

Unité 1 : Qu'est-ce qu'un traumatisme ?

8

Le traumatisme est un sujet grave ! Ce n'est pas quelque chose dont on peut se moquer !

Il résulte de l'exposition à un incident ou à une série d'événements **perturbants sur le plan émotionnel** ou **mettant la vie en danger**.

Ces événements ont des **effets néfastes durables** sur le **fonctionnement de l'individu** et sur son bien-être **mental, physique, social, émotionnel et/ou spirituel**.



« Cette photo » d'auteur inconnu est sous licence [CC BY-NC-ND](#)

Source : Canva

(Source : Centre de ressources sur les soins tenant compte des traumatismes, 2025)

Unité 1 : Qu'est-ce qu'un traumatisme ?

9

Qu'est-ce qu'une expérience ou un événement traumatique ?

Les expériences pouvant être traumatisantes comprennent :

- Les abus physiques, sexuels et émotionnels.
- La négligence pendant l'enfance.
- Le fait de vivre avec un membre de la famille souffrant de troubles mentaux ou de troubles liés à la consommation de substances.
- Une séparation soudaine et inexpliquée d'un être cher.
- La pauvreté.
- Racisme, discrimination et oppression.
- Violence au sein de la communauté, guerre ou terrorisme.

Le traumatisme n'a rien à voir avec le statut social, le milieu économique, etc. – il peut toucher n'importe qui !

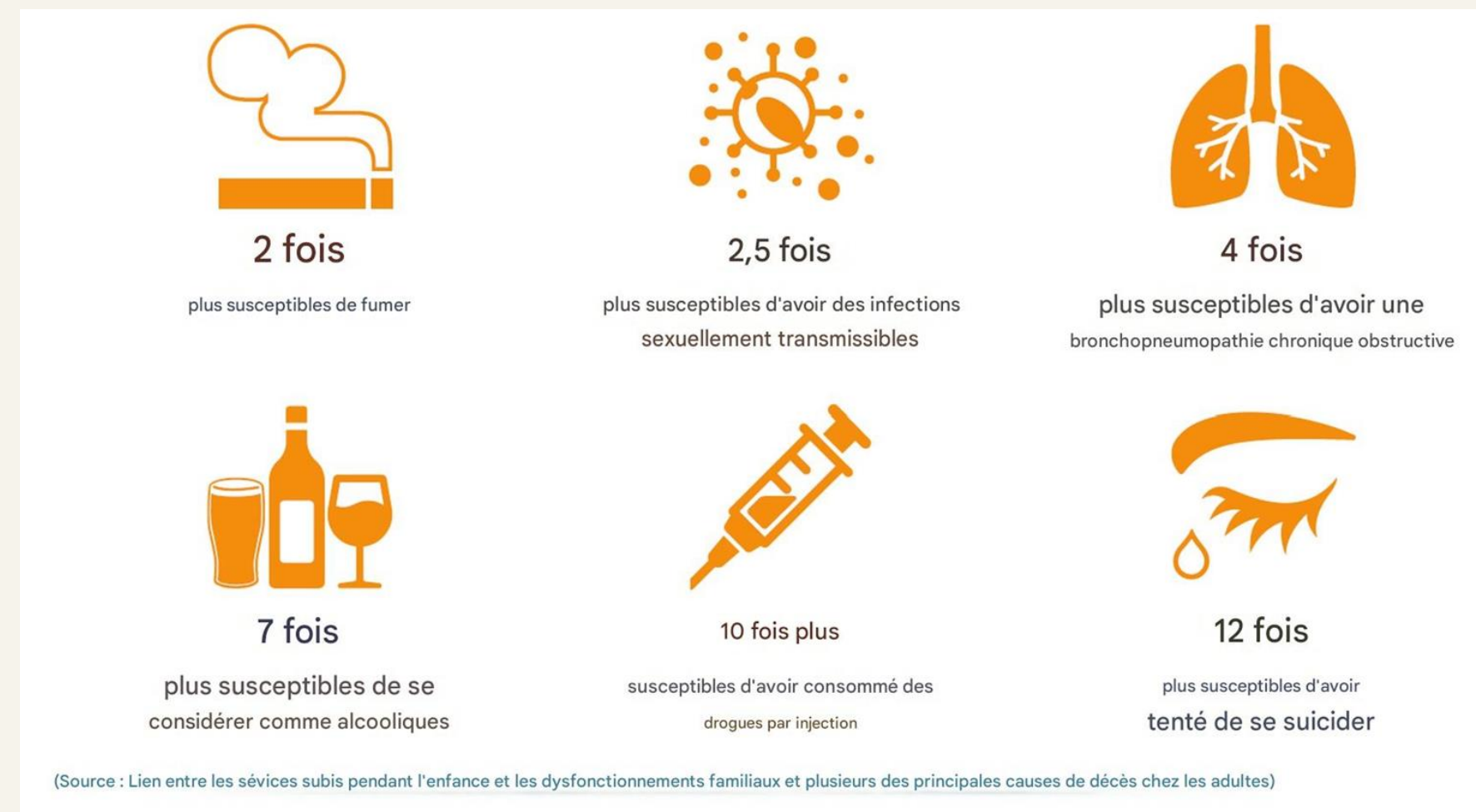
Bien que le traumatisme puisse survenir à tout âge, il a des effets à long terme particulièrement dévastateurs sur le cerveau en développement des enfants. On parle souvent **d'expériences négatives vécues pendant l'enfance (ACE)**.

