

Groupe de soutien aux ressources
de type familial basé sur

le modèle



Attachment
Régulation des émotions
Compétences

Manuel du participant

Des exemplaires de ce programme peuvent être obtenus en contactant :

Direction de la protection de la jeunesse
Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière
260, rue Lavaltrie Sud
Joliette (Québec) J6E 5X7
Téléphone : 450 759-5333
Sans frais : 1 800 229-1152

POUR CITER CE DOCUMENT :

Brunet, M., Légaré, G., Rouleau, S. (mise à jour, 2022). Groupe de soutien aux ressources de type familial basé sur le modèle ARC. Manuel du participant (2^e édition). Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière, Centre de protection de l'enfance et de la jeunesse.

Dépôt Légal, 1er trimestre 2022
Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2022

ISBN : 978-2-550-91598-0 (version PDF)
ISBN : 978-2-923142-27-2 (version imprimée) (1^{ère} édition, 2013)

Tous droits réservés pour tous pays. La reproduction, par quelque procédé que ce soit, la traduction ou la diffusion de ce document, même partielles, sont interdites sans l'autorisation préalable de l'éditeur. Cependant, la reproduction de ce document ou son utilisation à des fins non commerciales, personnelles, d'étude privée, de recherche ou d'enseignement, sont permises à condition d'en mentionner la source.

© Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière, 2022
Les Centres jeunesse de Lanaudière
260, rue Lavaltrie Sud
Joliette (Québec) J6E 5X7
Téléphone : 450 759-5333

2^e édition

Rédaction

Myriam Brunet, psychologue, Direction de la protection de la jeunesse, CISSS de Lanaudière

Gilles Légaré, psychologue, Direction de la protection de la jeunesse, CISSS de Lanaudière

Sylvain Rouleau, psychologue, Direction de la protection de la jeunesse, CISSS de Lanaudière

Collaboration

Delphine Collin-Vézina, Ph. D. en psychologie, Directrice du Centre de recherche sur l'enfance et la famille et professeure agrégée à l'École de service social, Université McGill

Sarah McNamee, maîtrise en travail social, coordinatrice de projet, Centre de recherche sur l'enfance et la famille, Université McGill

Sous la coordination de

Nathalie Hamelin, agente de planification, de programmation et de recherche, Direction de la protection de la jeunesse, CISSS de Lanaudière

Illustrations

Sarah McNamee, maîtrise en travail social, coordonnatrice de projet, Centre de recherche sur l'enfance et la famille, Université McGill

Révision linguistique et mise en page

Noémie Boudreau, agente administrative, Direction de la protection de la jeunesse, CISSS de Lanaudière

Groupe de soutien aux ressources de type familial inspiré du modèle ARC : Blaustein, M. et Kinniburgh, K. (2010; 2019). Treating Traumatic Stress in Children and Adolescents. New York, NY. Guilford Press.

Table des matières des feuilles soutien

Rencontre 1 : Accueil et présentation du programme

Rencontre 2 : L'attachement

Rencontre 3 : La gestion des émotions (parents)

Rencontre 4 : La communication empathique

Rencontre 5 : La réponse efficace

Rencontre 6 : Le rythme, les routines et les rituels

Rencontre 7 : L'identification, la modulation et l'expression des émotions – Partie 1

Rencontre 8 : L'identification, la modulation et l'expression des émotions – Partie 2

Rencontre 9 : Le fonctionnement exécutif

Rencontre 10 : Le développement de soi et l'identité

Rencontre 11 : L'intégration des traumas

Rencontre 12 : L'intégration des traumas non spécifiques et bilan

Groupe de soutien aux ressources
de type familial basé sur

le modèle



Rencontre 1

Accueil et présentation du programme

Attachment
Regulation des émotions
Competences



À EMPORTER!

Les enfants hébergés en famille d'accueil présentent souvent une histoire traumatisante importante qui cause des comportements problématiques.

Il est essentiel de s'adresser à ce qui se retrouve derrière le comportement problématique, « sous la surface de l'eau », afin d'en comprendre le sens et la fonction reliés à son vécu traumatisique.

L'**État de stress post-traumatique complexe correspond** davantage à nos jeunes que le **TSPT**, tant sur le plan de leur vécu de maltraitance passé que sur le plan des conséquences qui en découlent.

Définitions :

Trouble de stress post-traumatique (TSPT)

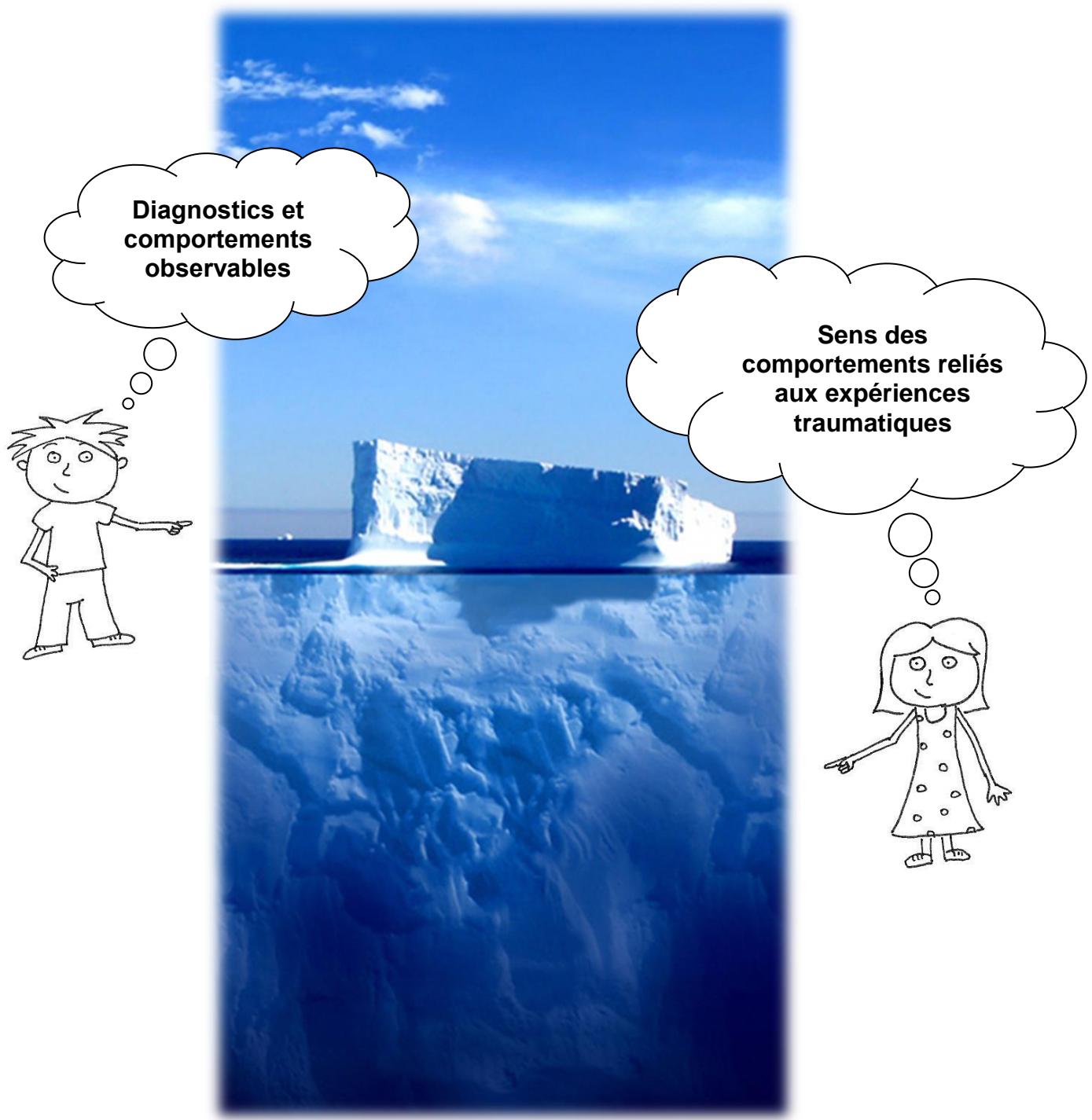
Ensemble de réactions qui peuvent se développer chez une personne qui est exposée ou témoin d'événements causant la mort effective ou à une menace de mort, à une blessure grave ou à des violences sexuelles pour elle-même ou pour un proche et qui suscite divers symptômes envahissants associés à ces événements traumatisques. Ces symptômes entraînent une perturbation qui dure plus d'un mois, une souffrance et une altération du fonctionnement cliniquement significatif. (Résumé à partir du DSM 5)

État de stress post-traumatique complexe

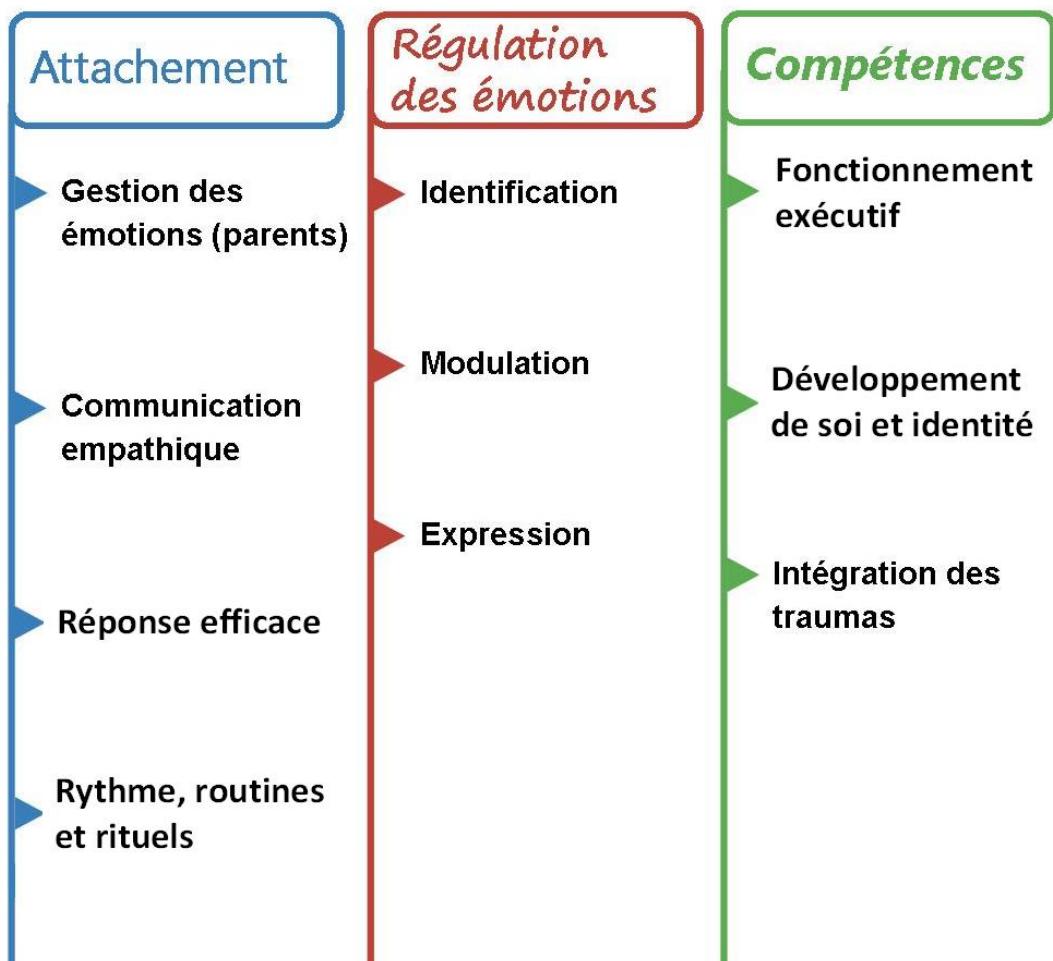
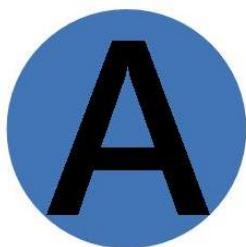
Ensemble de séquelles développementales liées à des expériences adverses et traumatisques, vécues de façon prolongée, chronique et multiple, et le plus souvent dès un tout jeune âge et dans des contextes interpersonnels. (Traduction libre du *National Child Traumatic Stress Network*)

Le programme ARC cible des pistes d'intervention pour accompagner ces enfants à développer des comportements plus positifs et adaptés pour mieux fonctionner au quotidien et pour leur assurer un meilleur avenir.

Rencontre 1 – Feuille de soutien 1



Le modèle



¹ Inspiré de: Blaustein, M. E., & Kinniburgh, K. M. (2010). *Treating Traumatic Stress in Children and Adolescents: How to Foster Resilience through Attachment, Self-Regulation, and Competency*, New York: The Guilford Press, chap. 3, p.33-48.

Groupe de soutien aux ressources
de type familial basé sur

le modèle



Rencontre 2

L'attachement

Attachment



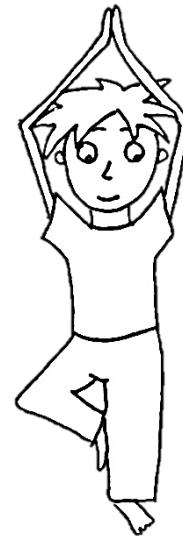
À EMPORTER!

Les donneurs de soins sont les principaux acteurs dans la création du lien d'attachement.

La qualité de l'attachement influencera grandement le développement de diverses compétences chez l'enfant.



Les représentations que l'enfant développera de lui-même, des autres et du monde en général vont grandement influencer les comportements de celui-ci.

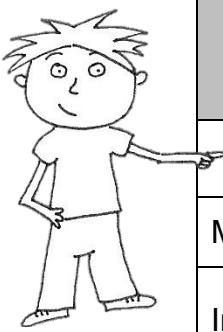


Il est essentiel d'offrir une stabilité et un milieu sécurisant à l'enfant afin de l'aider à recimenter les fissures créées par les différents traumatismes vécus. Une base solide lui permettra d'être disposé à reprendre un développement plus sain et normal.

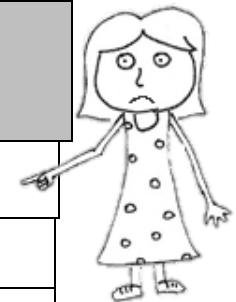


Amour
Calins
Règles

Rencontre 2 – Feuille de soutien 1



Impacts possibles sur l'enfant selon le type d'attachement



Attachement sûre	Difficultés d'attachement
Meilleure estime de soi	Faible estime de soi
Indépendance et autonomie	Pseudo-maturité, sentiment de manque
Résilience	Désorganisation en situation de stress
Bonne gestion émotionnelle	Manque de contrôle personnel
Amitiés durables	Incapacité de maintenir des amitiés
Relations sociales plus positives	Attitudes antisociales
Bonnes capacités d'adaptation	Opposition face aux figures d'autorité
Capable d'empathie, de compassion	Manque d'empathie, de compassion
Comportements plus acceptables	Problèmes de comportement
Meilleurs résultats académiques	Difficultés scolaires
Capable d'intimité, de confiance et d'affection	Difficulté avec la confiance authentique, l'intimité et l'affection

Questions de réflexion :

Selon le type d'attachement...

- Comment un enfant pourrait-il interpréter :
 - ✓ L'absence ou le départ d'un professeur?
 - ✓ L'absence ou le départ en vacances de ses parents d'accueil?
- Comment un adulte pourrait-il interpréter :
 - ✓ Une séparation dans le couple?
 - ✓ Un deuil?
 - ✓ Une perte ou un changement d'emploi?

Rencontre 2 – Feuille de soutien 2

Ma première journée dans une nouvelle école

Vous êtes âgé(e) de 9 ans. Vos parents viennent de déménager, en ce mois de février, dans une nouvelle ville que vous ne connaissez pas et où vous n'avez aucun réel repère. Après avoir pris l'autobus, vous arrivez à votre nouvelle école pour votre première journée.

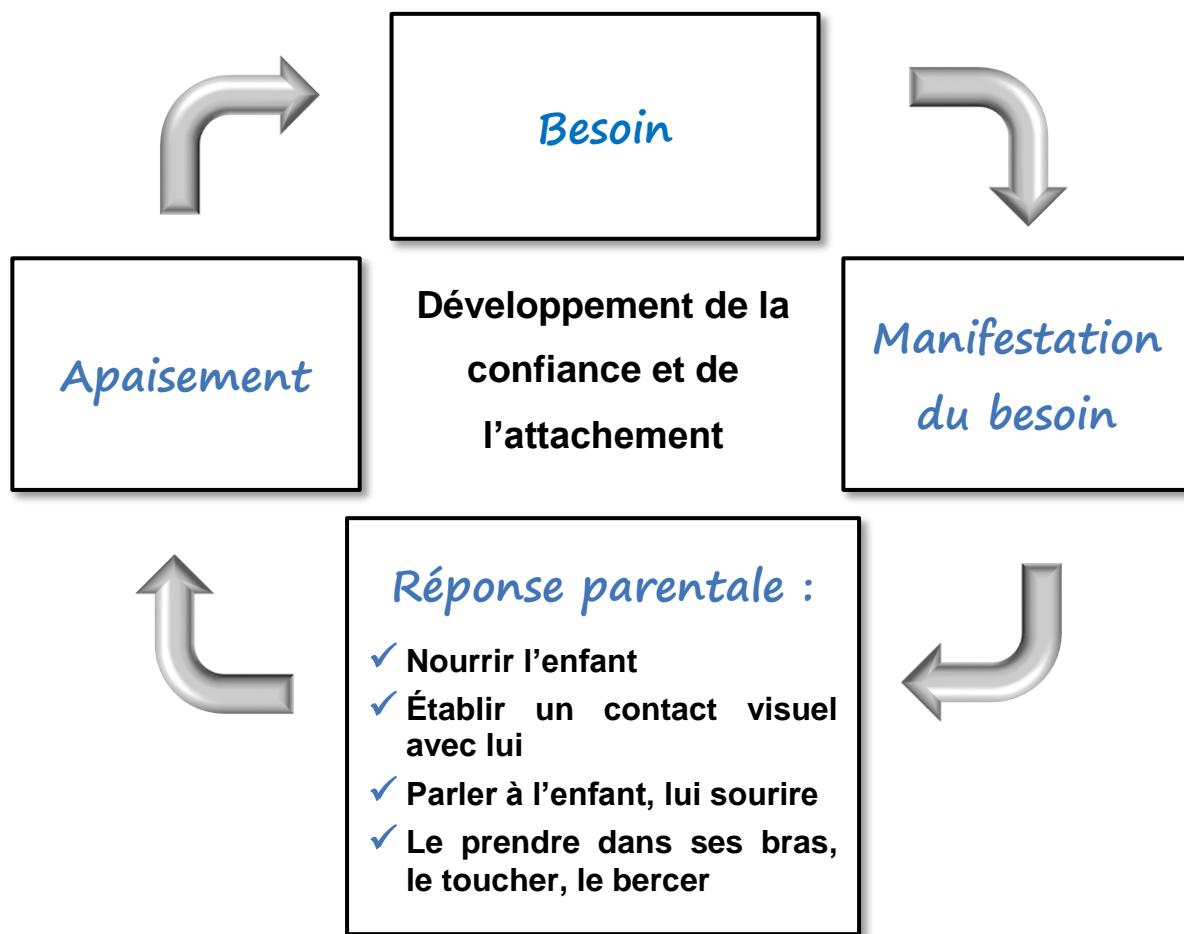
Votre enseignante a débuté la journée en vous présentant au reste du groupe. Les élèves vous regardent avec beaucoup de curiosité. Vous percevez quelques sourires, quelques rires et quelques visages plutôt indifférents.

Après les deux premières périodes d'enseignement, au moment de la récréation, vous vous rendez dans la cour d'école où, rapidement, les autres élèves s'assemblent pour jouer à différents jeux. Comme vous êtes nouveau (nouvelle), vous demeurez un peu en retrait et observez ce qui se déroule jusqu'à ce que vous receviez un ballon dans le dos.



Rencontre 2 – Feuille de soutien 3

Le cycle de l'attachement de la première année de vie

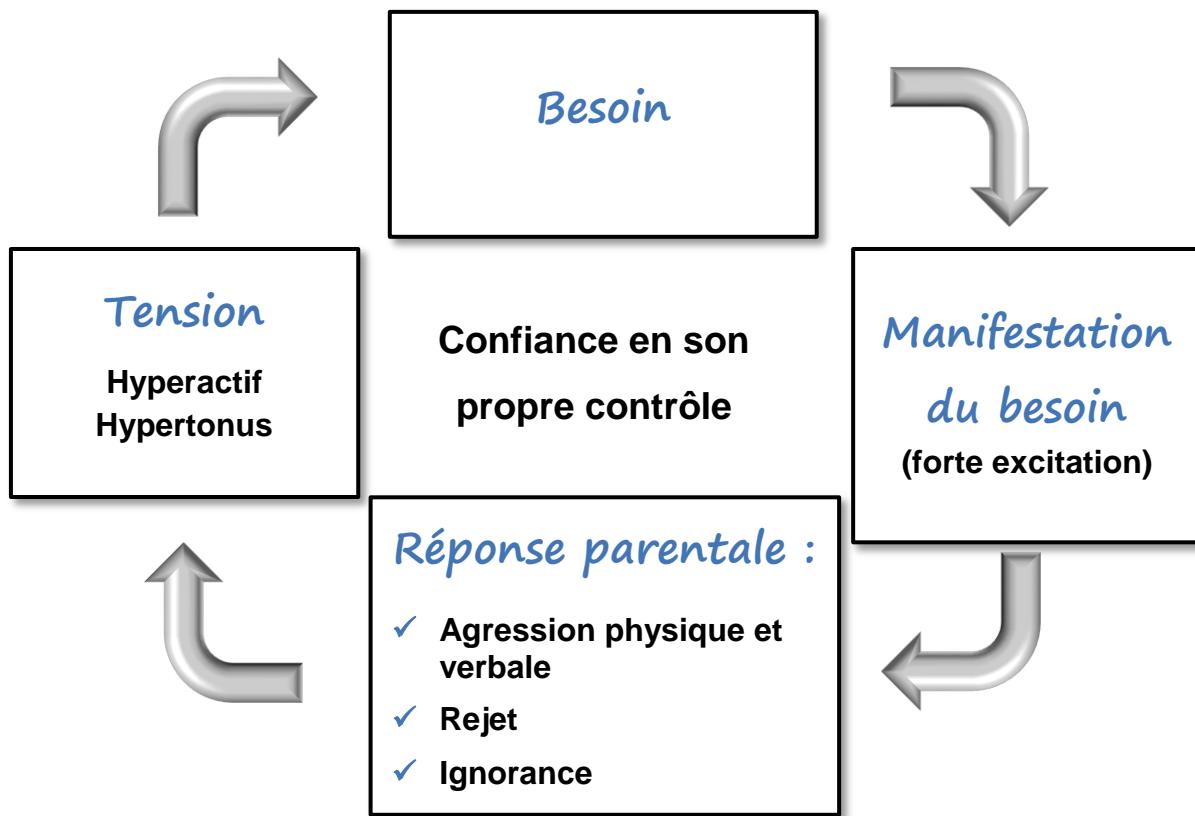


Le cycle de l'attachement et « Le modèle opérationnel positif »

Modèle opérationnel positif	
De soi-même : <ol style="list-style-type: none">1. Je suis désiré.2. Je suis en sécurité.3. Je suis capable.	Des parents ou autres personnes affectives de référence : <ol style="list-style-type: none">1. Ils sont disponibles.2. Ils réagissent bien.3. Ils répondent à mes besoins.

