une situation anodine. Assister régulièrement à des bagarres, vivre sous la menace, entendre des violences au domicile ou craindre une intrusion peut maintenir le système d'alarme en activité. Le jeune peut banaliser ces faits pour tenir, ne pas inquiéter ses proches ou parce qu'il pense que personne ne pourra l'aider.



La gravité « objective » suffit-elle à prévoir l'impact ?

Non. L'âge, la proximité avec les faits, le sentiment d'impuissance, la répétition, les expériences antérieures, les pertes subies et le soutien disponible influencent la réaction. Il est important de ne pas comparer les vécus ni de décider à la place du jeune que « ce n'était pas si grave ».



Un événement traumatique entraîne-t-il toujours un TSPT ?

Non. Beaucoup de jeunes manifestent des réactions de stress dans les jours ou les semaines qui suivent, puis vont progressivement mieux grâce au soutien et au retour de la sécurité. D'autres développent des symptômes persistants. L'absence de TSPT ne signifie pas que l'événement était sans importance, et la présence d'un TSPT n'est pas un signe de fragilité.



Comment soutenir un jeune après un événement ?

- Rétablir autant que possible la sécurité et les routines ;
- Lui donner des informations simples et adaptées à son âge ;
- Maintenir le lien avec les adultes de confiance et les proches ;
- Écouter sans forcer le récit ;
- Repérer les changements qui durent ou s'aggravent ;
- Orienter vers les soins si la souffrance persiste ou si la sécurité est menacée.



Pour aller plus loin :

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

Qui sommes-nous ?