Unité I : Qu'est-ce qu'un traumatisme ?

10

Quels sont les effets à long terme des traumatismes sur la santé et la vie d'une personne ?

Des études menées aux États-Unis sur **les ACE** et les expériences traumatiques ont demandé aux participants d'indiquer le nombre d'événements traumatiques qu'ils avaient vécus avant l'âge de 18 ans et leur ont attribué un « score ACE » correspondant. Par rapport aux personnes n'ayant subi aucun ACE, les individus ayant un score ACE de quatre ou plus présentaient environ :



Unité I : Qu'est-ce qu'un traumatisme ?

11

Quel est le lien entre les expériences traumatiques et les risques pour la santé ?

Les personnes touchées par un traumatisme peuvent développer des mécanismes d'adaptation pour aider à soulager la douleur émotionnelle et/ou physique qu'elles ressentent à la suite de ce traumatisme. **Parfois, ces stratégies impliquent des comportements inadaptés**, tels qu'une alimentation malsaine, le tabagisme ou la consommation de drogues et d'alcool. Ces mécanismes d'adaptation peuvent apporter un certain soulagement, mais ils peuvent également contribuer à l'anxiété, à l'isolement social et à des maladies chroniques.

Comment un traumatisme influence-t-il les relations d'une personne ?

Quel que soit le type de traumatisme qu'une personne a vécu, **les expériences traumatiques ont un impact sur les relations**. Cela inclut, sans s'y limiter, les relations entre les personnes, les communautés et les systèmes de prestation de soins qui répondent aux besoins de santé et aux besoins sociaux des individus. Lorsqu'une personne vit un traumatisme, elle peut se sentir en danger, trahie et/ou avoir des difficultés à faire confiance aux autres. Cela peut entraîner une intensification des émotions, comme la colère ou l'agressivité, ou une tendance à la honte, à l'engourdissement et/ou à l'isolement. Dans le contexte des soins de santé, cela peut avoir un impact négatif sur le lien entre un patient et son prestataire de soins, ou entre vous et vos pairs ; et donc sur l'engagement d'une personne dans les soins.

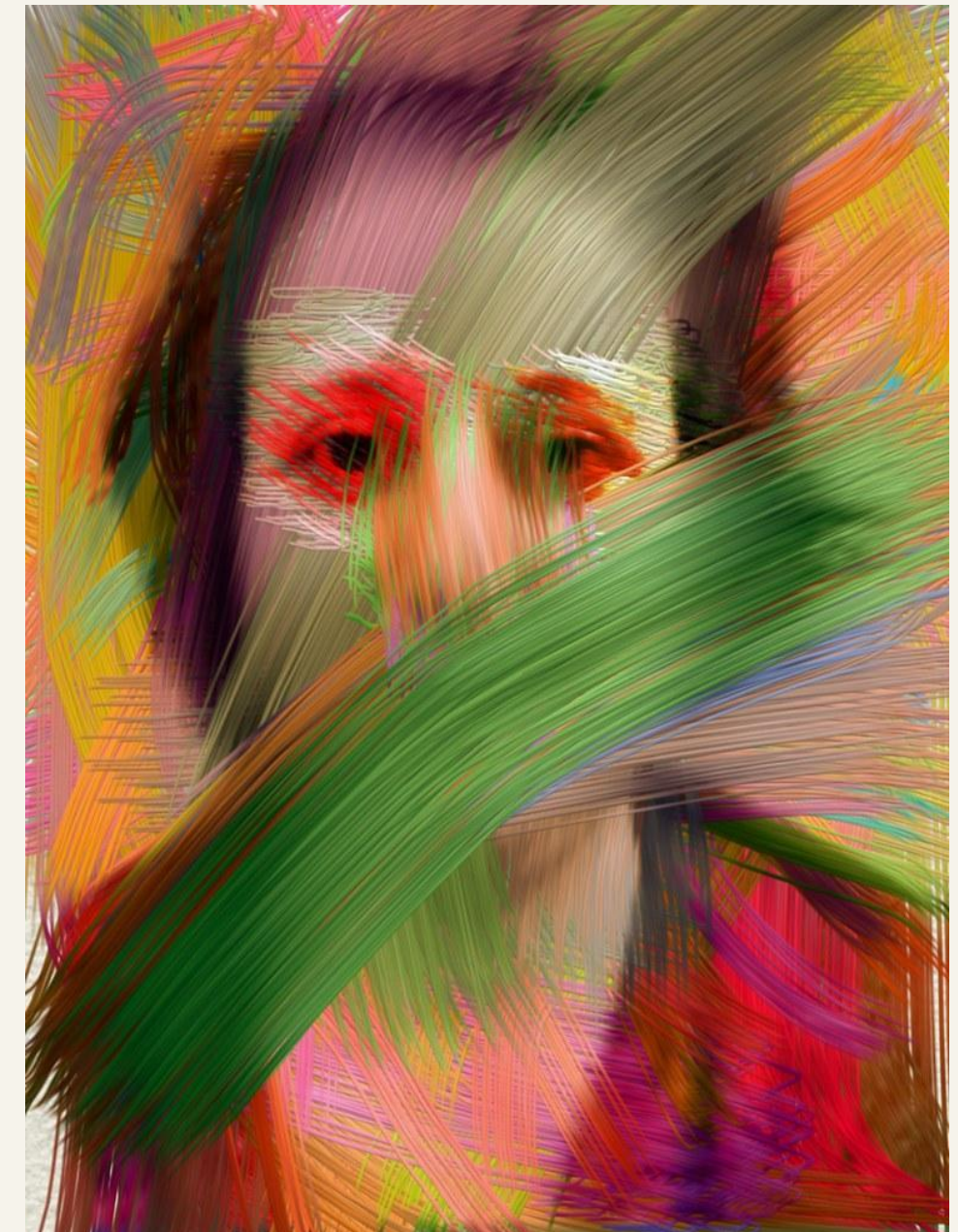
(Source : Centre de ressources d'information sur les soins tenant compte des traumatismes, 2025)