Rencontre 2 – Feuille de soutien 4

Le cycle de l'attachement problématique

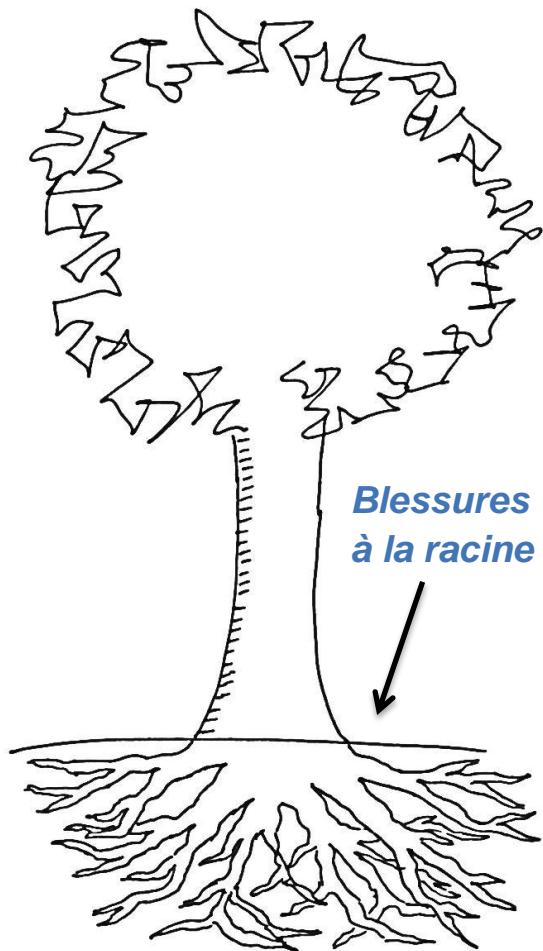


Le cycle de l'attachement et « Le modèle opérationnel négatif »

Modèle opérationnel négatif	
De soi-même : <ol style="list-style-type: none">1. Je ne vaut rien.2. Je ne suis pas en sécurité.3. Je suis incapable.	Des parents ou autres personnes affectives de référence : <ol style="list-style-type: none">1. Ils ne réagissent pas bien.2. Ils ne sont pas fiables.3. Ils sont menaçants, dangereux, ils me rejettent.

Rencontre 2 – Feuille de soutien 5

Les blessures à la racine



Les problèmes que les parents substituts vivent avec leurs enfants sont très probablement dus aux coupures dans l'attachement, survenues pendant les trois premières années de vie (dont la grossesse).

Un enfant maltraité après l'âge de 3 ans sera traumatisé, mais ne sera jamais autant meurtri qu'un enfant plus jeune qui aurait une blessure à la racine.

Des situations négatives répétitives pendant les trois premières années de vie peuvent rendre plus difficile ou même empêcher la capacité de l'enfant d'avoir confiance et de s'attacher aux nouveaux parents.

Quand les parents substituts essaieront de créer un lien avec l'enfant dont la capacité d'attachement est compromise, ils pourraient se buter à des réactions ou comportements problématiques reliés à ses difficultés d'attachement.

Rencontre 2 – Feuille de soutien 6

S'occuper d'un enfant blessé

S'occuper d'un « enfant blessé » est extrêmement difficile. De la bonne volonté, le désir d'être de bons parents ou l'expérience d'avoir élevé d'autres enfants avec succès sont de bonnes bases, mais ne suffisent pas.



Généralement, l'enfant blessé **rejette et ne peut pas prendre l'amour** que les parents ont tant envie de lui donner.

Il faut d'abord fortifier le fond!

Rencontre 2 – Feuille de soutien 7

Bilan de la rencontre

L'attachement

Ce que je retiens...

Ce que je fais déjà...

Ce que je veux travailler, ce que je pourrais faire...

Groupe de soutien aux ressources
de type familial basé sur

le modèle



Rencontre 3

La gestion des émotions (parents)

Attachment



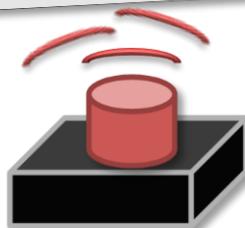
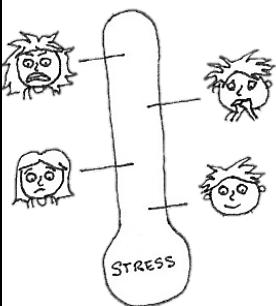
À EMPORTER!

Les parents d'accueil doivent demeurer à l'écoute de leurs propres réactions émotionnelles dans le développement d'un lien d'attachement positif avec l'enfant.

Les parents d'accueil ont un rôle-clé dans le bien-être des enfants et leurs propres réactions auront un impact important sur ceux-ci.

Exprimer ses états émotifs avec transparence et sensibilité contribuera à la diminution de la vigilance présente chez l'enfant et à lui apprendre progressivement à être à l'écoute de son propre vécu intérieur. En contrepartie, certaines réponses parentales pourraient réactiver les traumatismes de l'enfant.

Certains comportements de l'enfant peuvent bousculer le parent d'accueil et mettre à l'épreuve ses limites personnelles. Il est très important pour le donneur de soins de connaître ses zones de fragilités, ses « boutons rouges ».



Les parents d'accueil doivent développer leurs stratégies, choisir des moyens pour prendre soin d'eux.

- ✓ Bain
- ✓ Lecture
- ✓ Marche
- ✓ Yoga

Les parents d'accueil sont encouragés à développer leur réseau pour les soutenir dans leur travail auprès de l'enfant.

Rencontre 3 – Feuille de soutien 1

Comprendre le cycle du trauma

	Enfant	Parents d'accueil
Pensées	<p>« Je suis méchant, personne ne m'aime, je ne vaux rien. »</p> <p>« Je ne peux pas faire confiance à personne. »</p>	<p>« Je ne suis pas assez compétent. »</p> <p>« Mon enfant me rejette, refuse ce que je lui offre. »</p>
Émotions	<ul style="list-style-type: none">✓ Honte✓ Colère✓ Peur✓ Impuissance	<ul style="list-style-type: none">✓ Frustration✓ Honte✓ Colère✓ Peur✓ Inquiétude✓ Tristesse✓ Désespoir✓ Impuissance
Comportements/ stratégies adaptatives	<ul style="list-style-type: none">✓ Évitement✓ Agressivité✓ Rejet préventif	<ul style="list-style-type: none">✓ Réactions excessives✓ Contrôle✓ Fermeture✓ Trop de permissivité
Le cycle	<p>« Je suis contrôlé. Je dois continuer à m'opposer davantage. »</p>	<p>« Il continue à s'opposer à moi, je dois tenir bon. »</p>

Rencontre 3 – Feuille de soutien 2

À l'écoute de soi (auto-observation)

À partir d'une situation difficile vécue avec l'enfant, écrivez vos observations en vous laissant guider par les questions de réflexion suggérées :

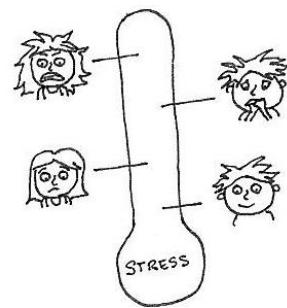
	<i>Points pour ma réflexion</i>	<i>Mes observations</i>
<i>Réactions physiologiques</i>	<ul style="list-style-type: none">- Qu'est-ce que je ressens dans mon corps?Je porte attention à des indices, comme mon rythme cardiaque, ma respiration, mes tensions musculaires, ma température, des sensations d'engourdissement ou de perte de contact avec moi-même.	
<i>Sensations, signaux physiques</i>	<ul style="list-style-type: none">- Quels signaux mon corps m'envoie-t-il pour m'informer que j'approche d'une zone de perte de contrôle, de danger?	
<i>Pensées</i>	<ul style="list-style-type: none">- Quelles sont mes pensées dans cette situation?- Qu'est-ce que je me dis sur moi-même ou par rapport à l'enfant?	<p>Pensées face à moi-même :</p> <p>Pensées face à l'enfant :</p>

Émotions	<p>- Qu'est-ce que je ressens dans cette situation?</p> <table> <tbody> <tr><td>Colère</td><td><input type="checkbox"/></td><td>Impuissance</td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>Tristesse</td><td><input type="checkbox"/></td><td>Rage</td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>Culpabilité</td><td><input type="checkbox"/></td><td>Détachement</td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>Confiance</td><td><input type="checkbox"/></td><td>Inquiétude</td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>Contrôle</td><td><input type="checkbox"/></td><td>Confusion</td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>Honte</td><td><input type="checkbox"/></td><td>Peur</td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>Agressivité</td><td><input type="checkbox"/></td><td>Incompétence</td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>Découragement</td><td><input type="checkbox"/></td><td>Fragilité</td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>Stress</td><td><input type="checkbox"/></td><td>Humiliation</td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>Déception</td><td><input type="checkbox"/></td><td>Susceptibilité</td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>Blessure</td><td><input type="checkbox"/></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>	Colère	<input type="checkbox"/>	Impuissance	<input type="checkbox"/>	Tristesse	<input type="checkbox"/>	Rage	<input type="checkbox"/>	Culpabilité	<input type="checkbox"/>	Détachement	<input type="checkbox"/>	Confiance	<input type="checkbox"/>	Inquiétude	<input type="checkbox"/>	Contrôle	<input type="checkbox"/>	Confusion	<input type="checkbox"/>	Honte	<input type="checkbox"/>	Peur	<input type="checkbox"/>	Agressivité	<input type="checkbox"/>	Incompétence	<input type="checkbox"/>	Découragement	<input type="checkbox"/>	Fragilité	<input type="checkbox"/>	Stress	<input type="checkbox"/>	Humiliation	<input type="checkbox"/>	Déception	<input type="checkbox"/>	Susceptibilité	<input type="checkbox"/>	Blessure	<input type="checkbox"/>			
Colère	<input type="checkbox"/>	Impuissance	<input type="checkbox"/>																																											
Tristesse	<input type="checkbox"/>	Rage	<input type="checkbox"/>																																											
Culpabilité	<input type="checkbox"/>	Détachement	<input type="checkbox"/>																																											
Confiance	<input type="checkbox"/>	Inquiétude	<input type="checkbox"/>																																											
Contrôle	<input type="checkbox"/>	Confusion	<input type="checkbox"/>																																											
Honte	<input type="checkbox"/>	Peur	<input type="checkbox"/>																																											
Agressivité	<input type="checkbox"/>	Incompétence	<input type="checkbox"/>																																											
Découragement	<input type="checkbox"/>	Fragilité	<input type="checkbox"/>																																											
Stress	<input type="checkbox"/>	Humiliation	<input type="checkbox"/>																																											
Déception	<input type="checkbox"/>	Susceptibilité	<input type="checkbox"/>																																											
Blessure	<input type="checkbox"/>																																													
Comportements	<p>- Comment je réagis dans cette situation?</p> <p>- Est-ce que je bloque, j'abandonne, je m'accroche, je crie?</p>																																													
Autres	<p>- Autres éléments que j'observe face à moi-même?</p> <p>- Quels sont les constats que je peux faire?</p>																																													

Rencontre 3 – Feuille de soutien 3

Quel est votre indice de stress?¹

Le stress peut être difficile à comprendre. Le chaos émotionnel qu'il provoque peut rendre notre vie quotidienne misérable. Il peut, en outre, altérer notre santé physique, et parfois radicalement. Curieusement, nous ne sommes pas toujours conscients que nous subissons du stress. Les habitudes, les attitudes et les signes qui révèlent des problèmes peuvent être difficiles à reconnaître, étant donné qu'ils viennent à faire partie du quotidien.



Quels sont vos indices de stress? Pour le savoir répondez aux questions suivantes.

Vous arrive-t-il souvent de :

	Oui	Non
Négliger votre alimentation?		
Vouloir tout faire vous-même?		
Être facilement colérique?		
Viser des objectifs irréalistes?		
Manquer d'humour?		
Être brusque?		
Tout tourner au tragique?		
Attendre que les autres fassent avancer les choses?		
Avoir de la difficulté à prendre des décisions?		
Vous plaindre d'être désorganisé?		
Éviter les personnes qui ne partagent pas vos idées?		
Intérioriser vos sentiments?		
Négliger de faire de l'exercice?		
Avoir peu de relations avec des personnes qui vous appuient?		
Utiliser des somnifères et des sédatifs non prescrits par le médecin?		
Ne pas vous reposer suffisamment?		
Vous mettre en colère quand vous devez attendre?		

¹ Adaptation du questionnaire tiré de l'Association canadienne pour la santé mentale. Santé mentale pour tous. *Quel est votre indicateur de stress?*, [En ligne] [<https://cmha.ca/fr/quel-est-votre-indicateur-de-stress>].

	<u>Oui</u>	<u>Non</u>
Ignorer les symptômes du stress?	_____	_____
Remettre des choses au lendemain?	_____	_____
Penser qu'il n'y a qu'une façon de faire quelque chose?	_____	_____
Négliger de prévoir des moments de relaxation durant la journée?	_____	_____
Commérer?	_____	_____
Courir toute la journée?	_____	_____
Passer beaucoup de temps à vous plaindre du passé?	_____	_____
Négliger de vous soustraire de temps à autre aux bruits et aux foules?	_____	_____

Interprétation de vos résultats

Accordez 1 point pour chaque « Oui ».

Additionnez vos points : Oui : _____

1 à 6 : Vous avez peu de tracas dans la vie. Assurez-vous, cependant, de ne pas chercher à éviter les problèmes au point de vous soustraire à des défis intéressants.

7 à 13 : Vous avez un assez bon contrôle sur votre vie. Examinez les choix et les habitudes qui pourraient néanmoins vous causer du stress inutilement.

14 à 20 : Vous approchez de la zone de danger. Vous pourriez présenter des symptômes liés au stress et vos relations pourraient être tendues. Réfléchissez attentivement aux choix que vous avez faits et prenez quelques moments pour vous détendre chaque jour.

Plus que 20 : Urgence! Vous devez faire le point dès aujourd'hui, repenser votre façon de vivre, changer vos attitudes et assurez-vous de bien manger, de faire de l'exercice et de vous détendre.

Rencontre 3 – Feuilles de soutien 4

Mieux se connaître soi-même²

Une des premières étapes qui peut contribuer à renforcer notre résilience en période stressante est de se connaître soi-même afin de mieux prévoir nos réactions émotionnelles, cognitives ou comportementales.

Sur une échelle de 0 à 10, indiquez à quel point chacun des énoncés ci-dessous s'applique à vous. (0 = pas du tout, 10 = totalement)

PERCEPTION COGNITIVE :

En situation de stress...

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
J'ai tendance à dramatiser la situation et ses conséquences sur ma vie.	<input type="checkbox"/>										
J'ai tendance à m'inquiéter très facilement.	<input type="checkbox"/>										
Je me fais facilement des scénarios catastrophiques vividés et récurrents.	<input type="checkbox"/>										
J'ai tendance à rechercher un coupable et à le blâmer.	<input type="checkbox"/>										
J'ai de la difficulté à me mettre en mode « résolution de problèmes » et à laisser mon processus créatif tenter d'accorder la situation.	<input type="checkbox"/>										

² Adaptation d'un questionnaire tiré de *Fatigue de compassion et trauma vicariant : mieux les reconnaître pour mieux s'en protéger*. [Document de formation]. Pascale Brillon, psychologue formatrice spécialisée en stress post-traumatique, [2012].

RÉACTION ET GESTION ÉMOTIONNELLE :

En situation de stress...

TENDANCE COMPORTEMENTALE ET SOCIALE :

En situation de stress...

Réflexion sur le questionnaire

- Qu'est-ce que vous observez par rapport à vos résultats?
- Est-ce qu'un des énoncés ressort plus que les autres pour vous?
- Dans les trois sections précédentes, est-ce qu'il y en a une sur laquelle vous devez porter une attention particulière?

Rencontre 3 – Feuille de soutien 5

Échelle de résilience Connor-Davidson (2003)³

Indiquez à quel point les énoncés ci-dessous décrivent votre état durant le dernier mois. Utilisez la grille ci-dessous :

0 Pas vrai du tout	1 Rarement vrai	2 Quelques fois vrai	3 Souvent vrai	4 Vrai la grande majorité du temps
--------------------------	--------------------	----------------------------	-------------------	--

	0	1	2	3	4
Je suis capable de m'adapter au changement.	<input type="checkbox"/>				
J'ai des relations « proches » et de confiance.	<input type="checkbox"/>				
Quelques fois, la foi ou Dieu peuvent aider.	<input type="checkbox"/>				
Je peux gérer/faire face aux événements, peu importe ce qui arrive.	<input type="checkbox"/>				
Mes succès passés me donnent confiance pour les prochains défis.	<input type="checkbox"/>				
Je peux voir le côté comique des choses.	<input type="checkbox"/>				
Gérer le stress nous renforce.	<input type="checkbox"/>				
J'ai tendance à rebondir après une maladie ou une épreuve.	<input type="checkbox"/>				
Les événements arrivent pour une raison.	<input type="checkbox"/>				
Je donne mon maximum, peu importe ce qui arrive.	<input type="checkbox"/>				
Je peux atteindre les objectifs que je me fixe.	<input type="checkbox"/>				
Quand les choses semblent sans espoir, je n'abandonne pas.	<input type="checkbox"/>				
Je sais où me tourner pour obtenir de l'aide.	<input type="checkbox"/>				
Sous la pression, je me concentre et je pense clairement.	<input type="checkbox"/>				
Je préfère mener lorsque je suis en mode résolution de problème.	<input type="checkbox"/>				
Je ne suis pas facilement découragé par l'échec.	<input type="checkbox"/>				
Je me considère comme une personne forte.	<input type="checkbox"/>				
Je peux prendre des décisions impopulaires ou difficiles.	<input type="checkbox"/>				

³ Traduction libre d'un questionnaire tiré de Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). *Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)*. Depression and Anxiety, 2003, Chap. 18, p. 76-82.

	0	1	2	3	4
Je suis capable de gérer des émotions désagréables.	<input type="checkbox"/>				
Je peux me fier à mon intuition.	<input type="checkbox"/>				
Je suis une personne résolue, déterminée.	<input type="checkbox"/>				
Je me sens en contrôle de ma vie.	<input type="checkbox"/>				
J'aime les défis.	<input type="checkbox"/>				
Je travaille pour atteindre mes objectifs.	<input type="checkbox"/>				
Je suis fier de mes accomplissements.	<input type="checkbox"/>				

Interprétation de vos résultats

Additionnez les réponses des 25 énoncés. Le résultat peut varier de 0 à 100. Un résultat plus élevé reflète une meilleure résilience.

Rencontre 3 – Feuilles de soutien 6

Solutions individuelles pour prendre soin de soi⁴

Soins physiques	
✓ Manger régulièrement (ex. : repas à heures régulières)	✓ Danser, chanter, faire de la natation, marcher, courir ou faire toute autre activité physique agréable
Autres :	
Soins psychologiques	
✓ Se réserver des moments d'introspection	✓ Être attentif à l'expérience intérieure
✓ Suivre une psychothérapie	✓ Être à l'écoute de ses pensées, de ses jugements, de ses croyances, de ses attitudes et de ses sentiments
✓ Tenir un journal	✓ Laisser les autres découvrir d'autres aspects de sa personnalité
✓ Lire des livres qui n'ont rien à voir avec son travail	✓ S'intéresser à un nouveau domaine, à une nouvelle activité (ex. : aller au musée, à une exposition d'histoire, à un événement sportif, à un encan, au théâtre)
✓ Se livrer à des activités où l'on n'est ni expert ni responsable	
✓ Réduire le stress dans sa vie	
✓ Apprendre à recevoir des autres	
✓ Refuser, à l'occasion, d'assumer des responsabilités supplémentaires	
Autres :	

⁴ Adapté du document tiré de *Fatigue de compassion et trauma vicariant : mieux les reconnaître pour mieux s'en protéger*. [Document de formation]. Pascale Brillon, psychologue et formatrice spécialisée en stress post-traumatique, [2012].

