



SE RAPPELER

- Plus de 70 % des Canadiens vivent au moins un événement traumatique au cours de leur vie, mais le traumatisme ne garantit pas des dommages. Pour les enfants, l'impact dépend de facteurs tels que la gravité de l'événement, la réponse des soignants et la résilience du jeune.
- Les adolescents qui ont vécu un événement traumatique essaient souvent d'ignorer ou d'éviter de parler de ce qui c'est passé. Ils peuvent avoir du mal à reconnaître, à traiter et à exprimer ce qui s'est passé et avoir l'impression que parler les ramènera à l'expérience horrible qu'ils essaient d'oublier.
- Aucune personne ayant subi un traumatisme n'est irrémédiablement endommagée. Les voies neuronales peuvent être guéries et la présence ne serait-ce que d'un adulte bienveillant peut aider à inverser et à prévenir les effets du traumatisme.
- Lorsque nous intervenons, nous pouvons introduire les jeunes au concept de la paix biblique - la restauration de la plénitude après avoir été brisé et à Celui qui est venu apporter ce type de paix dans leur vie.



RECONNAÎTRE

- Le traumatisme est une réponse à des expériences profondément perturbantes qui affectent beaucoup notre sentiment de sécurité. Le traumatisme remet en question notre vision fondamentale de Dieu, des gens et de nous-mêmes.
- Les Expériences Adverses de l'Enfance (E.A.E.) sont des événements traumatiques qui se produisent à la maison, tels que l'abus, le divorce, la violence contre un membre de la famille, ou le fait d'avoir un parent toxicomane, mentalement malade, suicidaire ou emprisonné. Les E.A.E. créent un stress toxique qui agit sur la structure du cerveau en développement. Plus un jeune a vécu d'E.A.E., plus il est probable qu'il rencontre des difficultés de santé physique et mentale à l'âge adulte.
- En dehors du foyer, un traumatisme peut se produire si la personne a vécu ou été témoin d'un événement impliquant la mort réelle ou possible, des blessures graves ou une violence sexuelle. Des choses comme le viol, l'intimidation intense, le racisme, un grave accident ou des catastrophes naturelles peuvent tous causer un stress traumatique.
- Le stress issu du traumatisme peut entraver la participation libre à la vie et la construction de relations. Il peut persister longtemps après que l'événement soit passé. Soyez attentif aux signes chez les adolescents tels qu'une trop grande ou trop faible émotion, ainsi que des choses comme des cauchemars et des difficultés à dormir ou à manger, des problèmes à s'attacher ou à faire confiance aux autres, une hyper vigilance et la recherche de comportements risqués, comme quelques indicateurs de possibles traumatismes antérieurs.



RÉPONDRE

- **Reconnaissez qu'il y a plus de choses à découvrir dans l'histoire.** Si leurs réactions comportementales ou émotionnelles semblent confuses ou incongrues, laissez la place à la possibilité qu'ils se protègent peut-être en raison d'une menace perçue. Passez du jugement à la curiosité. Au lieu de demander ce qui ne va pas chez l'adolescent, demandez ce qui se passe avec lui.
- **Eduquez-vous.** Apprenez à reconnaître les symptômes du stress traumatique afin de pouvoir faire la distinction entre un adolescent qui a une réaction de peur et un adolescent qui est simplement obstiné ou difficile.
- **Pratiquez la sensibilité.** Des fois, les adolescents réagissent de manière disproportionnée à une situation. Cela peut être causé par le souvenir d'un ancien traumatisme déclenché par des personnes, des lieux, des situations, des sentiments ou des anniversaires. Ils peuvent ne même pas réaliser qu'ils ont été déclenchés.
- Dites-leur ce que vous avez remarqué et demandez ce qui serait utile pour vous de faire ou de ne pas faire.
- **Soyez ouvert à écouter.** Écoutez les choses difficiles de leur histoire sans pression pour résoudre leur douleur. Parfois, nous ne communiquons pas notre ouverture parce que nous ne sommes pas certains de savoir comment répondre. Vous ne pouvez pas réparer ce qui c'est passé hier, mais vous pouvez écouter aujourd'hui avec compassion.
- **Créez un espace sécurisé.** Réfléchissez à la manière d'ajuster l'environnement physique et relationnel pour les jeunes qui se sentent facilement menacés. Remarquez si votre zone de rencontre offre des lieux de retraite, ajoutez le choix et le contrôle dans les décisions, et demandez-leur de l'aide pour définir ce que signifie "sécurité" pour eux.
- **Choisissez de ne pas prendre les réponses personnellement.** La défiance, le retrait ou l'agression ne sont peut-être pas du tout à propos de vous.



RESSOURCES

Pour des liens vers des ressources supplémentaires, des outils et des informations sur ce sujet, pour accéder au sujet, scannez le code QR ou visitez



Jeunesse sans limite
Youth Unlimited

<https://yfc.ca/montreal/>