Unité I : Qu'est-ce qu'un traumatisme ?

12

Peut-on éviter ou traiter les effets d'un traumatisme ?

- Des facteurs de protection, notamment des relations de soutien avec des membres de la famille, un enseignant ou d'autres personnes de la communauté, peuvent aider à protéger les individus des effets d'un traumatisme et à renforcer **leur résilience** afin de les aider à surmonter l'adversité et à relever les défis.
- **Les approches de soins tenant compte des traumatismes**, notamment la **guérison relationnelle** et les **traitements spécifiques aux traumatismes**, peuvent aider les personnes à commencer à assimiler leurs expériences de manière saine.
- Remarque : vous devez avoir une bonne compréhension des soins tenant compte des traumatismes pour pouvoir travailler avec des personnes qui en souffrent ! Cependant, un traitement professionnel doit toujours être dispensé par des psychologues professionnels, des thérapeutes certifiés ou des professionnels de la santé physique et mentale !



« Cette photo » d'auteur inconnu est sous licence
CC BY-ND

Unité I : Qu'est-ce qu'un traumatisme ?

13



« Cette photo » d'auteur inconnu est sous licence CC BY-NC-ND

Traumatisme et stress toxique

- Les traumatismes provoquent un stress toxique chez une personne, et les effets négatifs à long terme de **ce stress** sur la santé ont fait l'objet de nombreuses recherches et sont bien compris.
- Le stress toxique est une réaction émotionnelle et/ou physique qui survient lorsqu'une personne est confrontée à des épreuves intenses, fréquentes et/ou prolongées sans bénéficier d'un soutien adéquat.

(Source : Centre de ressources d'information sur les soins tenant compte des traumatismes, 2025)

Unité I : Qu'est-ce qu'un traumatisme ?

14

Comment reconnaître si une personne souffre d'un traumatisme

- Les adultes qui ont vécu un traumatisme pendant leur enfance ou lors, par exemple, d'une migration ou d'une demande d'asile, sont souvent « câblés » différemment de ceux qui n'en ont pas connu. Leur cerveau, conditionné à gérer **un stress** quasi **permanent**, peut avoir du mal à réagir de manière appropriée à des situations qui, autrement, sembleraient normales et non menaçantes.
- Cela explique en partie pourquoi de nombreux **adultes ayant survécu à un traumatisme sont aux prises avec la dépression, l'anxiété et d'autres problèmes liés à la régulation émotionnelle**. Ces troubles de santé mentale qui en découlent peuvent contribuer à des difficultés à long terme pour entretenir des relations saines et entraîner des problèmes à l'école et/ou au travail.

(Source : Trauma Informed Care Information Resource Center, 2025)

Exercice



Connaissez-vous quelqu'un qui aurait pu subir un traumatisme ou vous arrive-t-il parfois de vous souvenir de situations traumatisantes ?

Si oui, essayez d'identifier les signes potentiels d'un traumatisme et classez-les sur une échelle de 1 à 10 (1 = faible à 10 = élevé/souvent remarqué) :

- Anxiété.
- Dépression.
- Être constamment stressé (même face à des défis mineurs).
- Troubles de la mémoire.
- Comportement agressif (verbal, physique).
- Symptômes tels que l'hypertension artérielle, des troubles cutanés, des problèmes digestifs, des maux de tête constants, l'isolement social.