Soins émotionnels

- ✓ Passer du temps avec des personnes dont on apprécie la compagnie
- ✓ Maintenir les relations avec les personnes importantes dans sa vie
- ✓ Reconnaître ses propres réalisations, se féliciter
- ✓ S'aimer soi-même
- ✓ Relire ses livres préférés, revoir ses films préférés
- ✓ Jouer avec les enfants
- ✓ Identifier les activités, les sujets, les gens, les relations, les lieux réconfortants et utiliser ces moyens régulièrement
- ✓ S'accorder le droit de pleurer
- ✓ Identifier des choses que l'on trouve amusantes et les faire
- ✓ Exprimer ses émotions négatives sous forme d'actions sociales, de lettres, de dons, de marches, de manifestations

Autres : _____

Soins spirituels

- ✓ Se réserver des moments pour réfléchir
- ✓ Passer du temps en pleine nature
- ✓ Trouver une ressource ou une communauté spirituelle
- ✓ Être ouvert à l'inspiration
- ✓ Entretenir son optimisme et son espoir
- ✓ Tenir compte des aspects non matériels de sa vie
- ✓ Refuser, à l'occasion, d'être la personne responsable ou experte
- ✓ Contribuer aux causes auxquelles on croit
- ✓ Identifier les choses qui comptent le plus pour soi et réfléchir à la place qu'on leur accorde
- ✓ Méditer
- ✓ Prier
- ✓ Chanter
- ✓ Passer du temps avec les enfants
- ✓ Accepter de ne pas savoir
- ✓ Lire ou écouter des œuvres qui sont des sources d'inspiration (ex. : biographies, musique)

Autres : _____

Soins liés au travail ou à la profession

- ✓ Faire une pause pendant la journée de travail (ex. : lunch)
- ✓ Prendre le temps d'échanger avec ses collègues
- ✓ Prévoir des périodes calmes pour achever les tâches
- ✓ Identifier les tâches ou les projets excitants et gratifiants
- ✓ Équilibrer sa charge de travail
- ✓ Aménager son environnement de travail de manière à ce qu'il soit agréable et apaisant
- ✓ Obtenir périodiquement de la supervision ou consulter
- ✓ Négocier pour obtenir ce dont on a besoin (ex. : avantages sociaux, augmentation de salaire)
- ✓ S'entourer d'un groupe de soutien composé de collègues
- ✓ Se fixer des limites avec les clients et les collègues
- ✓ Refuser, à l'occasion, d'être la personne responsable ou l'expert

Autres : _____

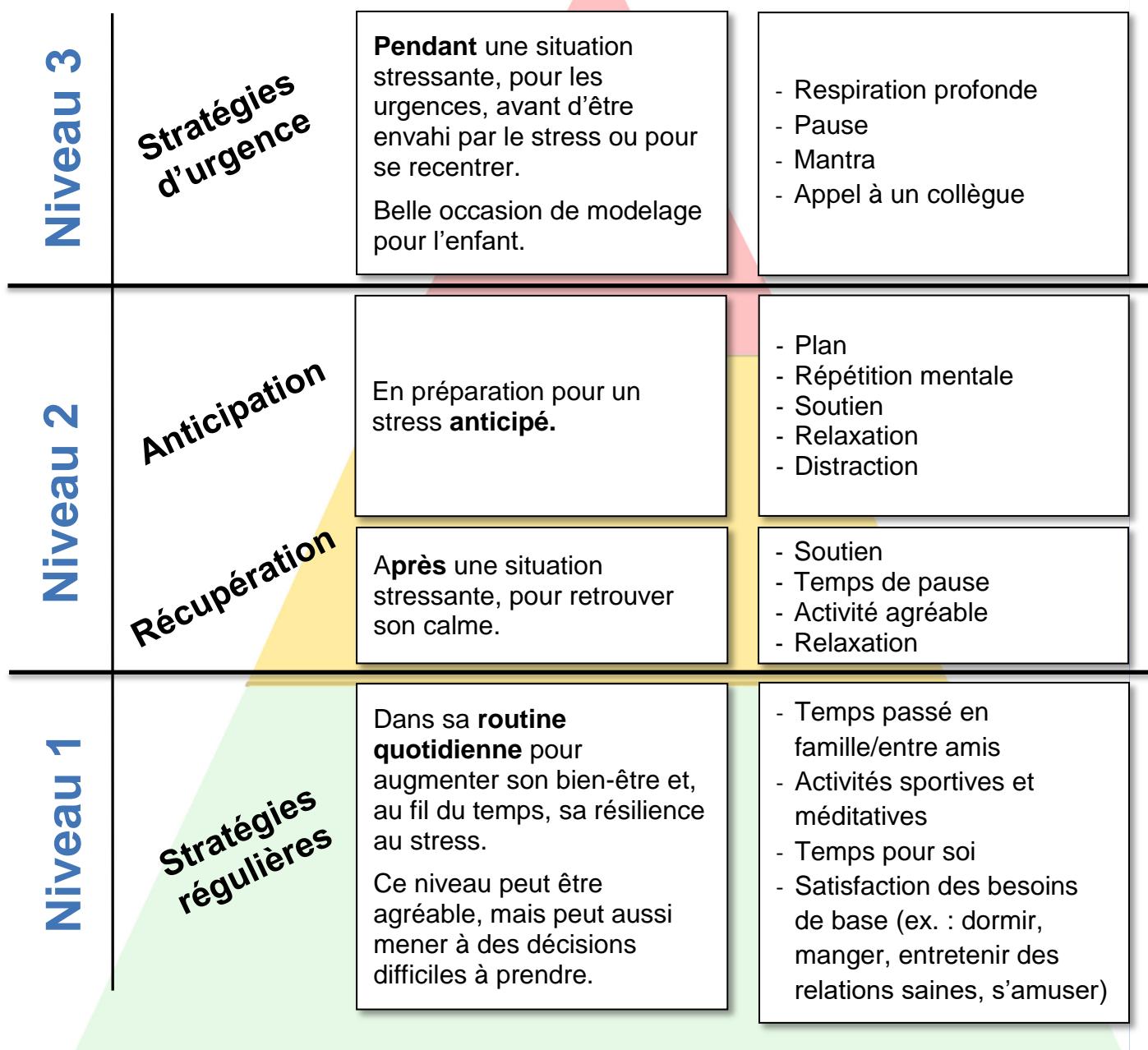
Équilibre

- ✓ Rechercher l'équilibre dans sa vie au travail et durant sa journée de travail
- ✓ Rechercher l'équilibre entre le travail, la famille, les relations sociales, les loisirs et le repos

Autres : _____

Rencontre 3 – Feuille de soutien 7

Prendre soin de soi en profondeur⁵



- **Rappel :** Lorsqu'on a utilisé toutes nos ressources personnelles, il est important de faire appel à des ressources externes pour du soutien (ex. : services sociaux, psychologiques, médicaux).

⁵ Tableau traduit et adapté de Blaustein, M. E., & Kinniburgh, K. M. (2010). *Treating Traumatic Stress in Children and Adolescents: How to Foster Resilience through Attachment, Self-Regulation, and Competency*, New York: The Guilford Press, p. 133-114.

Rencontre 3 – Feuilles de soutien 8

Prendre soin de soi⁶

Décrivez quand et comment vous pourriez utiliser les moyens proposés dans le tableau ci-dessous. Est-ce que certains moyens sont plus efficaces pour vous?

Moyens	Conseils	Quand/Comment
Respirations profondes	<p>Quand?</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Souvent, on l'espère!✓ Particulièrement lorsque confronté à des émotions intenses et envahissantes. <p>Comment?</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Effectuer des inspirations par le nez et des expirations par la bouche.✓ Respirer profondément à l'aide du diaphragme.	
Relaxation musculaire	<p>Quand?</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Quand la tension augmente.✓ Lorsqu'on doit centrer son énergie sur d'autres choses (plutôt qu'explorer). <p>Comment?</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Effectuer une petite ou une longue relaxation au besoin.✓ Appliquer la méthode « sous-la-table » (on contracte et on relâche nos muscles).✓ Effectuer une relaxation musculaire progressive (voir feuille de soutien 9).	

⁶ Tableau traduit et adapté de Blaustein, M. E., & Kinniburgh, K. M. (2010). *Treating Traumatic Stress in Children and Adolescents: How to Foster Resilience through Attachment, Self-Regulation, and Competency*, New York: The Guilford Press, p. 60.

Se changer les idées	<p>Quand?</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Lorsqu'on ne peut pas résoudre le problème dans l'immédiat. ✓ Lorsqu'on est coincé dans un cycle de pensées négatives. <p>Comment?</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Penser à ses cinq sens. ✓ Garder plusieurs alternatives en réserve. 	
Auto-apaisement	<p>Quand?</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ En cours d'intervention, afin de prévenir le stress. ✓ Lorsqu'on cherche à s'apaiser, se réconforter, se récompenser. ✓ Lorsqu'on est inquiet ou stressé et que l'on veut se calmer. ✓ Lorsqu'on se sent déconnecté. <p>Comment?</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Technique « c'est dans la poche » : garder de petits objets sur soi qui apportent du réconfort ou de l'apaisement et qui ont un effet sur les cinq sens. (ex. : lotion agréable, petite pierre ou morceau de velours, photo). ✓ Identifier et incorporer à sa routine quotidienne des activités agréables (ex. : prendre une marche, prendre un long bain chaud, écouter de la musique). 	

Temps d'arrêt	<p>Quand?</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ À inclure au moment opportun, pour éviter des conséquences négatives. ✓ À titre préventif, pour « recharger les batteries ». <p>Comment?</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Sur le coup : aller prendre une marche, se retirer dans sa chambre, aller à la salle de bain. ✓ À titre préventif : à intégrer dans la routine de la journée, de la semaine, du mois. ✓ Se demander : est-il sécuritaire de prendre un temps d'arrêt dans cette situation? 	
Autres moyens?	<p>Quelles autres stratégies utilisez-vous?</p> <p>Quand et comment utilisez-vous ces moyens?</p>	

Rencontre 3 — Feuille de soutien 9

Suggestions de méthodes de relaxation

Vidéo : « Fitness master class: stretching avant de dormir »

Description :	Routine d'étirement pour favoriser la relaxation qui peut être faite dans votre lit avant de dormir. Rappelez-vous : l'objectif est la détente et non la performance.
Durée :	Environ 13 minutes
Où la trouver :	https://www.youtube.com/watch?v=kw4sFsCURml

Audio : « Capsule de relaxation progressive Jacobson »

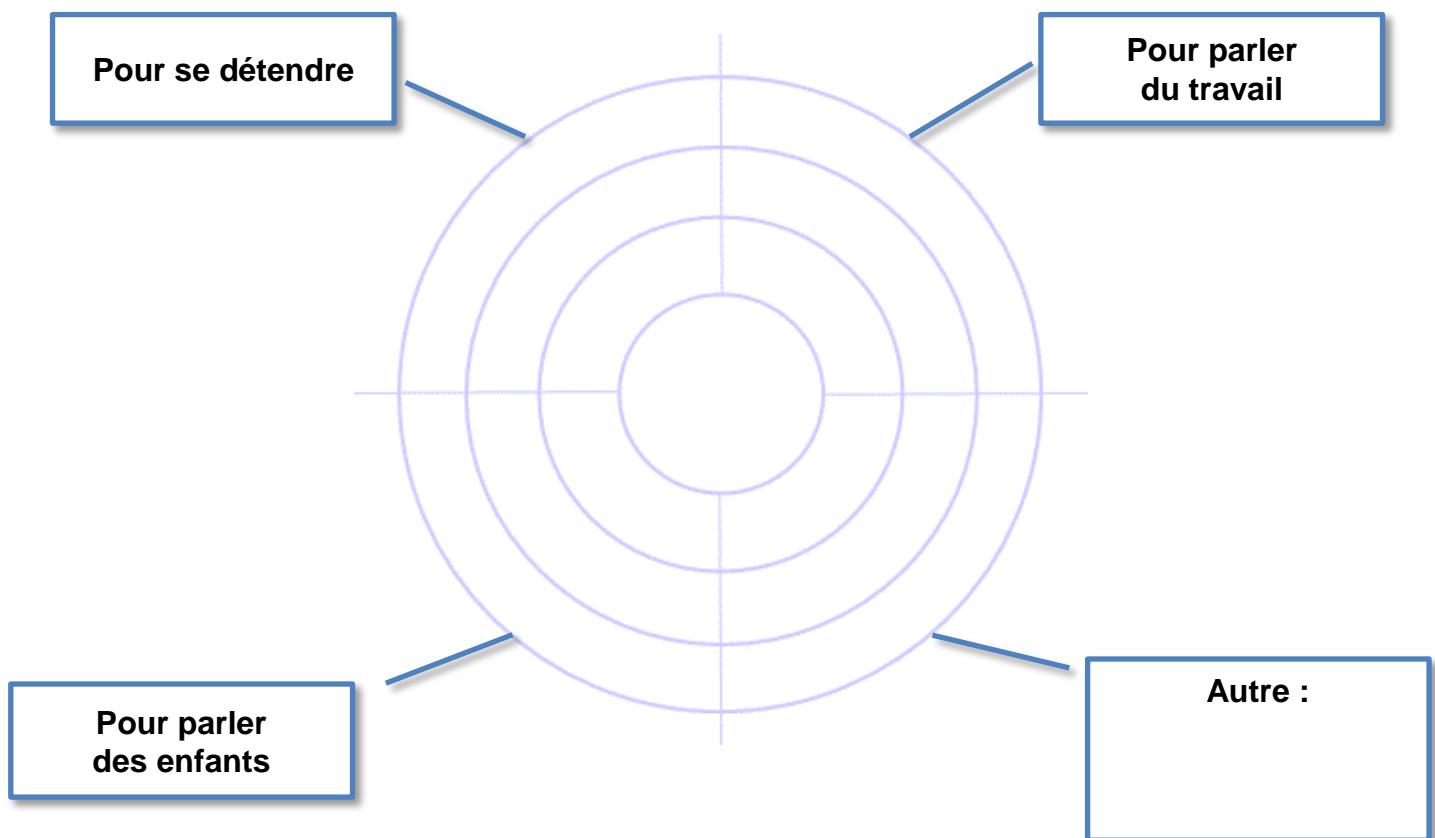
Description :	Séance de relaxation musculaire guidée qui peut être écoutée sur Internet ou téléchargée en format mp3.
Durée :	20 minutes
Où la trouver :	https://www.telug.ca/site/infolettre/article

Rencontre 3 — Feuille de soutien 10

Connaître son réseau⁷

Nous avons tous besoin d'un réseau de soutien : des gens avec qui on peut se détendre, des gens avec qui on peut parler du travail, des gens avec qui on peut parler des enfants, etc. En moment de stress, il est important de savoir qui sont les gens dans notre vie vers qui on peut se tourner.

Dans le cercle suivant, placez le nom des personnes sur qui vous pouvez compter pour vous détendre, pour parler des problèmes au travail ou des enfants. Vous pouvez écrire un autre scénario dans la partie « Autre » du cercle. Placez les personnes en qui vous avez le plus confiance plus près du centre.



⁷ Graphique traduit et adapté de Blaustein, M. E., & Kinniburgh, K. M. (2010). *Treating Traumatic Stress in Children and Adolescents: How to Foster Resilience through Attachment, Self-Regulation, and Competency*, New York: The Guilford Press, p. 329.

Rencontre 3 – Feuille de soutien 11

Bilan de la rencontre

La gestion des émotions (parents)

Ce que je retiens...

Ce que je fais déjà...

Ce que je veux travailler, ce que je pourrais faire...

Groupe de soutien aux ressources
de type familial basé sur

le modèle



Rencontre 4

La communication empathique

Attachment



À EMPORTER!

La **communication empathique** consiste à être capable de bien décoder l'état émotionnel d'un enfant et de lui refléter de manière à ce qu'il se sente compris, tandis que la **sympathie** est de participer à la souffrance de l'autre.

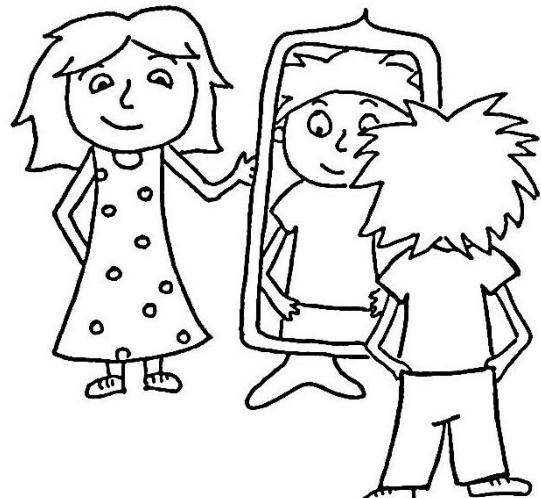
Les enfants communiquent souvent leurs émotions par des comportements plutôt que par la parole. De tels comportements cachent généralement des émotions que l'enfant n'est pas en mesure d'exprimer et de réguler seul.

Un des pièges à éviter est de réagir aux comportements problématiques plutôt qu'à ce qui se cache derrière. Il est important d'aller au-delà du comportement pour intervenir sur la bonne cible.

Beaucoup d'éléments peuvent être des déclencheurs de crise chez les enfants ayant vécu des traumatismes (changements, odeurs/bruits, sentiment de vulnérabilité, de rejet, de perte de contrôle, etc.).

Il est important de valider et de normaliser le vécu de l'enfant même si cela fait peu de sens du point de vue de l'adulte.

Les enfants qui ont vécu des traumas complexes ont de la difficulté à communiquer leurs émotions. En leur reflétant de façon appropriée, il est possible de les aider à mieux comprendre leur monde intérieur et à mieux réguler leurs émotions.



Rencontre 4 — Feuille de soutien 1



Les indices de l'état émotionnel chez l'enfant

Expression faciale	Qu'est-ce qui peut être observé dans l'expression du visage de l'enfant? Cela peut inclure des expressions intenses tout comme un manque d'expression.
Ton de voix	Est-ce que la voix de l'enfant est plus forte que d'habitude, moins forte? Est-ce que sa voix est plus haute?
Fluidité verbale	Est-ce que l'enfant parle plus vite que d'habitude? Est-ce que les mots se bousculent ou, au contraire, est-ce que l'enfant se montre avare de mots?
Qualité du langage	Le langage de l'enfant est-il organisé comme d'habitude? L'enfant prend-il des mots d'enfants plus jeunes?
Posture/Expression corporelle	Qu'est-ce que le langage non verbal exprime? L'enfant est-il replié sur lui-même? A-t-il les poings serrés? Son attitude corporelle traduit-elle de l'ouverture ou de la fermeture?
Rapprochement versus évitement	Est-ce que l'enfant cherche à fuir le contact? Est-ce qu'il devient excessivement dépendant? Est-ce qu'il semble vouloir être proche tout en étant loin?
Changements dans la modulation émotionnelle	Est-ce que cela prend plus de temps à calmer l'enfant qu'à l'habitude? Est-ce qu'il réagit différemment au réconfort?
Humeur	Est-ce qu'on remarque un changement d'humeur soudain? Est-ce que l'enfant devient irritable? Est-ce qu'il devient instable émotionnellement?

Rencontre 4 — Feuille de soutien 2

Apprendre le langage émotionnel de l'enfant

Émotion :



En utilisant les questions suivantes pour vous guider, écrivez les indices qui vous signalent que l'enfant est en train de vivre l'émotion sélectionnée. Notez vos observations additionnelles à la case « Autres ».

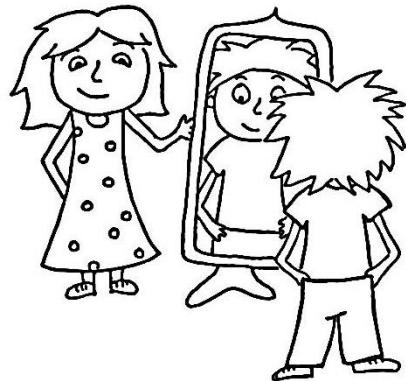
Types d'expression	Questions	Observations
Expression faciale	Qu'observez-vous sur le visage de l'enfant?	
Ton de voix	Sa voix devient-elle plus forte? Plus douce? Plus aiguë?	
Fluidité verbale	L'enfant parle-t-il plus (ou moins) que d'habitude? Y a-t-il un sentiment d'urgence dans sa façon de parler?	
Qualité du langage	Ses mots sont-ils désorganisés? Est-ce qu'il marmonne? L'enfant prend-il des mots d'enfants plus jeunes?	

Types d'expression	Questions	Observations
Posture/ Expression corporelle	Quels signes corporels voyez-vous qui indiquent que l'enfant vit l'émotion en question?	
Rapprochement versus évitement	L'enfant devient-il isolé? Collant? Les deux?	
Capacité de modulation émotionnelle	Est-il plus difficile que d'habitude de l'aider à se calmer?	
Humeur	Voyez-vous un changement d'humeur soudain chez l'enfant?	
Autres	Quels autres indices observez-vous?	

Rencontre 4 — Feuille de soutien 3

Les différentes étapes du reflet de sentiments

1. **Accepter et respecter** tous les états émotionnels de l'enfant. Ex. : Éviter de dire « tu ne devrais pas te sentir... » Cela risquerait de faire en sorte que l'enfant se sente invalidé dans ce qu'il vit.
2. **Montrer** à l'enfant que vous êtes à l'écoute : maintenir le contact visuel, hocher la tête, relancer l'échange en reprenant ses derniers mots, etc.
3. **Refléter** à l'enfant le contenu de sa communication : « Comme ça, tu pensais que Jonathan ne voulait plus te parler? Je comprends que tu te sois senti mis de côté. »
4. **Refléter** à l'enfant son émotion. Si l'enfant ne verbalise aucun indice de son état émotionnel, vous pouvez proposer deux possibilités. Ex. : « Tu as l'air inquiet, ou peut-être en colère, est-ce que je me trompe? » Toujours laisser à l'enfant la possibilité de corriger votre impression. Nommer à l'enfant les indices sur lesquels vous vous basez pour refléter telle ou telle émotion.



Si l'enfant nie ressentir une émotion, c'est correct. Vous pouvez alors poursuivre le reflet en :

- **Nommant les indices** que vous avez observés : « Tu n'es peut-être pas en colère, mais tu lances tes affaires partout et tu cries. Qu'est-ce qui t'arrive? »
- **Normalisant l'émotion en cause** : « Tu ne te sens peut-être pas en colère, mais je peux comprendre que quelqu'un puisse l'être après s'être fait traiter de menteur sans raison. »
- **Offrant votre soutien, vos suggestions, votre lecture de la situation** seulement après avoir pris le temps de l'aider à exprimer ce qu'il ressent. Il faut éviter de passer trop vite à l'étape des solutions. D'abord, validez votre compréhension de sa situation et de ses émotions. Ensuite, travaillez avec l'enfant à trouver des solutions, si nécessaire.

Rencontre 4 – Feuille de soutien 4

Bilan de la rencontre

La communication empathique

Ce que je retiens...

Ce que je fais déjà...

Ce que je veux travailler, ce que je pourrais faire...

Groupe de soutien aux ressources
de type familial basé sur

le modèle



Rencontre 5

La réponse efficace

Attachment



À EMPORTER!

Un milieu de vie où les parents adoptent des comportements adéquats et prévisibles va permettre à l'enfant de consacrer moins d'énergie à ses stratégies de survie et davantage dans l'investissement de tâches reliées à son développement.

Il faut tenir compte des particularités et des besoins de l'enfant dans l'intervention que l'on fait auprès de lui.

Les enfants ayant vécu des traumas complexes peuvent souvent réagir lorsque l'adulte tente de mettre en place des limites (perte d'un certain contrôle).

Importance de varier les techniques de gestion des comportements :

- Renforcement positif
- Ignorance intentionnelle
- Temps d'arrêt
- Time In/Out
- Utilisation de l'humour
- Être clair au niveau des limites et des conséquences associées

Intervention équitable



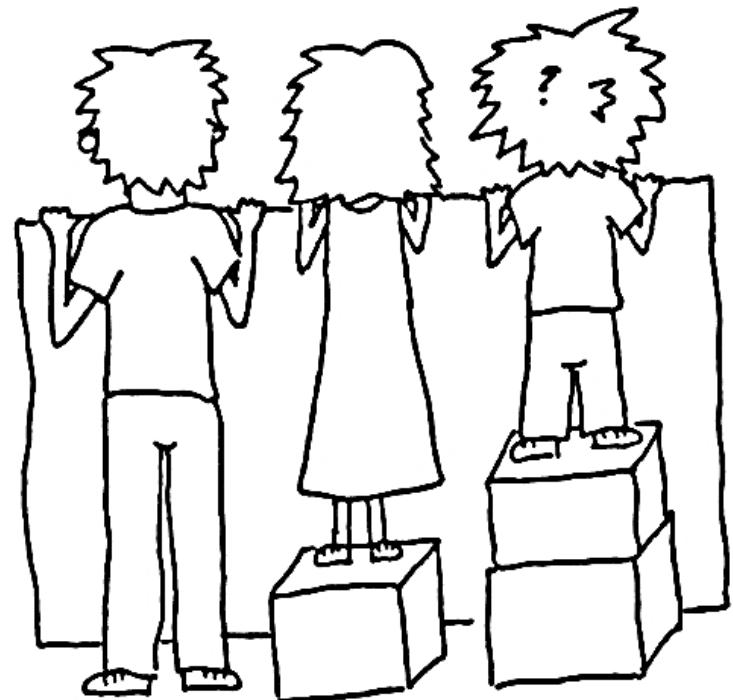
Il peut arriver que l'enfant tente de saboter un bon moment, par exemple lorsqu'il reçoit des compliments.

Rencontre 5 – Feuille de soutien 1

Égalité



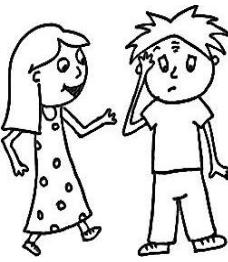
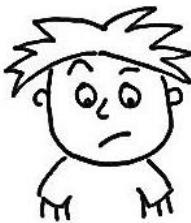
Équité

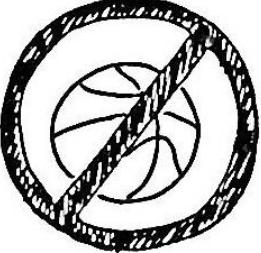


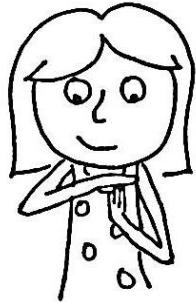
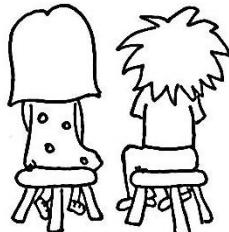
Rencontre 5 – Feuilles de soutien 2

Quelques techniques pour gérer les comportements difficiles

Nom de la technique	Définition/Description de son usage
<p>Ignorance intentionnelle</p> 	<p>Cette technique consiste à ignorer volontairement des comportements indésirables de l'enfant (mais qui ne créent pas de danger).</p> <p>Retenir qu'on peut ignorer les comportements, mais pas l'enfant lui-même ou ses comportements potentiellement dangereux.</p> <p>En faisant de l'ignorance intentionnelle, on retire le renforcement positif que constitue l'attention.</p> <p>On peut utiliser l'ignorance intentionnelle dans les situations suivantes : l'enfant pleurniche, il fait une crise de colère (mais n'adopte pas des comportements dangereux) ou il boude.</p> <p>Lorsque vous voulez utiliser l'ignorance intentionnelle, il est important de :</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Retirer votre attention, donc de ne pas continuer à donner des avertissements.✓ Renforcer immédiatement tout comportement alternatif positif que l'enfant adopte (ex. : si l'enfant pleurniche, lui dire « c'est bien » quand il arrête). <p>Si le comportement perdure, vous pouvez faire une intervention pour encourager l'enfant à le cesser (ex. : « J'aimerais vraiment qu'on se parle, mais seulement quand tu vas être capable de baisser le ton. »). S'il persiste plus de 10 minutes, il faut passer à l'étape suivante : mettre des limites.</p>

Nom de la technique	Définition/Description de son usage
Utilisation de l'humour 	<p>Cette technique consiste à recourir à la blague, à l'humour ou au mot d'esprit pour diminuer la pression et prévenir l'apparition de comportements agressifs. On peut recourir à l'humour si :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ L'enfant ne démontre pas d'agressivité. ✓ Vous maîtrisez le sens de l'humour. ✓ L'enfant est en mesure de comprendre qu'il s'agit bien d'une blague. <p>On évitera l'humour si l'enfant est particulièrement susceptible ou s'il se sent facilement attaqué.</p>
Utilisation de la proximité 	<p>Cette technique consiste à se rapprocher physiquement de l'enfant. Elle fonctionne bien quand l'enfant présente des signes de tension, de fatigue, d'excitation ou d'anxiété.</p> <p>La proximité traduit une forme de soutien et peut aider à apaiser l'enfant.</p>
Utilisation d'un signe quelconque 	<p>Cette technique consiste à utiliser un signal de désapprobation, comme un geste du doigt, un regard appuyé, un haussement de sourcil, etc., qui attire l'attention de l'enfant sur le comportement inadéquat qu'il est sur le point d'adopter.</p> <p>La technique fonctionne lorsque le comportement n'a pas pris trop d'ampleur.</p>

Nom de la technique	Définition/Description de son usage
<p style="text-align: center;">Application d'une conséquence</p> 	<p>Cette technique consiste à discipliner un enfant ou à lui mettre des limites, c'est-à-dire simplement en nommant ce qui est attendu et en faisant suivre ses paroles de la conséquence annoncée. En général, les conséquences impliquent de retirer quelque chose d'agréable ou de faire vivre un temps d'arrêt en retrait ou « time-out » (voir l'explication à la page suivante).</p> <p>Les comportements qui doivent faire l'objet de discipline sont en général les comportements téméraires ou agressifs, et les transgressions des règles familiales. Ex. : frapper, lancer son jouet sur un autre enfant, se mettre à crier après un avertissement de l'adulte, insulter les autres, désobéir.</p> <p>Les conséquences sont plus efficaces quand elles sont :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Immédiates, soit le plus tôt possible après le comportement négatif, spécialement avec les enfants plus jeunes. ✓ Reliées logiquement à ce qui est reproché (ex. : un enfant qui joue à lancer sa balle dans la maison alors que cela lui est interdit se verra privé de sa balle pour le reste de la journée). ✓ Appropriées à l'âge. ✓ En juste proportion de la gravité du comportement reproché. ✓ Annoncées de façon calme.

Nom de la technique	Définition/Description de son usage
Temps d'arrêt en retrait (time-out) 	<p>Cette technique implique de retirer l'enfant de l'activité en cours et de la pièce où il se trouve pour qu'il aille dans un lieu où il peut passer une certaine période de temps seul (ce que l'on appelle le « time-out »). Pour des enfants qui ont vécu des traumas complexes, le retrait peut être utile parce qu'il leur permet d'avoir accès à un espace pour récupérer leur calme et baisser leur niveau d'activation.</p> <p>Il est important de spécifier à l'enfant la durée de son retrait. En général, on donne un retrait à la suite d'un avertissement et la durée du retrait est ajustée en fonction de l'âge de l'enfant. Le retrait est utilisé pour les enfants de 2 ans ou plus et l'on suggère une durée d'une minute par année d'âge. Pour les plus jeunes, on utilise le temps d'arrêt accompagné ou « time-in ». Lors d'un retrait, on ne donne pas d'attention à l'enfant.</p> <p>Une fois que le retrait est complété, le parent fait un retour avec l'enfant :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ En le félicitant de sa coopération (renforcement). ✓ En vérifiant sa compréhension de ce qui s'est passé, la raison pour laquelle il avait besoin d'être retiré. ✓ En lui reflétant l'émotion perçue derrière son comportement. ✓ En cherchant avec lui un comportement alternatif qu'il pourrait adopter si la situation devait se reproduire.
Temps d'arrêt accompagné (time-in) 	<p>Cette technique est une alternative au retrait qui consiste à garder l'enfant avec vous et à l'aider à se calmer dans un cadre réconfortant. C'est ce qu'on appelle un « time-in ». Le « time-in » est plus efficace quand on l'utilise en début de situation problématique afin d'éviter que celle-ci ne se détériore.</p> <p>Le « time-in » peut être utilisé plus spécifiquement avec des enfants qui ont vécu des traumatismes et pour qui le retrait ou le « time-out » pourrait éveiller des réactions liées à ces traumatismes (ex. : faire revivre une peur de l'abandon ou un sentiment de rejet).</p>

Rencontre 5 – Feuille de soutien 3

Quelques conseils pratiques pour la gestion des comportements difficiles

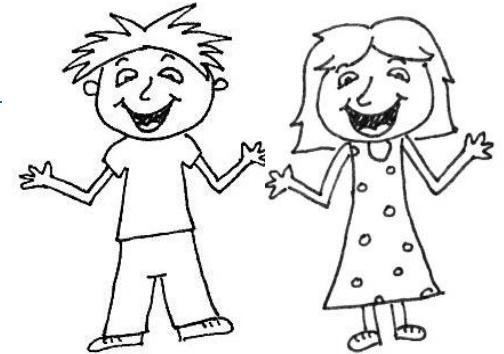
En amont de l'intervention	<p>Afin d'éviter de multiplier les interventions, il peut être utile de poser à l'avance certaines limites à l'enfant pour certains types d'activités qu'il gère difficilement. Cette restriction est levée lorsqu'on évalue que l'enfant est en mesure de gérer correctement la situation. Par exemple, si un enfant de 4 ans a des comportements agressifs à l'égard des autres enfants, on le garde à vue le temps nécessaire à la diminution de ses comportements agressifs.</p>
	<p>Il peut être utile de découvrir ce qui peut se cacher derrière un refus de l'enfant de se soumettre à une demande. Dans certains cas, il peut se sentir dépassé par ce qui lui est demandé et c'est ce qu'il faut vérifier. Ex. : « Tu as l'air de trouver ça compliqué de faire le ménage de ta chambre. On dirait que ça t'enrage. » On peut alors l'aider à organiser sa tâche en étapes, de manière à ce que ce soit moins décourageant pour lui.</p>
Au moment de l'intervention	<p>Les enfants ayant vécu des traumatismes ressentent souvent le besoin de contrôler. Il faut alors éviter d'entrer dans une guerre de pouvoir. On peut plus facilement y parvenir en offrant des choix prédéterminés à l'enfant. Cela lui donne une impression qu'il a le contrôle. Ex. : « Tu peux aller réfléchir dans ta chambre ou dans l'escalier. » Il faut toutefois avoir une idée claire des compromis que l'on est prêt à faire.</p>
	<p>Il faut choisir le moment approprié pour annoncer une conséquence. Si l'enfant est dans un état d'agitation, il faut simplement nommer le comportement problématique, l'aider à retrouver son calme et, une fois cela fait, annoncer la conséquence.</p>

Au moment de l'intervention	<p>Il faut toujours relier la conséquence au comportement pour que l'enfant ne l'associe pas à sa personne.</p>
	<p>Il ne faut pas oublier d'identifier les limites entourant la conséquence. Ex. : durée d'un retrait ou « time-out », du temps de privation d'un privilège ou de quelque chose d'agréable.</p>
Après l'intervention	<p>Il ne faut pas éterniser les situations problématiques en revenant sur le sujet. Une fois que l'intervention est faite, il faut passer à autre chose. Il faut parfois rassurer l'enfant sur l'affection qu'on lui porte.</p>

Rencontre 5 – Feuille de soutien 4

Exemple d'un tableau d'émulation

Les bonnes habitudes



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Comportement désiré N° 1 <hr/> <hr/>							
Comportement désiré N° 2 <hr/> <hr/>							
Compte rendu de ma journée (dessine un visage qui représente comment tu t'es senti aujourd'hui)							
La meilleure partie de ma journée							

Les récompenses



6 ou 7 étoiles	Option A : _____ Option B : _____
4 ou 5 étoiles	Option A : _____ Option B : _____
2 ou 3 étoiles	Option A : _____ Option B : _____

Rencontre 5 – Feuille de soutien 5

Bilan de la rencontre

La réponse efficace

Ce que je retiens...

Ce que je fais déjà...

Ce que je veux travailler, ce que je pourrais faire...

Groupe de soutien aux ressources
de type familial basé sur

le modèle



Rencontre 6

Le rythme, les routines et les rituels

Attachment



À EMPORTER!

Les routines installées dans un contexte favorisant un rythme de vie stable et prévisible pour l'enfant permettent l'établissement d'un plus grand sentiment de sécurité et une constance dans la vie de tous les jours.

Il faut demeurer prudent puisque certaines routines peuvent déclencher des réactions chez l'enfant lorsque ces moments sont associés à des traumatismes (bain, routine du coucher, etc.).

La routine a souvent été l'exception pour les enfants ayant vécu des traumas.



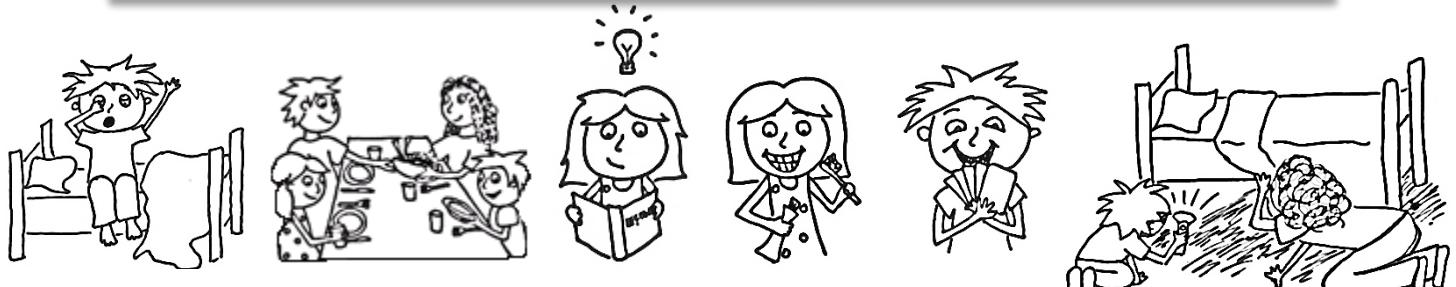
Les routines doivent être adaptées à l'âge et à la situation de l'enfant.

Les rituels sont diverses habitudes qui, de par leur répétition, favorisent la création de liens entre les individus partageant un vécu commun.

Les rituels peuvent être de différents types et peuvent être autant :

- ✓ Personnels
- ✓ Familiaux
- ✓ Communautaires

Il ne faut pas sous-estimer l'importance des routines, et ce, même à l'adolescence.



Rencontre 6 – Feuille de soutien 1

Demande de service psychoéducatif du programme ARC

Dans le but de nous permettre d'optimiser le service que nous vous proposons, veuillez indiquer les éléments suivants :

Nom du demandeur : _____

Nom de l'enfant : _____

- 1. Quel est le travail que vous voulez accomplir avec le support de la psychoéducatrice?** Faire le point Avoir conseil Approfondir un sujet

- 2. Cet objectif de travail correspond à laquelle des parties de la théorie abordées jusqu'à maintenant?**

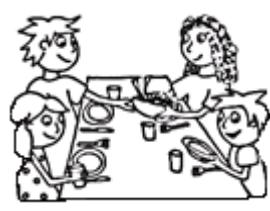
- 3. Quelles sont les interventions déjà tentées ou actuellement mises en place pour répondre à l'objectif ciblé?**

Chacune de vos demandes de service sera traitée.

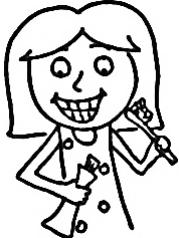
Nous vous solliciterons sous peu pour la suite de la démarche.

Rencontre 6 – Feuilles de soutien 2

Les routines

Routine	Défis particuliers/conseils
Le matin 	<ul style="list-style-type: none">✓ Moment difficile pour tous.✓ Encore plus difficile pour les maisonnées où il y a beaucoup de gens.✓ Important de se bâtir une routine matinale réaliste et constante.
Les repas 	<ul style="list-style-type: none">✓ Belle occasion de développer un sentiment d'appartenance à la famille.✓ Peut permettre de travailler les compétences sociales :<ul style="list-style-type: none">• Tour de parole.• Bonnes manières.• Intérêt envers les activités des autres.✓ À intégrer le plus souvent possible dans la routine journalière.
Les devoirs 	<ul style="list-style-type: none">✓ Prévoir un temps réservé pour faire les devoirs et les leçons.✓ Avoir un endroit calme pour favoriser les apprentissages.✓ Demeurer disponible pour soutenir l'enfant en cas de besoin, l'encourager et le féliciter.

<p>Les tâches ménagères</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Favorisent le développement du sens de la responsabilité et de l'efficacité personnelle. ✓ Doivent être appropriées à l'âge et réalistes. ✓ Valorisent la contribution de l'enfant au fonctionnement familial.
<p>Le jeu</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Moyen d'expression naturel pour les enfants. ✓ Aussi important que les tâches ménagères ou les devoirs. ✓ Favorise la socialisation. ✓ Des temps précis devraient être alloués à : <ul style="list-style-type: none"> • Des jeux entre l'enfant et le donneur de soins (le retrait du temps de jeu ne devrait jamais être utilisé comme punition). • Des jeux avec la famille entière. • Du temps de jeu individuel. • Des interactions avec les pairs.
<p>Le temps de regroupement familial</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Peut être également intégré à titre de routine. ✓ Permet de partager les expériences de chacun et d'entretenir les liens. ✓ Peut être sous la forme d'une réunion familiale, ou tout simplement lors des repas où tout le monde est présent ou à la période avant le coucher.

<h3>L'hygiène personnelle</h3> 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Incorporer aux autres routines de la journée (ex. : lavage des mains avant et après les repas, brossage des dents après chaque repas, bain le soir). ✓ Supervision nécessaire en bas âge. ✓ Enseigner l'importance de prendre soin de soi (estime de soi). ✓ Favoriser une plus grande autonomie avec l'âge. ✓ Mise en place d'une routine spécifique et rassurante pour la période du bain pour l'enfant ayant vécu des traumatismes dans ce contexte.
<h3>L'heure du coucher</h3> 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Peut être très difficile pour certains enfants ayant vécu des traumatismes (ex. : agressions physiques ou sexuelles). ✓ Peut être très difficile pour certains enfants présentant un niveau d'excitation très élevé de se calmer. ✓ Une routine d'endormissement favorise l'apaisement et la transition vers le sommeil. ✓ Éviter les activités stimulantes pour les enfants avant d'aller au lit, comme les jeux vidéo, les émissions de télévision, les jeux physiques, la musique forte, etc. ✓ Activités favorisant un bon sommeil : <ul style="list-style-type: none"> • Prendre soin de l'enfant en le berçant, en lui lisant une histoire, en écoutant de la musique douce, en le tenant collé sur vous. • Faire prendre un bain environ une heure avant le coucher pour favoriser l'apaisement de l'enfant. ✓ Rassurer l'enfant par divers moyens : veilleuse, doudou.

Rencontre 6 – Feuille de soutien 3

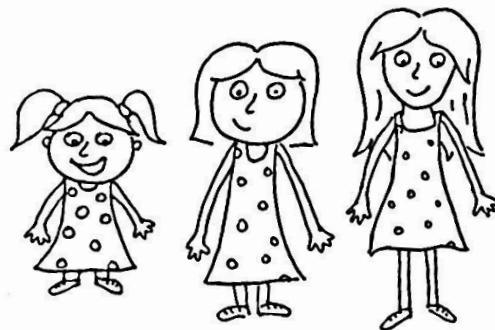
Créer des routines ancrées dans la théorie du trauma

Recommandation	Éléments à considérer
Garder l'objectif en tête	<p>✓ L'objectif thérapeutique qui sous-tend les routines est de créer un environnement et des relations stables, sûres et prévisibles pour le jeune affecté par le trauma.</p>
Trouver l'équilibre entre la structure et la flexibilité	<p>✓ Les routines, qui créent de la prévisibilité et de la sécurité, ne doivent surtout pas être rigides.</p> <p>✓ Demandez-vous :</p> <ul style="list-style-type: none">• Quels sont les aspects non négociables de la routine? Pourquoi? Quel est l'objectif thérapeutique de la routine?• Quelles sont les parties assez flexibles pour accommoder les besoins individuels des jeunes?
Prévoir des moments de transition	<p>✓ Réserver un temps de transition avant et après une activité (ex. : changement de milieu).</p> <p>✓ Penser aux moments de transition clés à l'intérieur d'une journée (ex. : réveil, école, pauses, repas, coucher).</p>
Garder des attentes现实的	<p>✓ Demandez-vous :</p> <ul style="list-style-type: none">• Ces attentes sont-elles现实的?• Les routines, pendant les moments plus difficiles, peuvent-elles être allégées?• Quel est l'objectif thérapeutique de cette routine?

<p>Ménager des moments agréables dans les routines</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Planifier de courtes périodes agréables (ex. : temps avec l'adulte, activités qui font du bien) à l'intérieur de la routine. ✓ Ces moments devraient être aussi intouchables que possible; ils ne devraient pas être enlevés comme conséquence.
<p>Anticiper les perturbations (changements/bris dans la routine)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Si une perturbation à la routine est prévisible, aviser l'enfant à l'avance et faire des rappels, si possible. ✓ S'attendre à ce que même les perturbations mineures soient difficiles et désorganisent l'enfant; normaliser ses réactions et soutenir la modulation.
<p>Considérations développementales</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Les enfants plus jeunes préfèrent habituellement une structure explicite et détaillée. ✓ Les adolescents ont tendance à préférer les « routines informelles » (ex. : débuter de la même façon, utiliser le même local). ✓ Même si la routine est « invisible », ne pas sous-estimer son importance.

Rencontre 6 – Feuille de soutien 4

Les particularités selon l'âge de l'enfant



Les jeunes enfants	<ul style="list-style-type: none">✓ Ont besoin des donneurs de soins pour faire leurs routines.✓ La routine du coucher est particulièrement importante chez les jeunes enfants, car c'est à cette période que les peurs nocturnes apparaissent généralement.
Les enfants	<ul style="list-style-type: none">✓ Peuvent démontrer une certaine régression durant la période de sommeil (ex. : faire pipi au lit, sucer son pouce).✓ Demandent généralement une plus grande autonomie, donc il est bon d'adapter certains éléments de la routine (ex. : se brosser les dents seul, lire l'histoire au lieu de se la faire lire).✓ La routine du coucher demeure un bon moment pour prendre soin de l'enfant et passer un bon moment avec lui.
Les adolescents	<ul style="list-style-type: none">✓ Malgré l'autonomie et le besoin d'indépendance, il faut demeurer à l'écoute des besoins de l'adolescent et ne pas présumer qu'il n'est plus nécessaire de prendre soin de lui.✓ Maintenir un bon équilibre entre l'imposition de limites (ex. : heure de coucher) et une certaine flexibilité (ex. : avoir du temps tranquille avant de fermer les lumières).

Rencontre 6 – Feuille de soutien 5

Bilan de la rencontre

Le rythme, les routines et les rituels

Ce que je retiens...

Ce que je fais déjà...

Ce que je veux travailler, ce que je pourrais faire...

Rencontre 6 – Feuille de soutien 6

Résumé des quatre blocs concernant l'attachement

Gestion des émotions (parents)
<ul style="list-style-type: none">✓ Les parents d'accueil ont un rôle-clé dans le bien-être des enfants et leurs réactions auront un impact important sur l'enfant.✓ Certaines réponses parentales pourraient même faire revivre les traumatismes de l'enfant à un certain niveau.✓ Certains comportements de l'enfant peuvent bousculer le parent d'accueil et mettre à l'épreuve ses limites personnelles.✓ Il est très important pour le parent d'accueil de connaître ses fragilités personnelles, mais également d'avoir des moyens pour prendre soin de lui-même incluant, si possible, un réseau de soutien.
La communication empathique
<ul style="list-style-type: none">✓ Retour sur l'empathie (comprendre avec sensibilité le monde émotif de l'autre et lui communiquer de façon appropriée) versus la sympathie (participer à la souffrance de l'autre).✓ Les enfants communiquent souvent leurs émotions par des comportements plutôt que par la parole. De tels comportements cachent généralement des émotions que l'enfant n'est pas en mesure de réguler seul.✓ Afin d'intervenir adéquatement, il est important d'explorer ce qui se cache derrière les comportements afin d'agir sur la bonne cible.✓ Beaucoup d'éléments peuvent être des déclencheurs de crise chez les enfants ayant vécu des traumatismes (changements, sentiment de vulnérabilité, de rejet, de perte de contrôle, etc.).✓ Importance de valider le vécu de l'enfant et de normaliser le vécu de celui-ci même si cela fait peu de sens dans notre schème de référence. Le soutien et les conseils viennent seulement à la fin.

Réponse efficace

- ✓ Un milieu de vie où les parents adoptent des comportements adéquats et prévisibles va permettre à l'enfant de consacrer moins d'énergie à ses stratégies de survie et davantage dans l'investissement de tâches reliées à son développement.
- ✓ Les enfants ayant vécu des traumas complexes peuvent souvent réagir lorsque l'adulte tente de mettre en place des limites (perte d'un certain contrôle).
- ✓ Importance de varier les techniques de gestion des comportements (renforcement positif, ignorance intentionnelle, temps d'arrêt, être clair au niveau des limites et des conséquences associées).
- ✓ Il peut arriver que l'enfant tente de saboter un bon moment, par exemple lorsqu'il reçoit des compliments.

Rythme, routines et rituels

- ✓ Les routines permettent l'établissement d'un plus grand sentiment de sécurité, une prévisibilité et une constance dans la vie de tous les jours.
- ✓ La routine a souvent été l'exception pour les enfants ayant vécu des traumas.
- ✓ Les routines constantes permettent de faire diminuer l'insécurité et le sentiment de vulnérabilité.
- ✓ Les routines permettent un relâchement de la vigilance.
- ✓ Il faut demeurer prudent puisque certaines routines peuvent aussi déclencher des réactions chez l'enfant lorsque ces moments sont associés à des traumatismes (bain, routine du coucher, etc.).
- ✓ Les rituels permettent le développement d'un plus grand sentiment d'appartenance et la construction d'une meilleure identité familiale.

Groupe de soutien aux ressources
de type familial basé sur

le modèle



Rencontre 7

L'identification, la modulation et l'expression des émotions – Partie 1

Régulation des émotions



À EMPORTER!

En utilisant leurs habiletés d'écoute et la communication de leur empathie, les parents d'accueil peuvent aider l'enfant à mieux percevoir ce qu'il vit, à mieux reconnaître et exprimer ses émotions.

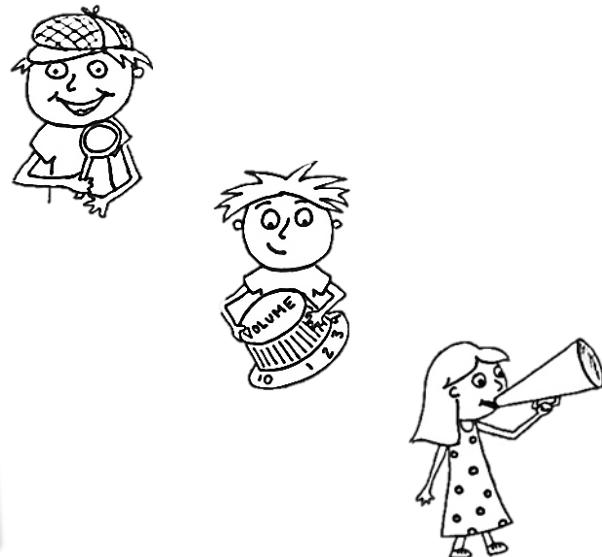
De par leur capacité à bien moduler leur état émotionnel, les parents d'accueil agissent comme modèle pour l'enfant dans l'apprentissage de ses habiletés de régulation des émotions.

En aidant l'enfant à faire des liens entre les situations, les pensées, les émotions, les sensations et les comportements, cela lui permet de mieux comprendre son monde émotionnel et à être capable de mieux le réguler et mieux l'exprimer.

Définition :

La régulation des émotions

La régulation des émotions est la capacité de gérer efficacement nos états intérieurs, et ce, à plusieurs niveaux : cognitif, émotionnel, physiologique et comportemental. Elle comprend l'**identification**, la **modulation** et l'**expression** des émotions.

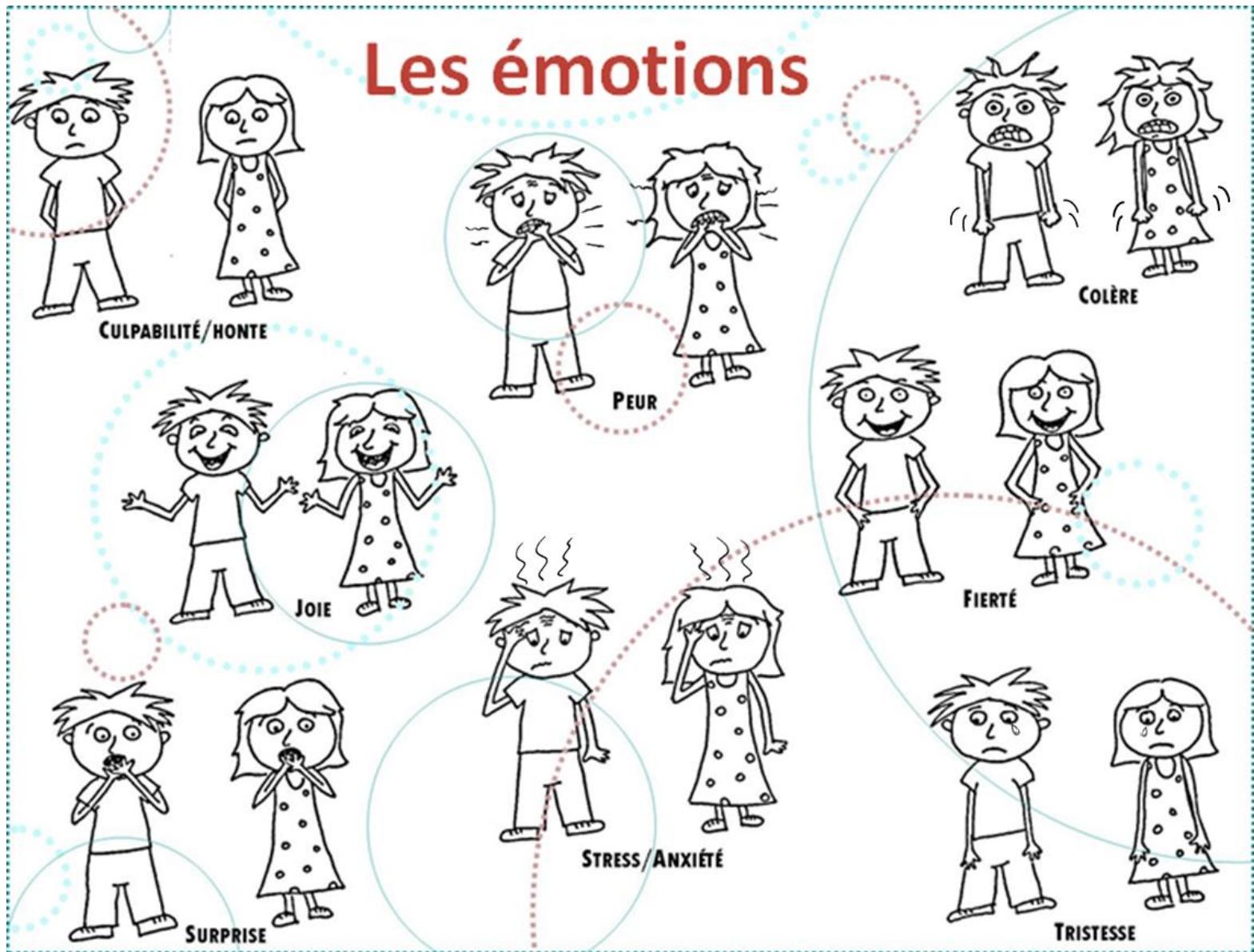


En aidant l'enfant à comprendre ses réactions émotionnelles en lien avec les déclencheurs reliés aux traumatismes, le parent d'accueil aide l'enfant à moins réagir par l'action et à utiliser davantage la réflexion.

Rencontre 7 – Feuille de soutien 1

La régulation émotionnelle		
Identification	Modulation	Expression
<p>Définition</p> <p>Capacité de nommer avec précision les différents états émotifs et de les relier aux situations vécues.</p> <p>Quatre composantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Identification de ses émotions. ✓ Identification des émotions des autres. ✓ Connexion des émotions aux pensées, aux comportements et aux sensations corporelles. ✓ Mise en contexte des émotions à travers des facteurs externes et internes. 	<p>Définition</p> <p>Capacité de gérer les différents états émotifs, de retrouver un certain apaisement après avoir vécu une émotion intense et un niveau de fonctionnement dans lequel l'enfant est confortable et qui lui permet d'évoluer efficacement dans son environnement.</p> 	<p>Définition</p> <p>Capacité d'exprimer les émotions dans le respect de soi et d'autrui.</p> 
<p>Impact des traumas</p> <p>Les expériences traumatiques surchargent les capacités d'adaptation de l'enfant, ce qui le force à se couper de sa vie émotionnelle. Pour « survivre » aux abus, des enfants ont recours à la dissociation.</p> <p>Conséquences :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Manque d'habileté à différencier les émotions. ✓ Manque de connexion avec les états physiologiques. ✓ Manque de compréhension du lien entre les événements, les émotions et les réactions physiologiques. 	<p>Impact des traumas</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Les enfants victimes de traumas ont de la difficulté à retrouver un état neutre et calme. Leur système de réaction s'excite facilement. ● Ils peuvent être coupés de leur monde intérieur ou dans un perpétuel manège émotif. ● Ils peuvent adopter des stratégies de régulation des émotions destructrices. Ex. : comportements d'automutilation, abus de substances, comportements à risque, etc. 	<p>Impact des traumas</p> <p>Expression inadéquate des émotions, différents profils :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Inhibition : Éventail restreint incluant les émotions positives et les explosions par moments. ✓ Externalisation : Rébellion, expression intense surtout des émotions négatives, peu de nuances. ✓ Labilité : Changements d'humeur fréquents, susceptibilité aux événements extérieurs, peu de ressources cognitives pour réguler les émotions.

Rencontre 7 – Feuille de soutien 2



Rencontre 7 — Feuille de soutien 3

Mes sensations physiques

Nom : _____ Date : _____

Instructions : Identifie et écris ce que tu ressens dans ton corps lorsque :

1. Tu te sens calme, complètement détendu(e).



2. Tu ressens un malaise.



3. Tu crois que tu vas exploser!!



Mes sensations physiques

Nom : _____ Date : _____

Instructions : Identifie et écris ce que tu ressens dans ton corps lorsque :

1. Tu te sens calme, complètement détendu(e).



2. Tu commences à ressentir un malaise, un inconfort.



3. Tu ressens un malaise.



4. Tu te sens envahi(e).



5. Tu crois que tu vas exploser!!



Rencontre 7 – Feuille de soutien 4

Mes émotions

Trouve des exemples de moments pendant lesquels tu as ressenti les émotions suivantes.



Une fois, je me suis sentie **joyeuse** quand...



Une fois, je me suis sentie **triste** quand...



Une fois, je me suis sentie en **colère** quand...



Une fois, je me suis sentie **inquiète** quand...



Une fois, j'ai eu **peur** quand...

Mes émotions...

Trouve des exemples de moments pendant lesquels tu as ressenti les émotions suivantes.



Une fois, je me suis senti **joyeux** quand...



Une fois, je me suis senti **triste** quand...



Une fois, je me suis senti en **colère** quand...



Une fois, je me suis senti **inquiet** quand...



Une fois, j'ai eu **peur** quand...

Rencontre 7 – Feuille de soutien 5

Exercice pour travailler l'identification des émotions chez l'enfant

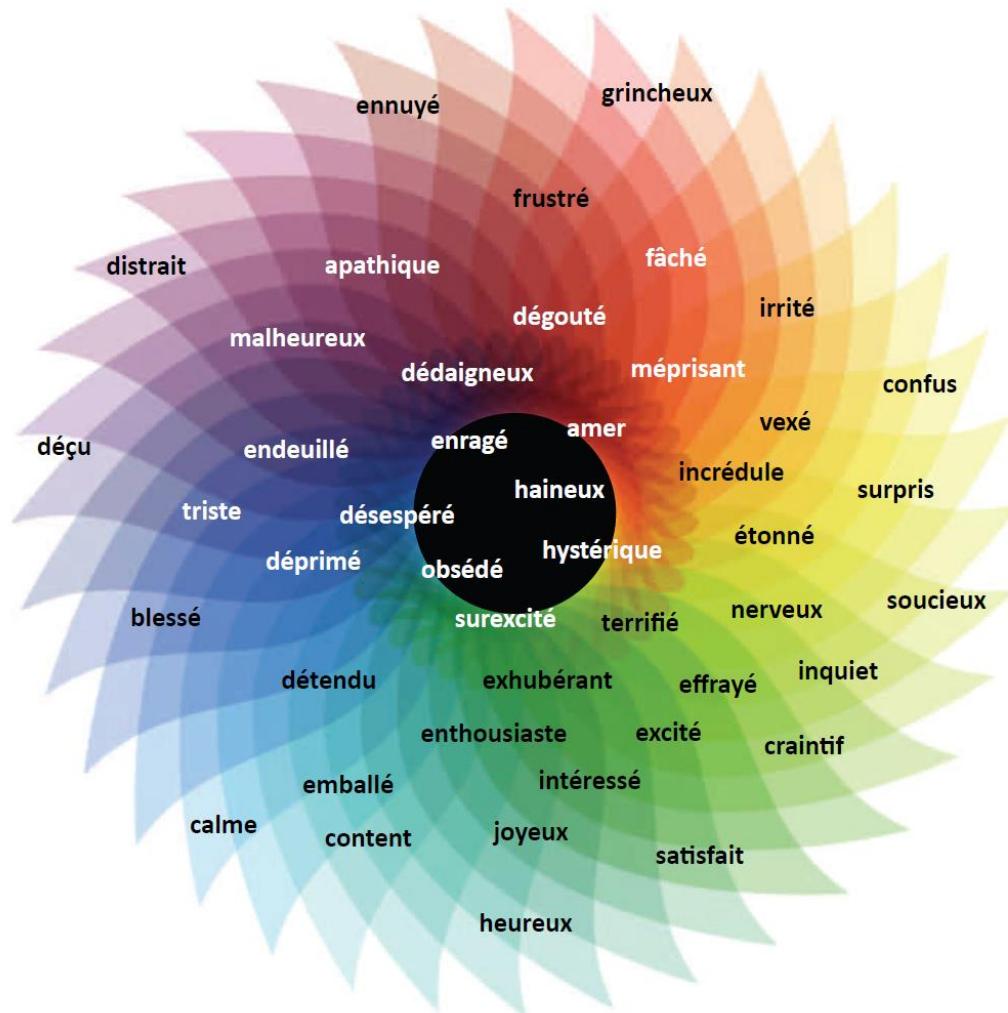
Quelle est l'émotion vécue?

1. À l'aide d'une revue, d'un livre ou d'Internet, sélectionnez vous-même des images de personnes qui expriment différentes émotions.
2. Demandez ensuite à l'enfant d'identifier les émotions qu'il observe chez ces personnes.
3. Faites préciser à l'enfant les indices sur lesquels il se base pour en arriver à cette conclusion.

	Émotion	Indices
Image 1		
Image 2		
Image 3		
Image 4		

Rencontre 7 — Feuille de soutien 6

Le cercle des émotions



Dans la roue, les émotions sont groupées par couleur (ex. : heureux = vert).

En ce qui concerne leur intensité, les émotions modérées se trouvent sur la périphérie du cercle, tandis que les émotions extrêmes sont à l'intérieur.

Niveau 1 : Mots à utiliser pour les jeunes enfants ou pour ceux ayant peu de compétences linguistiques, expressives et réceptives.

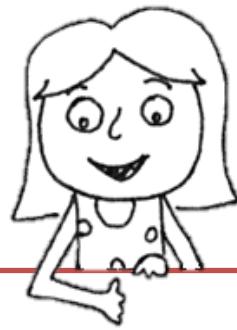
Calmé Heureux Intéressé Excité	Surpris Confus Inquiet Nerveux Effrayé	Grincheux Ennuyé Irrité Fâché Dégoûté	Déçu Blessé Triste Déprimé
---	--	---	-------------------------------------

Niveaux 1 et 2 :

Calme Content Joyeux Satisfait Détendu Heureux Emballé Intéressé Enthousiaste Excité Surexcité Fasciné Exubérant Obsédé	Surpris Étonné Incertain Craintif Effrayé Confus Inquiet Nerveux Anxieux Soucieux Préoccupé Apeuré Impressionné Terrifié Surexcité Hystérique	Ennuyé Grincheux Distrait Vexé Irrité Frustré Fâché Dégoûté Incrédule Furieux Apathique Méprisant Amer Dédaigneux Haineux Enragé	Blessé Déçu Triste Malheureux Endeuillé Déprimé Désespéré
--	--	---	---

Rencontre 7 — Feuille de soutien 7

Étapes pour soutenir la modulation des émotions chez l'enfant



- 1. Portez attention aux signes indiquant que l'enfant éprouve des difficultés à moduler ses émotions.**
 - Nommez ce que vous voyez.
Ex. : « On dirait que, tout d'un coup, ton corps est rempli d'énergie. »
 - Faites attention que le langage utilisé ne soit pas blâmant ou jugeant.
L'enfant doit avoir la permission d'éprouver ce qu'il ressent.
- 2. Soutenez l'utilisation de techniques de modulation déjà apprises en les suggérant à l'enfant ou en les faisant avec lui.**
Ex. : « Essayons de prendre de grandes respirations ensemble. »
- 3. Félicitez l'enfant pour ses efforts.**
Ex. : « Je suis très fier que tu aies utilisé la balle antistress. »
- 4. Aidez l'enfant à identifier ce qui a causé l'émotion difficile. Utilisez les techniques d'ajustement empathique.**

Rencontre 7 – Feuille de soutien 8

Bilan de la rencontre

L'identification, la modulation et l'expression des émotions – Partie 1

Ce que je retiens...

Ce que je fais déjà...

Ce que je veux travailler, ce que je pourrais faire...

Groupe de soutien aux ressources
de type familial basé sur

le modèle



Attachment
Régulation des émotions
Compétences

Rencontre 8

L'identification, la modulation et l'expression des émotions – Partie 2

Régulation des émotions



À EMPORTER!

Bien qu'il puisse être normal d'improviser à l'occasion, la gestion des émotions peut être plus efficace lorsque des moyens ont été prévus d'avance.

L'utilisation d'outils concrets et personnalisés à l'enfant peut grandement faciliter la modulation des émotions.



La meilleure régulation émotionnelle est souvent la corégulation.

Plus l'enfant est jeune, plus les moyens utilisés doivent être concrets.

Le rôle du donneur de soin est d'orienter l'enfant en lien avec les moyens à utiliser.

Les déclencheurs

Plusieurs situations de vie peuvent rappeler aux enfants des expériences traumatiques passées et ainsi déclencher des réactions intenses de survie.



Il y a trois grandes façons de réagir au danger :

Le combat, la fuite, figer.
(fight, flight, freeze)



Rencontre 8 – Feuille de soutien 1

Outils d'évaluation de l'intensité des émotions

Voici quelques exemples d'outils que vous pouvez utiliser avec l'enfant pour évaluer l'intensité de l'émotion qu'il vit lors d'une situation particulière.

- **Échelle de nombre**

L'enfant situe verbalement son niveau d'émotion sur une échelle numérotée (ex. : 1 à 10).

- **Thermomètre (feuille de soutien 2)**

L'enfant indique son niveau d'émotion sur une image représentant un thermomètre avec une échelle graduée. Le thermomètre peut également être divisé en certains regroupements d'intensité selon la couleur.

- **Cercle**

Il s'agit ici d'un grand cercle dont l'enfant peut colorier une portion pour illustrer la quantité d'une émotion qu'il ressent. Plusieurs couleurs peuvent être utilisées s'il ressent différentes émotions simultanément.

- **Jeton de poker**

L'enfant prend une portion des jetons représentant à quel point il vit une émotion donnée.

- **Pâte à modeler**

À utiliser avec l'enfant comme les jetons de poker. Plus la portion de pâte à modeler choisie est grande, plus la quantité d'émotion est importante. Le choix de la couleur peut aussi représenter une émotion particulière.

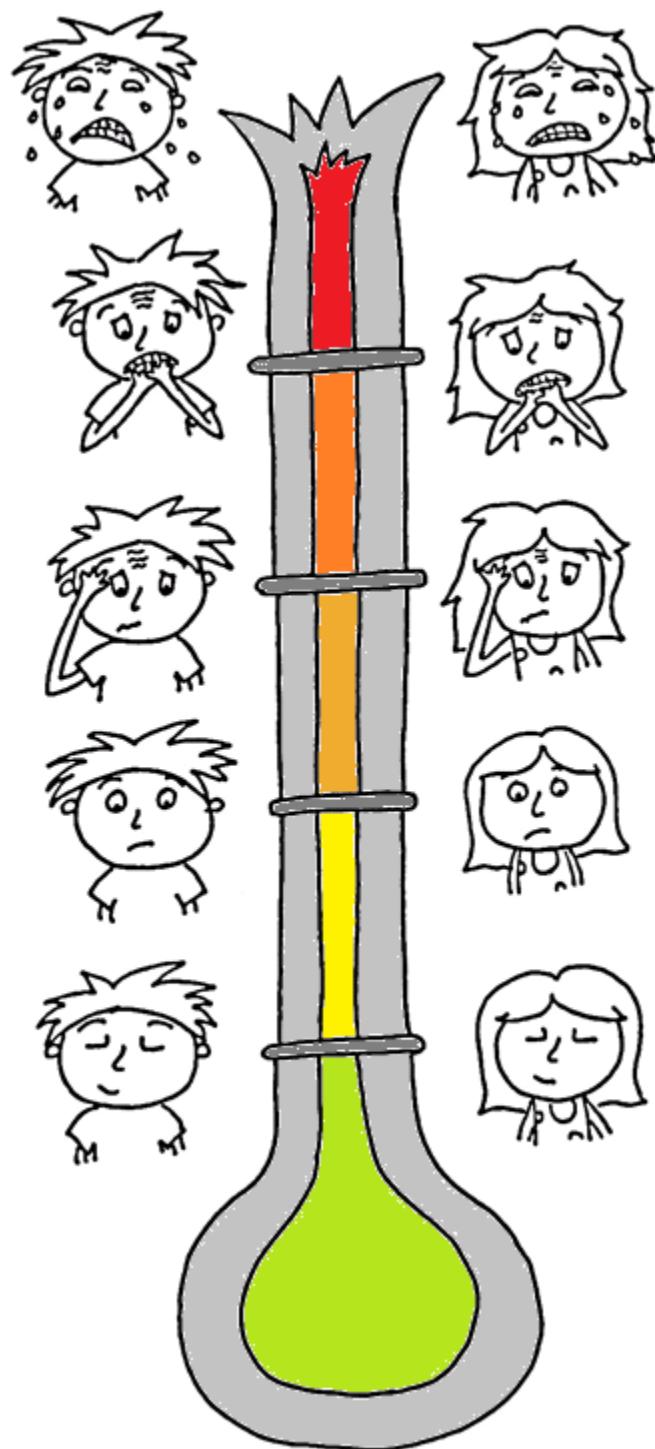
- **Volcan** (feuille de soutien 3)

Ce moyen permet de reprendre le scénario d'une situation pour laquelle un enfant a vécu un débordement émotif. L'image d'un volcan permet à l'enfant d'apprendre à identifier la pression intérieure pour prévenir les risques d'explosion ou de passage à l'acte (recto de la feuille : volcan « Je préviens ») ou à « gérer » l'éruption volcanique et les conséquences associées (verso de la feuille : volcan « J'interviens »). On peut aussi donner à l'enfant l'exemple d'une bouteille de boisson gazeuse qui explose lorsqu'elle est agitée.

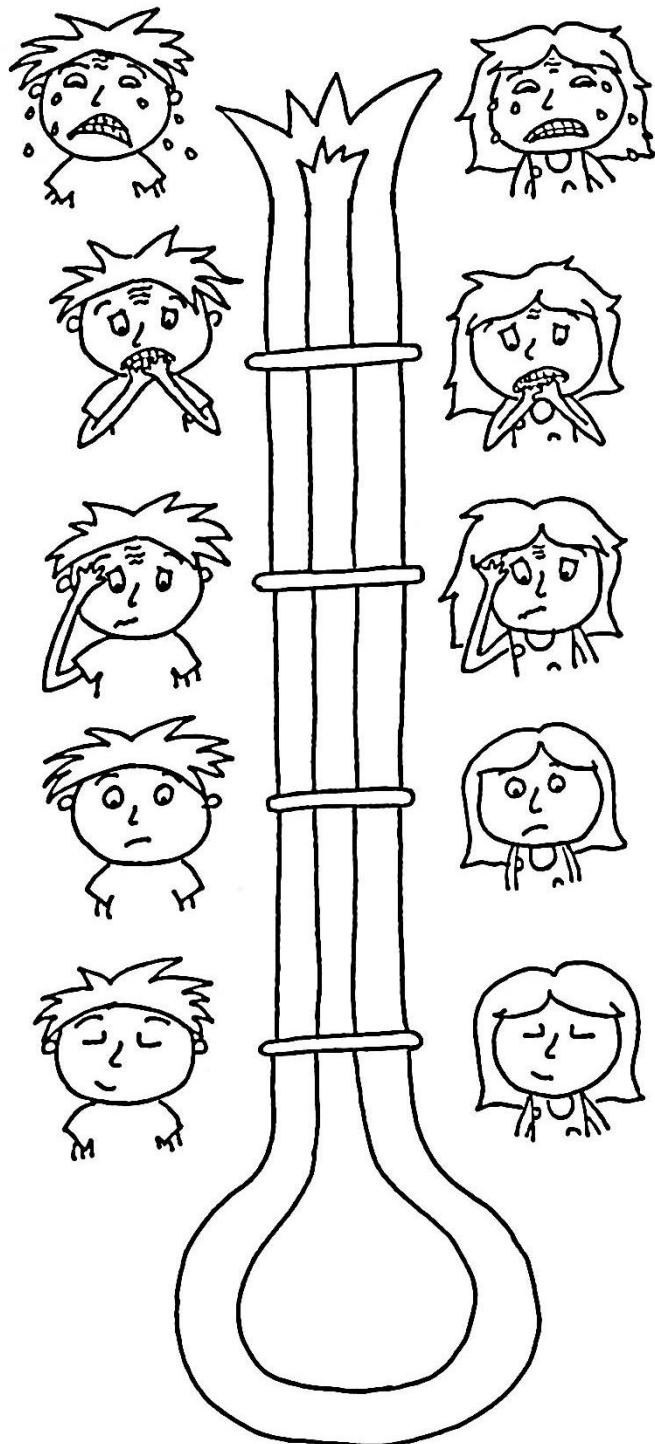
Dans un premier temps, il est demandé à l'enfant de raconter une situation pour laquelle on inscrit, sur les lignes associées à chacun des niveaux d'intensité, les pensées et les comportements ayant contribué à l'escalade émotive. Dans un second temps, on lui demande de nommer ce qu'il aurait pu faire à chaque étape pour éviter l'escalade, améliorant ainsi la finalité de la situation.

Rencontre 8 — Feuille de soutien 2

Le thermomètre

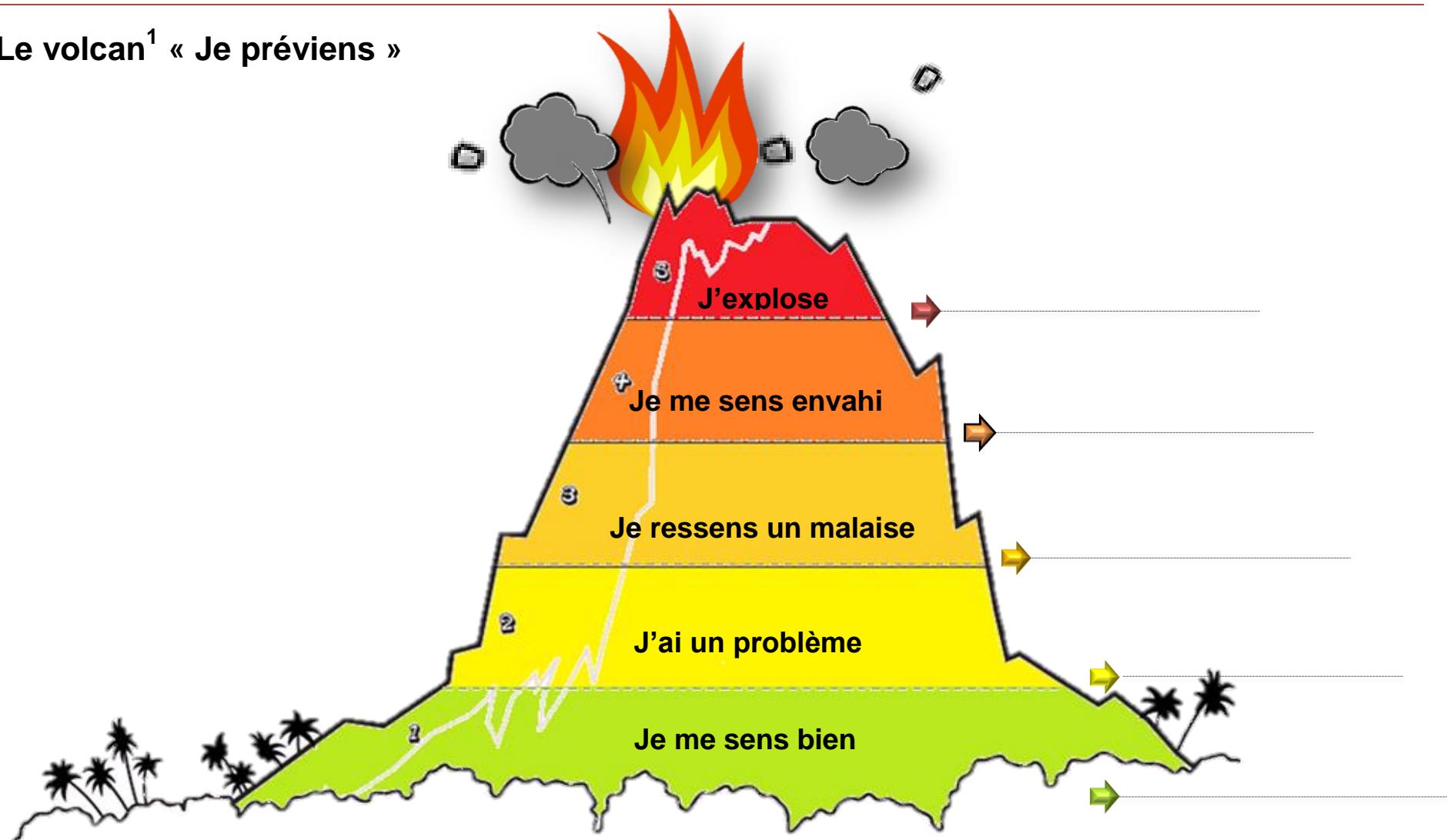


Le thermomètre à colorier



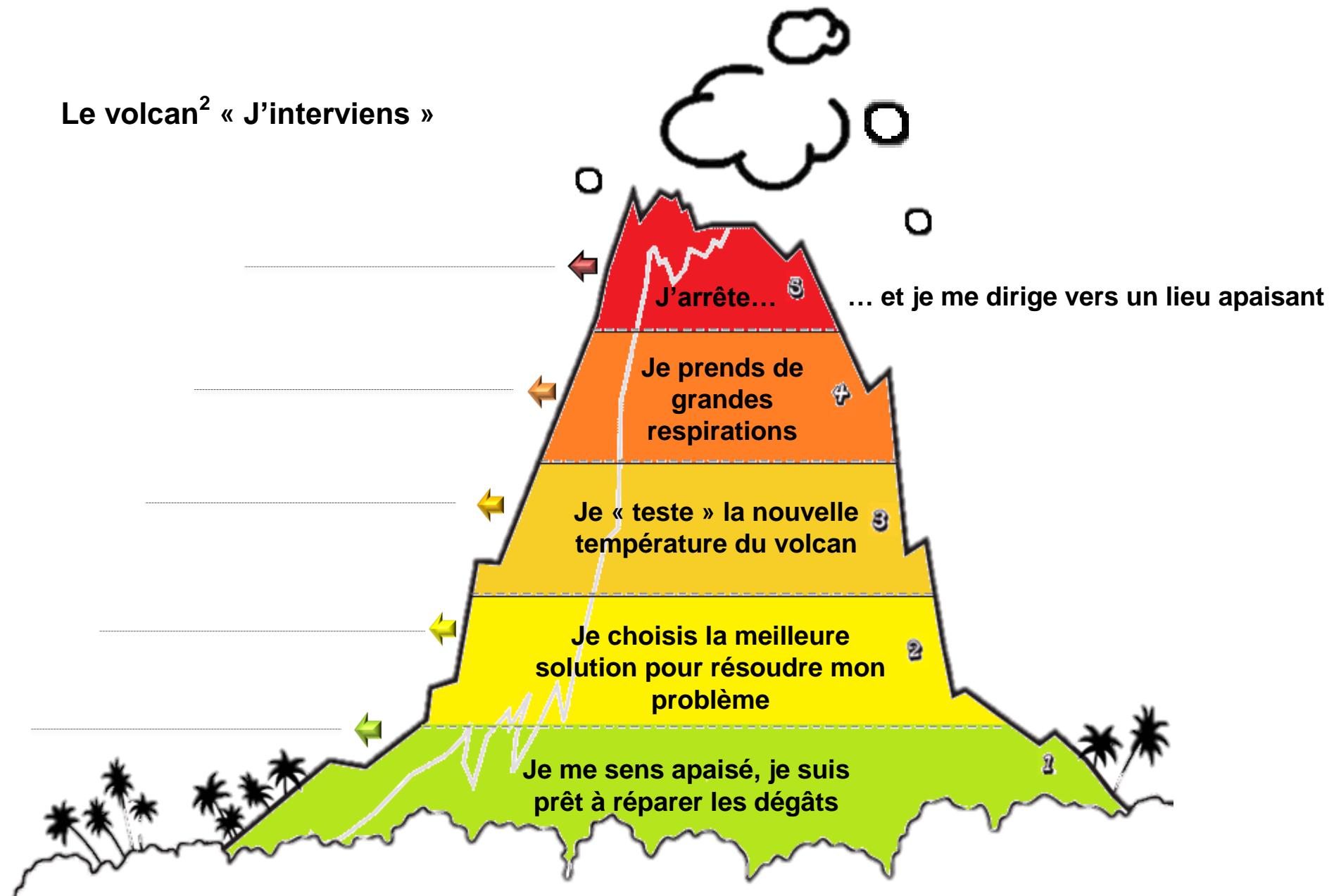
Rencontre 8 – Feuille de soutien 3

Le volcan¹ « Je préviens »



¹ Volcano Scale – My School Triggers (traduit et adapté) [En ligne], [<https://do2learn.com/activities/SocialSkills/Stress/StressTriggers.html>].

Le volcan² « J'interviens »

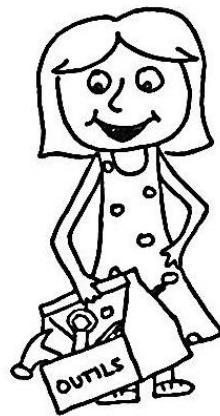


² Volcano Scale – My School Triggers (traduit et adapté) [En ligne], [<https://do2learn.com/activities/SocialSkills/Stress/StressTriggers.html>].

Rencontre 8 – Feuille de soutien 4

Coffre à outils

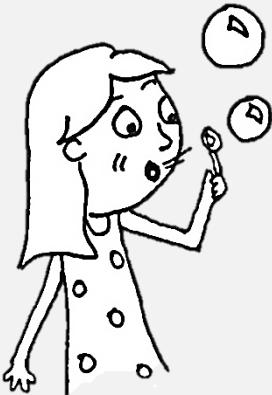
Voici quelques exemples d'objets à inclure dans le coffre à outils. Il est toutefois très important que le coffre à outils soit personnalisé en fonction de l'enfant.

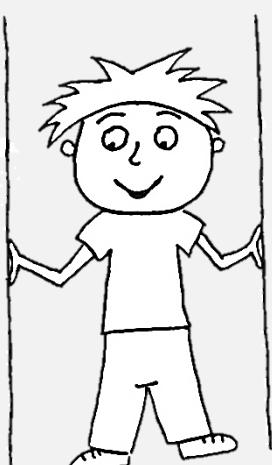


Émotion	Mettre dans le coffre :
Excité	<ul style="list-style-type: none">• Objets à manipuler• Contenant pour faire des bulles• Photo d'une personne faisant des « jumpings jack »
En colère	<ul style="list-style-type: none">• Image d'une porte (pour pousser dans un cadre de porte)• Balle antistress• Pâte à modeler à écraser
Triste	<ul style="list-style-type: none">• Photo d'un animal ou d'une personne réconfortante• Toutou• Doudou• Journal intime ou matériel pour écrire ou dessiner
Inquiet	<ul style="list-style-type: none">• Liste de distractions• Matériel pour écrire ses pensées et boîte pour les déposer• Mots d'encouragement
Effrayé	<ul style="list-style-type: none">• Photo d'un endroit sécurisant• Photo d'une personne rassurante• Objet transitionnel• Crème ou lotion pour relaxer

Rencontre 8 – Feuilles de soutien 5

Exemple d'exercices de modulation des émotions

<p>Respiration diaphragmatique</p> 	<p>Jeune enfance :</p> <ul style="list-style-type: none">• Enseigner à l'enfant à souffler doucement de grosses bulles (réelles ou imaginaires).• Demander à l'enfant de se coucher sur le sol, de placer un toutou sur son ventre et d'observer celui-ci s'élever et redescendre avec la respiration. <p>Enfance :</p> <ul style="list-style-type: none">• Demande à l'enfant d'inspirer en levant les bras dans les airs et d'expirer lorsque ceux-ci redescendent (le plus lentement possible). Cet exercice s'appelle Le pont de Londres.• Amener l'enfant à imaginer qu'il prend une grande respiration et qu'il souffle ses bougies d'anniversaire ou qu'il peint un mur avec son souffle. <p>Adolescence :</p> <ul style="list-style-type: none">• Enseigner les principes de la respiration diaphragmatique : inspirer par le nez doucement en comptant jusqu'à trois, faire une pause, puis expirer doucement par la bouche.• Jumeler l'exercice à l'imagination d'un lieu calme et relaxant.
--	--

<p>Mouvement</p> 	<p>Jeune enfance :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demander à l'enfant de : <ul style="list-style-type: none"> ✓ Sauter comme une grenouille. ✓ Imiter des animaux. ✓ Danse sur des rythmes différents. <p>Enfance :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lancer à l'enfant le défi de faire un certain nombre de « jumpings jack ». • Jouer à « Jean dit ». <p>Adolescence :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se lancer une balle. • Aller marcher. • Faire du yoga.
<p>Relaxation musculaire</p> 	<p>Jeune enfance :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faire bouger l'enfant en alternance robot/poupée de chiffon. • Demander à l'enfant de faire la tortue allant dans sa carapace et ensuite s'étirer comme une girafe. <p>Enfance :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demander à l'enfant de pousser durant 7 secondes dans un cadre de porte et de relâcher par la suite (on peut remplacer le cadre de porte par les mains du parent d'accueil). <p>Adolescence :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demander à l'adolescent de tendre différents muscles de son corps et de les relâcher en alternance droite/gauche, puis de changer de groupe musculaire. Demander de porter une attention à la sensation. • Jumeler cet exercice avec le cycle respiratoire.

Imagination



Jeune enfance :

Attention : plus difficile pour les jeunes enfants.

- Demander de dessiner un endroit où ils se sentirraient bien.
- Aménager avec l'enfant un endroit sécurisant dans la maison.

Enfance :

- Demander à l'enfant de s'inventer un super héros avec des pouvoirs, de s'imaginer avec lui ou ayant lesdits pouvoirs pour lui redonner un sentiment de sécurité.
- Demander de nommer un personnage sécurisant d'une émission de télévision.

Adolescence :

- Demander d'imaginer un endroit sécurisant.
- Demander d'imaginer un champ de force protecteur autour de lui.
- Demander à l'adolescent d'imaginer un futur encourageant et sécurisant pour lui.

Rencontre 8 – Feuilles de soutien 6

Techniques d'expression des émotions

Habileté N°1 : L'importance de l'expression des émotions et du soutien des ressources disponibles pour la soutenir	<p>Enseigner l'importance d'exprimer ses émotions :</p> <ul style="list-style-type: none">• Pour ne pas que celles-ci se manifestent indirectement par des maux de ventre, des maux de tête ou des comportements problématiques.• Pour permettre la résolution d'un problème.• Pour obtenir l'aide d'une personne afin de se sentir mieux soutenu. <p>Aider l'enfant à identifier des personnes sécurisantes dans sa vie.</p> <ul style="list-style-type: none">• Le faire d'une façon très concrète.• Réaliser l'exercice du cercle de confiance et du cercle de confiance étendu avec l'enfant.
Habileté N°2 : Les principes importants de la communication	<p>Enseigner comment choisir le bon moment.</p> <ul style="list-style-type: none">• Expliquer à l'enfant que la communication est plus efficace lorsque la personne est prête à discuter.• Identifier avec l'enfant les bons et les moins bons moments pour exprimer ses émotions. Ceci peut être fait avec toutes les personnes présentes autour de lui et qui pourront l'aider.• Effectuer de la résolution de problème pour les moments où l'expression des émotions avec ces personnes ne s'est pas bien faite. <p>Enseigner à l'enfant comment initier une conversation.</p> <ul style="list-style-type: none">• Regarder avec l'enfant les différentes façons d'initier une conversation :<ul style="list-style-type: none">✓ Verbalement : « Je veux te parler ».✓ Gestuellement : petit signal secret avec le donneur de soins.

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ De façon écrite : laisser une note pour le donneur de soins. ✓ Symboliquement : symbole sur la porte ou autre. <p>Enseigner à l'enfant que le donneur de soins peut répondre immédiatement, mais que la réponse peut aussi nécessiter un certain délai.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Explorer les raisons pour lesquelles une réponse peut se faire attendre. ● Prendre entente sur les délais maximums pour obtenir une réponse (ex. : avant le souper, à l'heure du coucher). ● Regarder avec l'enfant comment utiliser les techniques de modulation des émotions pour tolérer les délais.
Habileté N° 3 : Les habiletés de communication non verbale	<p>Enseigner à l'enfant que la communication implique plus que l'utilisation du langage ou des mots.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Discuter avec l'enfant de l'importance d'utiliser un ton de voix adéquat (ni trop fort ni trop faible) lorsqu'il exprime ses émotions. ● Aborder le sujet de l'espace physique avec l'enfant : <ul style="list-style-type: none"> ✓ Quel est l'espace dont il a besoin pour se sentir confortable? ✓ Comment respecter l'espace du donneur de soins pour ne pas être envahissant? ● Montrer comment le contact visuel peut influencer l'expression et la réception du message.
Habileté N° 4 : Le message fait au « je »	<p>Enseigner à l'enfant qu'un message fait au « Je » permet à l'autre de comprendre vraiment comment on se sent.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Donner des exemples d'expressions au « Je » à l'enfant : <ul style="list-style-type: none"> ✓ Je me sens... ✓ Je voudrais... ✓ J'aimerais...

	<p>Utiliser le jeu libre et la création de scénarios.</p> <p>Le jeu est souvent moins menaçant pour l'enfant.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le jeu est un moyen naturel d'expression pour les enfants. Il s'agit de jouer avec l'enfant en le laissant aux commandes de son scénario et de le suivre dans le processus. • On peut refléter les émotions vécues par les personnages : « Il doit vraiment être fâché de ce qui s'est passé! » • Questionner sur ce qui se passe dans le jeu. • La gestion émotionnelle peut se faire via les personnages. • Donner du soutien, au besoin, en utilisant un autre personnage. • Fournir des interprétations au jeune. <p>Utiliser l'art (peinture, dessin, pâte à modeler, collages, création de masques).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Soumettre un projet à l'enfant. • Suggérer un thème à l'enfant sur lequel il peut créer. • Laisser un espace à l'enfant pour des projets entièrement libres. <p>Utiliser l'écriture.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Journal personnel. • Crédit d'histoires.
--	---

Rencontre 8 – Feuille de soutien 7

Aide-mémoire pour accompagner l'enfant à reconnaître ses déclencheurs de réactions d'alerte

La réaction normale au danger	Quand un danger se présente, le cerveau envoie un signal pour que nous nous préparions à y faire face.
Les trois grandes façons de réagir au danger	Combattre, fuir, figer (« fight, flight, freeze »). <ul style="list-style-type: none">La réaction que l'on aura face au danger va dépendre du type de danger. 
La réaction au danger augmente l'activation dans le corps	<ul style="list-style-type: none">La réaction (combattre, fuir, figer) est associée à une augmentation du niveau d'activation dans notre corps.En situation de danger, quand vient le temps de réagir, notre corps a besoin de beaucoup d'énergie pour se protéger de la menace perçue ou réelle, quelle que soit la réaction.
Le système d'alarme face au danger peut devenir hyperactif 	<ul style="list-style-type: none">Lorsqu'un signal de danger se déclenche, la partie de notre cerveau qui réfléchit vérifie ce qui se passe autour de nous.<ul style="list-style-type: none">Si c'est une fausse alarme (pas de danger réel) : la partie du cerveau qui réfléchit ferme l'alarme et l'on peut alors poursuivre ses activités.S'il y a un danger réel : la partie du cerveau responsable de l'action se met en branle et fournit au corps l'énergie nécessaire pour y faire face.Chez les enfants qui ont vécu plusieurs situations de danger, il arrive que le système d'alarme se déclenche trop souvent. Pour eux, la partie du cerveau qui réfléchit prend pour acquis que le signal d'alarme signifie toujours qu'il y a un danger.S'il y a une alarme, fausse ou réelle : la partie du cerveau qui réfléchit laisse la partie responsable de l'action prendre tout en charge.

**Les fausses
alarmes ont
lieu en réaction
à des
déclencheurs**



- Des sons, des observations, des odeurs ou des sensations rappelant de mauvais événements du passé peuvent constituer des déclencheurs que le cerveau a appris à reconnaître parce que, quand ces indices survenaient, ils étaient suivis d'événements dangereux où il fallait réagir rapidement.
- Les déclencheurs sont différents d'une personne à une autre.
 - ✓ Ex. : Si quelqu'un s'est fait crier après très souvent, le système d'alarme de cette personne va s'activer en entendant quelqu'un crier et cela va mettre en branle la partie du cerveau responsable de l'action.
 - ✓ Ex. : Si quelqu'un n'a pas eu suffisamment d'attention plus jeune, se sentir tout seul et effrayé peut déclencher l'alarme.

**Les réactions
provoquées par
les
déclencheurs
peuvent donner
lieu à des
comportements
ou des
émotions mal
régulées**



- Une fois que l'alarme se déclenche, le corps se prépare pour l'action (augmentation de l'activation à l'intérieur du corps). Cette réaction est utile lorsqu'il s'agit d'une vraie alarme (ex. : voir une voiture foncer vers nous), mais moins utile quand il s'agit d'une fausse alarme et qu'il n'y a pas de danger réel à l'horizon.
- Pour l'enfant qui a vécu des situations où il s'est senti en danger, l'alarme se déclenche à partir d'indices qui y sont associés. Quand une fausse alarme se déclenche pour l'enfant, il peut être difficile pour quelqu'un de l'extérieur de décoder et comprendre ses réactions, et de l'aider.

**En connaissant mieux ses déclencheurs de réactions de survie ou d'alerte,
l'enfant peut en arriver à utiliser davantage ses capacités de réflexion plutôt
que de tomber tout de suite dans l'action. Il pourra ainsi réaliser si
le déclencheur implique ou non un danger réel.**

Rencontre 8 – Feuilles de soutien 8

Les éléments déclencheurs à l'école³

Nom : _____ Date : _____

Instructions : Lis chaque énoncé et réponds du mieux que tu peux. **Cote chaque énoncé de 1 à 3.** Prends ton temps. Si tu ne comprends pas quelque chose, demande de l'aide.

1 = Ça ne me dérange pas du tout 2 = Ça me dérange 3 = Je n'en peux plus

				1	2	3
L'enseignant(e) me fait des commentaires sur mon travail.						
Je me fais interrompre pendant mon travail.						
L'enseignant(e) me demande de corriger une erreur.						
Je ne comprends pas les instructions.						
Je ne suis pas d'accord avec un ou une camarade de classe.						
Un ou une camarade de classe demande de l'aide.						
J'ai des devoirs à faire.						
L'enseignant(e) me demande de faire quelque chose.						
Je dois travailler en équipe.						
Des gens m'expliquent comment on doit faire quelque chose.						
Une de mes idées n'est pas prise en compte dans un projet ou une activité.						
Quelqu'un se met à bavarder avec moi.						
On ne me fait pas participer à une activité ou à une conversation.						
Je rencontre des gens que je ne connais pas.						
J'ai eu une mauvaise note.						
Quelqu'un me montre une erreur que j'ai faite.						
Je dois dire bonjour aux gens.						
Je dois faire un examen.						
J'ai fait une erreur.						
Je dois être à l'heure pour l'école.						

³ Identify Your School Triggers (traduit et adapté par Collin-Vézina, D.), [En ligne], [<https://do2learn.com/activities/SocialSkills/Stress/StressTriggers.html>].

				1	2	3
Je dois porter un vêtement particulier (vêtement de sport, manteau...).						
Une annonce sort du haut-parleur ou une cloche sonne.						
Il y a un exercice d'évacuation en cas d'incendie.						
Un camarade de classe me contredit.						
Il y a un test surprise.						
Je suis en retard.						
Je dois faire quelque chose de nouveau ou de différent.						
Quelqu'un me touche (me serre la main, me donne une tape sur l'épaule...).						
Il y a beaucoup de gens autour de moi.						
Je dois attendre quelque chose.						
Quelqu'un me taquine.						
Mes ami(e)s me mettent de la pression.						
Ma routine quotidienne change soudainement.						
Il y a beaucoup de bruit.						
J'entends certains bruits (quelqu'un qui siffle, un klaxon...).						
Je sens certaines odeurs (des parfums, de la nourriture...).						
J'ai un devoir de mathématiques.						
J'ai un gros projet à réaliser.						
Un professeur ou un surveillant me dit non.						
Je dois changer de local.						
Il y a une lumière forte (des néons).						
La classe est grande.						
Je ne comprends pas une idée ou un concept.						
Je n'ai pas pu finir quelque chose à temps.						
Mes vêtements sont mouillés et/ou j'ai froid.						
Il y a une sortie de classe.						
Quelqu'un me parle de quelque chose qui ne m'intéresse pas.						
Je touche à certaines textures (un tissu, de la craie, de la colle, de la peinture...).						
Il y a une date de remise pour un projet.						
Je reste assis(e) à un bureau pendant longtemps.						
Je dois lire en silence.						
Des gens se parlent près de moi.						

					
			1	2	3
Les espaces sont petits.					
Je dois demander de l'aide.					
Je dois organiser mes choses.					

Rencontre 8 – Feuilles de soutien 9

Exercice : Quel est le déclencheur?

À l'aide de différentes mises en situation, **identifiez le déclencheur des réactions de l'enfant**. Vous pouvez également faire cet exercice avec l'enfant. Les réponses sont inscrites à la fin.

Jason

Jason a grandi dans un voisinage où il y avait beaucoup de violence. Il entendait souvent des bruits effrayants lorsqu'il était près de la fenêtre de sa chambre le soir. Il entendait même parfois des coups de feu. Un jour, Jason était en classe et quelqu'un a échappé un livre sur le plancher. Il a réagi promptement en criant, puis en se mettant à pleurer.

Bianca

Bianca a vécu sa petite enfance avec sa grand-mère. Elle avait l'habitude de lui offrir une carte, un dessin ou une autre production lorsque sa grand-mère revenait du travail. La plupart du temps lorsque celle-ci rentrait à la maison, elle regardait du coin de l'œil la production de Bianca et disait : « Mais qu'est-ce que c'est ça? Je ne saurais pas dire à quoi ça peut ressembler. On n'appelle pas ça un dessin. » Souvent, sa grand-mère jetait son dessin à la poubelle. Bianca vit maintenant dans une famille d'accueil. Il ne lui arrive plus de dessiner, de faire des cartes ou d'autres productions. Cela ne semble pas lui tenter. Un jour, elle participe à un projet dans son cours d'arts plastiques. En rentrant à la maison, elle présente le résultat de son travail à sa mère d'accueil qui lui pose des questions. Dès que Bianca entend les mots « Qu'est-ce que c'est... », elle arrache la production des mains de sa mère d'accueil, la déchire et dit : « De toute façon, les arts plastiques, c'est plate. »

Maude

Maude a souvent été frappée par sa mère du temps où elle habitait avec elle. Le parfum de sa mère sentait les oranges. Au moment du dîner à l'école, Maude commence à peler une orange. Elle se fige soudainement. Elle ne parle plus, ne bouge plus. La surveillante du dîner va la voir et lui demande si tout se passe bien.

Jimmy

Du temps où Jimmy était un petit enfant, sa mère lui promettait toujours de faire une activité spéciale avec lui les samedis après-midi. Mais, chaque samedi après-midi, sa mère buvait trop et ne tenait pas sa promesse. Jimmy était déçu et s'inquiétait alors de l'état de sa mère. Jimmy est maintenant en famille d'accueil. Hier, sa mère a appelé pour annuler sa visite. Jimmy s'est mis à crier après sa mère d'accueil : « Tu ne veux pas que je voie ma mère! C'est ta faute! Tu es méchante! »

Tommy

Quand Tommy avait 8 ans, il a été retiré en urgence de son milieu familial par la DPJ, parce qu'il n'y était pas en sécurité. On ne l'avait pas préparé à cet événement. Il était terrifié, se demandant ce qui allait lui arriver. Tommy est maintenant placé en famille d'accueil. Un jour, sa mère d'accueil doit quitter les lieux précipitamment, car son père vient d'être hospitalisé à la suite d'un accident grave. Tommy voit sa mère d'accueil quitter les lieux, il s'enferme dans sa chambre et se cache sous son lit.

Mélissa

Mélissa a grandi avec trois sœurs plus jeunes qu'elle. Sa mère était peu présente et prenait peu soin d'elles. Les sœurs de Mélissa lui prenaient souvent ses affaires sans le lui demander. Lorsqu'elle s'en plaignait à sa mère, celle-ci prenait parti pour les plus jeunes. Mélissa est maintenant en famille d'accueil avec d'autres jeunes filles. Un jour, une des filles lui prend son Mp3 sans lui demander la permission. Lorsque Mélissa s'en est rendu compte, elle est allée la voir et l'a frappée au visage.

Réponses :

Jason : Le bruit du livre qui tombe.

Bianca : La phrase « Qu'est-ce que c'est... »

Maude : L'odeur d'orange.

Jimmy : La visite annulée.

Tommy : Le départ soudain de sa mère d'accueil.

Mélissa : Se faire prendre un effet personnel.

Rencontre 8 – Feuille de soutien 10

Bilan de la rencontre

La modulation et l'expression des émotions – Partie 2

Ce que je retiens...

Ce que je fais déjà...

Ce que je veux travailler, ce que je pourrais faire...

Groupe de soutien aux ressources
de type familial basé sur

le modèle



Rencontre 9

Le fonctionnement exécutif

Compétences



À EMPORTER!

Tout au long de l'enfance, les compétences d'un enfant se développent de façon continue, en lien avec les tâches, réalisations, qu'il apprend à faire progressivement. Plusieurs de ces compétences l'aideront à traverser différentes étapes de sa vie et à surmonter des épreuves.

Il est essentiel que le traitement des enfants ayant vécu des traumas multiples ne se centre pas seulement sur leurs comportements problématiques, mais les aide à développer leurs compétences, leur identité, et leur estime de soi. Le but est de miser sur le développement des compétences dans un fonctionnement optimal pour l'enfant.

Divers types de compétences à développer :

1 - Compétences interpersonnelles (habiletés sociales), 2 - Compétences intra personnelles, 3 - Compétences cognitives, 4 - Capacité à s'autoréguler.

Chacune est importante!

Définition:

Fonctions exécutives :

L'ensemble des opérations mentales nécessaires à la poursuite d'un objectif et à sa réalisation.

Ce sont les capacités mentales qui permettent à une personne de s'adapter à une situation nouvelle ou différente, c'est-à-dire non routinière et pour laquelle elle ne possède pas de solution toute faite à l'avance.

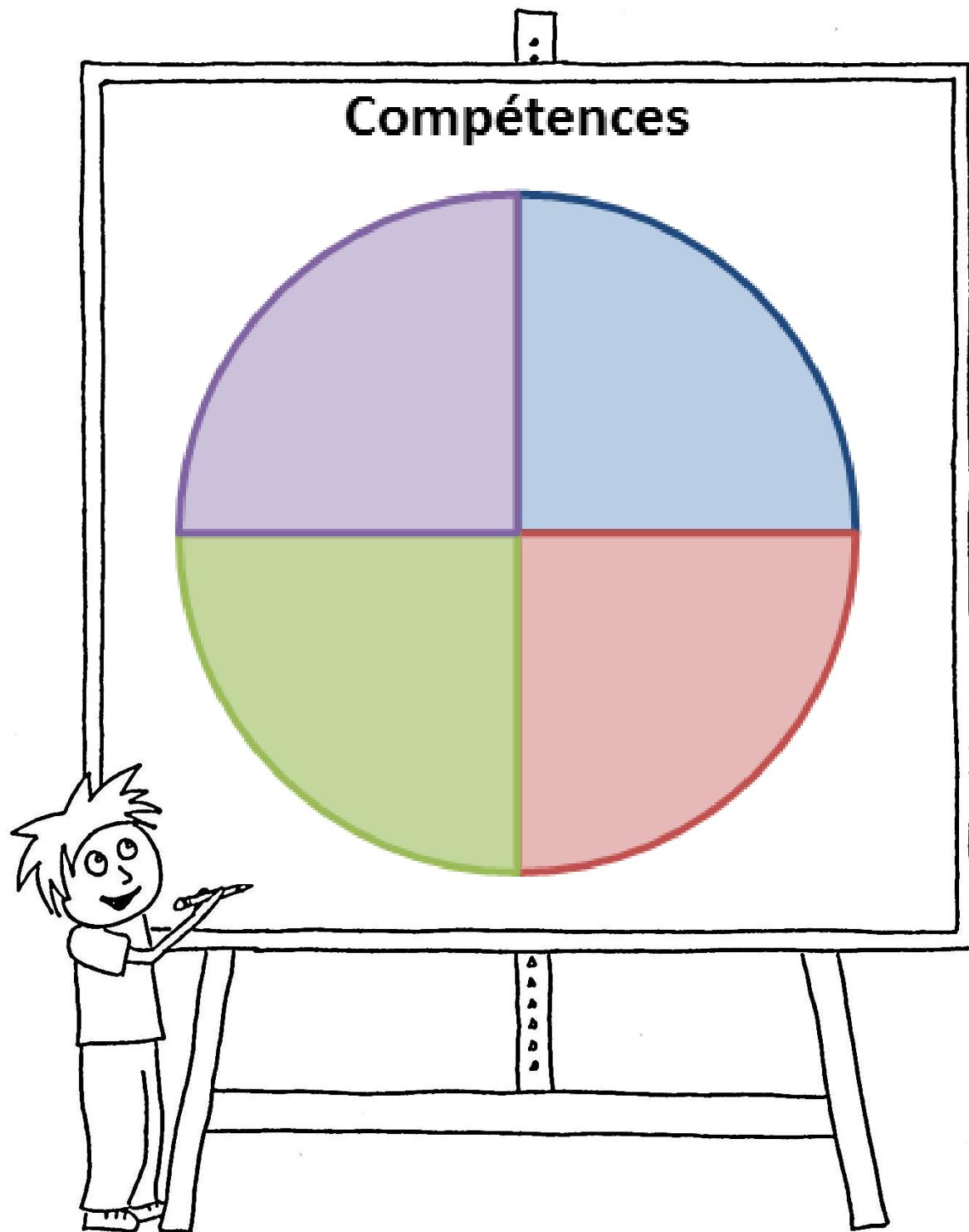
- 
- Retarder ou inhiber une réponse ou un comportement.
 - Prendre une décision.
 - Anticiper les conséquences.
 - Évaluer les résultats.
 - Trouver des solutions alternatives.

Il est important :

- D'adapter l'environnement de l'enfant selon ses capacités réelles et l'accompagner au quotidien dans le développement de son potentiel.
- De pratiquer avec lui les étapes de la résolution de problèmes.

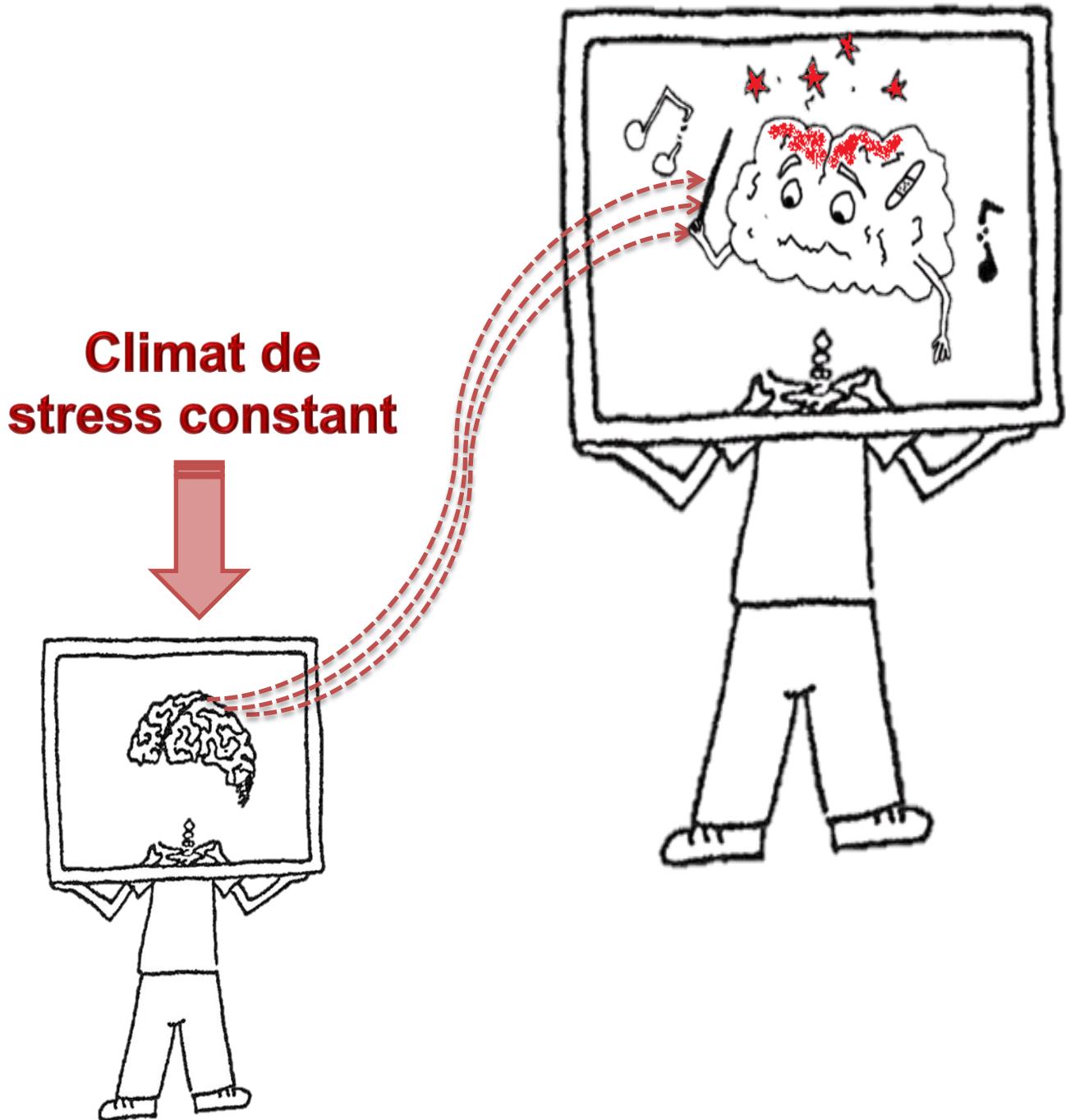
Rencontre 9 – Feuille de soutien 1

Les compétences



Rencontre 9 – Feuille de soutien 2

Le cerveau traumatisé



Rencontre 9 – Feuille de soutien 3

Activités favorisant le développement des fonctions exécutives pour tous les groupes d'âge¹.

Résumé

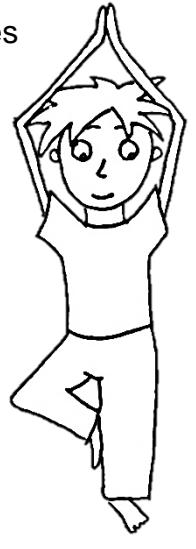
Les « fonctions exécutives » sont au centre de toutes les capacités de créativité, de flexibilité, de contrôle de soi et de discipline. Elles comprennent la capacité de :

- Jouer mentalement avec les idées.
- Donner des réponses réfléchies plutôt que d'avoir des réactions impulsives.
- Rester concentré.

On sait que diverses activités contribuent à améliorer les fonctions exécutives des enfants, comme certains programmes informatiques et jeux, l'aérobie, les arts martiaux, le yoga, la pleine conscience ou « *mindfulness* » et certains programmes scolaires particuliers. Ces pratiques ont en commun la répétition et la poussée constante des fonctions exécutives. Ce sont les enfants possédant les fonctions exécutives les moins bonnes au départ qui tirent le plus de bienfaits de ces activités. Les interventions qui visent à améliorer les fonctions exécutives au cours de l'enfance peuvent donc faire disparaître les différences de performance plus tard.

¹ Collin-Vézina, D. (février 2017). *Enfants victimes de multiples traumatismes : comprendre la problématique pour mieux intervenir* [Document inédit].

Activités pour développer les fonctions exécutives

Types d'activités/effets	Exemples
<p>L'exercice aérobique et le sport :</p> <ul style="list-style-type: none"> Améliorent les fonctions du cortex préfrontal et les fonctions exécutives. Ont des effets supérieurs chez les groupes qui en ont fait 40 minutes ou plus par jour. Procurent des bienfaits que ne donne pas l'entraînement musculaire seul. Entraînent des améliorations dans les domaines de la flexibilité cognitive, de la créativité, des mathématiques et possiblement de la mémoire opérationnelle. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Les jeux de courses (ex. : tag, tag d'équipe, relais, chasse au loup). ✓ La corde à danser (surtout avec des chansons). ✓ Les sports, comme le basketball et le soccer. ✓ La marelle. 
<p>Les arts martiaux et la pleine conscience :</p> <ul style="list-style-type: none"> Le taekwondo traditionnel est associé à des améliorations cognitives (ex. : concentration, mathématiques, mémoire opérationnelle) et à des améliorations affectives (ex. : persévérance, agressivité, anxiété, habiletés sociales, estime de soi). Les enfants de 7 à 9 ans qui pratiquent la pleine conscience en groupe ont amélioré l'ensemble de leurs fonctions exécutives. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Le taekwondo. ✓ Les jeux et les activités de pleine conscience (ex. : marcher en ligne droite avec une cuillère pleine d'eau sans en renverser, « scan » corporel, méditation assise). ✓ Le yoga. 

Rencontre 9 – Feuilles de soutien 4



Activités pour travailler le fonctionnement exécutif²

Âges préscolaire et scolaire

Les activités suivantes nécessitent que les enfants soutiennent leur attention, gardent un objectif en tête, inhibent les actions inefficaces ou inutiles, essaient de nouvelles stratégies si la première ne fonctionne pas, gardent des règles en tête ou suivent des règles qui changent et, enfin, leur font pratiquer l'autorégulation. Les enfants auront besoin de rappels fréquents et ne soyez pas surpris si les activités ne durent pas très longtemps : elles constituent un apprentissage.

Les jeux actifs :

- Faire pratiquer à l'enfant des jeux qui :
 - ✓ Font appel à des mouvements et la coordination (ex. : lancer et attraper un ballon, marcher sur une ligne, faire un parcours, sauter à la corde à danser).
 - ✓ Font appel aux capacités d'imitation (ex. : « Jean dit... »).
 - ✓ Nécessitent une attention constante et des réactions rapides (ex. : tag, cachette, cachette dans le noir).
- Faire pratiquer des sports organisés pour lesquels il faut se rappeler les règles, les stratégies, être attentif, flexible et répondre rapidement (ex. : soccer et basketball).

Les contes et les histoires :

- Demander aux enfants de raconter leur journée ou une activité (travaille la mémoire opérationnelle, l'utilisation de la langue).
- Raconter des histoires en groupe (travaille l'attention, la mémoire opérationnelle et l'autorégulation).
- Jouer les rôles dans une histoire (travaille l'attention, l'inhibition, demande des réponses rapides).

² Collin-Vézina, D. (février 2017). *Enfants victimes de multiples traumatismes : comprendre la problématique pour mieux intervenir* [Document inédit].

La musique, les chansons et la danse :

- Suivre des rythmes et taper des mains/des pieds.
- Chanter des chansons à répondre.
- Pratiquer la danse et faire des jeux de routines.
- Jouer à la statue musicale et à la chaise musicale.

Les jeux et les activités calmants :

- Faire pratiquer à l'enfant des activités et des jeux qui font appel à la mémoire et aux associations d'idées (ex. : Mémoire, Bingo).
- Faire des casse-têtes.
- Pratiquer des jeux de devinettes et d'énigmes.
- Faire la cuisine.

Activités pour travailler le fonctionnement exécutif³



Préadolescents

Les activités suivantes continuent de nécessiter chez ce groupe d'âge une attention soutenue et un objectif à atteindre. Ces propositions, un peu plus complexes que pour les plus jeunes, nécessitent toujours qu'ils inhibent les actions peu aidantes ou inutiles et essaient de nouvelles stratégies plus efficaces. Les jeunes doivent toujours garder des règles en tête et s'adapter au fur et à mesure que l'activité évolue. Malgré une plus grande autonomie à cet âge, ils peuvent toujours nécessiter des rappels plus ou moins fréquents.

Les jeux de cartes et autres jeux de société :

- Faire pratiquer à l'enfant des jeux qui :
 - ✓ Requièrent que les enfants conservent en mémoire les cartes à jouer (ex. : Cœurs, Dame de pique, Bridge).
 - ✓ Nécessitent une attention constante et des réponses rapides (vitesse).
 - ✓ Exigent que les enfants reconnaissent les séquences ou les pairs (ex. : Uno, Rummy, Mémoire).
 - ✓ Font appel à de la stratégie (ex. : Go, les échecs, Minecraft).

L'activité physique et les jeux :

- Faire pratiquer à l'enfant des sports organisés dans lesquels il faut se rappeler les règles et les stratégies, avoir une attention soutenue, des réponses rapides et de la flexibilité (ex. : soccer, basketball).
- Faire pratiquer des jeux qui :
 - ✓ Demandent de la concentration, de l'attention et de la mémoire opérationnelle (ex. : jeux de corde à danser).
 - ✓ Exigent une attention constante et des réactions rapides (ex. : tag, cachette dans le noir, jeux vidéo non violents).

³ Collin-Vézina, D. (février 2017). *Enfants victimes de multiples traumatismes : comprendre la problématique pour mieux intervenir* [Document inédit].

La musique, les chansons et la danse :

- Encourager l'enfant à apprendre un instrument de musique ou à participer à un cours de musique (rythmes, tambours, tapes des mains ou des pieds).
- Chanter des chansons à répondre (ex. : Alouette, L'arbre est dans ses feuilles).
- Enseigner une chorégraphie simple à l'enfant.

Les jeux de logique :

- Faire pratiquer à l'enfant des jeux qui font appel à la logique (ex. : mots cachés et mots croisés, Sudoku). Faire des casse-têtes spatiaux (ex. : cube Rubik).
- Proposer à l'enfant certains jeux électroniques (ex. : Cogmed, Lumosity) dont les effets bénéfiques sur le développement des fonctions exécutives ont été prouvés.

Activités pour travailler le fonctionnement exécutif⁴



Adolescents

Les adolescents sont à un stade où ils développent leurs fonctions exécutives et n'ont pas encore atteint le niveau de maturité d'un adulte. Par contre, les attentes envers eux sont souvent très élevées. L'adolescence est une période exigeante pour tous les jeunes, mais encore plus pour ceux qui ont des retards dans les fonctions exécutives causés par les traumas. Ils doivent apprendre à communiquer de façon efficace dans des contextes différents, à gérer leurs travaux scolaires et à effectuer des tâches complexes et abstraites.

Comment planifier et aider l'adolescent à atteindre des objectifs

- Aider le jeune à déterminer des objectifs précis, réalistes et significatifs. Trouver la motivation pour atteindre des objectifs qui lui sont imposés est difficile pour lui.
- Aider les jeunes à séparer un objectif en étapes. Faire avec lui une tempête d'idées ou « brainstorming » au sujet des barrières possibles et des solutions s'il ne la trouve pas dès le début.
- Encourager le jeune à prendre conscience de ses progrès et à se demander ce qui l'aide à arriver à son but ou l'en empêche.

Les activités physiques :

- Encourager la pratique :
 - ✓ De sports d'équipe qui exigent attention, rapidité dans les décisions, flexibilité et inhibition (ex. : soccer, hockey).
 - ✓ Du yoga et de la méditation sur une base régulière pour réduire le niveau de stress.

⁴ Collin-Vézina, D. (février 2017). *Enfants victimes de multiples traumatismes : comprendre la problématique pour mieux intervenir* [Document inédit].

Les activités artistiques :

- Encourager la pratique :
 - ✓ de la musique, que ce soit jouer, chanter ou danser, qui fait appel à mémoire opérationnelle, à la flexibilité, inhibition, etc.;
 - ✓ du théâtre, qui fait appel à la mémoire opérationnelle, l'attention, l'inhibition, la mémorisation et la régulation.
 - ✓ de l'écriture d'un journal intime pour développer l'autoréflexion, l'exploration de soi, la connaissance de soi, la planification, etc.

Les jeux :

- Échecs et autres jeux de stratégie.
- Jeux d'ordinateur, applications comme Cogmed et Lumosity (mémoire opérationnelle, attention).
- Jeux vidéo avec limites d'usage (réactions, attention sélective, résolution de problèmes, « monitoring », inhibition, mémoire opérationnelle).

Les compétences liées aux études :

- Division des projets en étapes et planification.
- Surveillance « monitoring » de soi en travaillant.
- Réduction des distractions.
- Utilisation de soutiens à la mémoire, comme un calendrier et des acronymes.
- Dans le cadre d'un projet, déterminer avec le jeune les conditions gagnantes pour favoriser la progression de ses apprentissages (ex. : la répartition des tâches, la planification des étapes de travail, les méthodes de travail à privilégier, les délais à respecter).

Rencontre 9 – Feuille de soutien 5

La résolution de problèmes



Rencontre 9 – Feuille de soutien 6

Modèle de résolution de problèmes



2

Étape	Consignes
<p>J'arrête, je pense : Identifier qu'il y a un problème (ou une situation qui pose problème)</p>	<ul style="list-style-type: none">Expliquer à l'enfant que certaines situations nous font vivre des émotions pénibles dont on souhaite se débarrasser rapidement. Malgré que ce soit difficile, ce genre de situation nous donne aussi des informations importantes sur ce que l'on aime ou pas, sur ce qui nous inquiète, etc. Dans ce contexte, expliquer à l'enfant qu'il est nécessaire de s'arrêter et de penser avant d'agir.Accompagner l'enfant en tenant compte des notions déjà apprises au sujet de l'identification des émotions, de la reconnaissance de ses propres signaux d'alarme et des signaux chez les autres (ex. : comment peut-il s'apercevoir qu'une autre personne est fâchée? inquiète?).
<p>Établir un niveau de sécurité et inhiber les réactions d'alerte (modulation des émotions)</p>	<ul style="list-style-type: none">Expliquer à l'enfant que lorsqu'il ressent une émotion, un signal d'alarme est envoyé directement à son cerveau et cela l'amène à réagir rapidement.Expliquer à l'enfant qu'il doit se demander : « Y a-t-il vraiment un danger? Quelque chose peut-il me blesser physiquement? »Expliquer à l'enfant qu'il doit se demander ce qui le ferait réagir d'habitude, ce qui déclencherait son système d'alarme.Accompagner l'enfant dans la pratique des habiletés pour s'apaiser physiquement, lui montrer comment utiliser le moyen « j'arrête, je pense » et lui expliquer comment se donner le temps d'aller vers les gens qui peuvent l'aider.

3	<p>Définir le problème</p> <ul style="list-style-type: none"> • Une fois que l'enfant comprend qu'il n'est pas en danger, l'aider à comprendre quel est le problème. • Encourager l'enfant à devenir un détective et à remonter à la source du problème en lui posant certaines questions : « Quand est-ce arrivé? Où étais-tu? Avec qui étais-tu? Qu'est-ce qui s'est passé? » Il est important que ce soit l'enfant qui identifie le problème.
4	<p>Rechercher des solutions en vrac (ne pas en éliminer)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Une fois que l'enfant identifie le problème, l'aider tout d'abord à trouver les solutions possibles sans en éliminer aucune. Souvent, il y a plusieurs choix qui s'offrent à lui, selon ce qu'il souhaite. Ne pas éliminer de solutions proposées par l'enfant. Ne pas sous-estimer les bénéfices pour l'enfant ou les avantages d'un choix dont il nous parle et approfondir avec lui ses motivations.
5	<p>Évaluer les conséquences positives et négatives de chaque solution et faire un choix</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aider l'enfant à réfléchir sur les conséquences de chaque idée en normalisant et en validant les émotions qu'il a vécues et en l'encourageant à être réaliste et responsable dans la solution qu'il choisira.
6	<p>Implanter la solution et en évaluer l'impact; réviser si nécessaire</p> <ul style="list-style-type: none"> • Une fois que l'enfant a choisi une solution, l'aider à imaginer ce qui arrivera ou faire un jeu de rôle pour vérifier ce qui arrivera. L'accompagner pour l'aider à anticiper, à évaluer les conséquences, à réviser son choix et à générer une autre solution au besoin.

Rencontre 9 – Feuille de soutien 7

Bilan de la rencontre

Le fonctionnement exécutif

Ce que je retiens...

Ce que je fais déjà...

Ce que je veux travailler, ce que je pourrais faire...

Groupe de soutien aux ressources
de type familial basé sur

le modèle



Rencontre 10

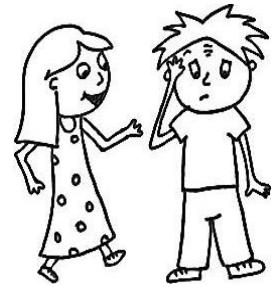
Le développement de soi et l'identité

Compétences



À EMPORTER!

Durant la petite enfance, l'enfant va internaliser les réactions et les réponses parentales dans une compréhension globale de sa personne. De l'affection et des félicitations de ses donneurs de soins l'aideront à développer une image positive de lui-même et l'inverse est aussi vrai.

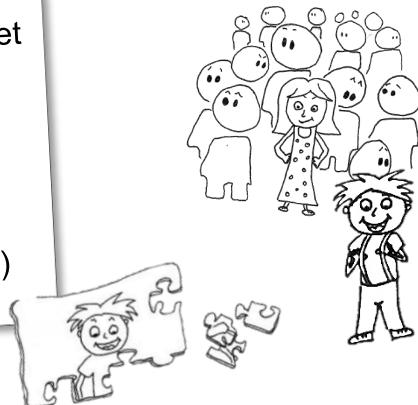


Définition:

L'identité est l'ensemble des caractéristiques d'un individu ou d'un groupe qui fait la particularité de celui-ci et qui le différencie des autres.

Durant l'enfance, les enfants vont intégrer diverses informations et expériences qui vont construire progressivement leurs connaissances d'eux-mêmes et de leur monde.

(Leur identité sexuelle, leurs intérêts, compétences, goûts, valeurs, les règles de la société dans laquelle ils évoluent, etc.)



Les traumas peuvent affecter le développement de l'identité de l'enfant, et l'adulte significatif peut l'aider à développer les différentes facettes de façon plus positive et cohérente. Cela permettra ainsi à l'enfant de se projeter dans un futur de tous les possibles.

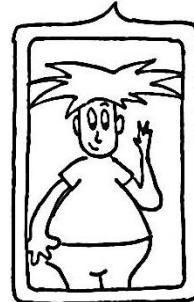


Rencontre 10 – Feuille de soutien 1

Impact des traumas sur le développement de l'identité

Internalisation des expériences négatives

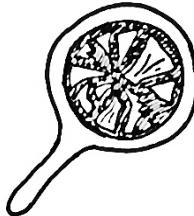
Comme cela a été mentionné précédemment, les enfants intègrent les expériences vécues dans la construction de leur personnalité. Un enfant ayant vécu du rejet, de la violence ou de la négligence de manière prolongée et routinière risque de se sentir comme étant sans valeur, indigne d'être aimé et sans possibilité d'obtenir du soutien.



Prenons l'image du miroir. Un enfant ayant vécu des traumatismes dans l'enfance peut donc se retrouver face à une image déformée de lui-même, qu'il intégrera comme étant la réalité.

Fragmentation des expériences

Les enfants ayant vécu des traumas ont souvent recours à la dissociation comme mécanisme de défense, ce qui les déconnecte de leurs expériences et peut causer une certaine fragmentation de l'identité, créant ainsi des états de soi dépendant de l'humeur (ex. : le Moi apeuré, le Moi fâché).



C'est comme si l'enfant se retrouvait devant un miroir brisé où chaque partie lui reflète une image différente de ce que les autres morceaux présentent. Ces morceaux ne reflètent pas un tout où chaque pièce fait partie d'une construction complète et intégrée.

Manque d'exploration

Habituellement, un attachement sûr permet aux enfants d'explorer leur monde et, par extension, différents aspects d'eux-mêmes. Ils apprennent ainsi qu'ils peuvent atteindre des buts, tenter de nouvelles expériences, voir ce qu'ils aiment et ce qu'ils n'aiment pas, etc. Les enfants ayant vécu des traumas risquent de demeurer inquiets, hypervigilants et rigides. Ils ne sont donc pas aussi disponibles pour explorer leur environnement et faire de nouveaux apprentissages.



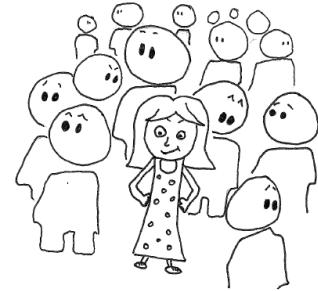
On pourrait ici imaginer un miroir qui serait fortement embué, permettant ainsi difficilement à l'enfant de bien voir son reflet. Il lui est donc très ardu de pouvoir se décrire de manière détaillée en tant que personne (ex. : intérêts, passe-temps).

Rencontre 10 – Feuille de soutien 2

Activités de développement des différentes facettes de l'identité :

Le Moi unique

Cible 1 : Individualité



Les activités présentées dans cette section ont principalement pour but d'aider l'enfant à parler de lui-même, à identifier des caractéristiques personnelles qui font de lui une personne différente des autres, mais tout aussi intéressante. Elles visent également le développement de nouvelles habiletés ou la découverte de nouveaux intérêts pouvant influencer positivement le concept de soi.

Livre « tout sur moi »

Activité :	Matériel suggéré :
<p>Il s'agit essentiellement de faire créer à l'enfant la couverture et l'endos d'un livre et, par la suite, d'y insérer différentes créations de l'enfant qui le représentent.</p> <ul style="list-style-type: none">• Expliquer d'abord à l'enfant :<ul style="list-style-type: none">✓ Le principe du livre le concernant.✓ Que le livre sera créé sur une certaine période de temps.✓ Qu'il est possible de devoir terminer le livre et d'en débuter un nouveau en fonction de son développement.• Avec un enfant plus jeune, les parents peuvent utiliser des dessins pour remplacer les mots et aider l'enfant à représenter concrètement ce qu'il aime, ce qui le définit.• Inclure les expériences actuelles de l'enfant, les réussites, les événements importants.• Pour les enfants plus vieux, les inviter à incorporer des éléments plus abstraits et à ajouter des émotions.	<ul style="list-style-type: none">✓ Papier✓ Papier de construction✓ Crayons de différentes sortes✓ Matériel de décoration✓ Photos✓ Matériel pour relier✓ Etc.

Collage personnel

Activité :

Contrairement au livre, le collage permet que les éléments qui y sont ajoutés puissent être affichés en permanence, à la vue de l'enfant. On peut aussi y ajouter plus spontanément des éléments.

Les collages peuvent être faits de manière générale ou cibler des aspects plus précis de la vie de l'enfant.

- Expliquer à l'enfant le principe du collage, soit qu'il parle de sa personne.
- Indiquer à l'enfant qu'il peut ajouter des éléments qui parlent de lui-même ou qui lui plaisent. Il n'est pas obligé de devoir décrire la raison pour laquelle il a choisi un élément.

Matériel suggéré :

- ✓ Tableau
- ✓ Grand carton solide
- ✓ Colle
- ✓ Magazines
- ✓ Photos
- ✓ Dessins
- ✓ Collants
- ✓ Lettres
- ✓ Etc.

Expression artistique

Activité :

Bien qu'il soit important de laisser une liberté à l'enfant dans la création artistique, il peut également être intéressant de le diriger dans des thèmes le concernant plus spécifiquement.

- Expliquer à l'enfant qu'il peut choisir la forme d'expression artistique qu'il souhaite (ex. : dessin, écriture, poésie, sculpture, danse).
- Demander la création sur-le-champ ou plus tard.

L'implication du donneur de soins est à considérer dans la création des projets.

Matériel suggéré :

Selon le type de création choisi :

- ✓ Pâte à modeler
- ✓ Peinture
- ✓ Matériel pour dessiner
- ✓ Instrument de musique
- ✓ Papier
- ✓ Journal
- ✓ Costume
- ✓ Etc.

Exploration des intérêts

Activité :

Aider l'enfant et devenir son allié pour identifier ses points d'intérêt (ex. : passe-temps, sports, activités) et l'encourager à essayer différentes choses.

Matériel suggéré :

Selon l'activité choisie.

Rencontre 10 – Feuilles de soutien 3

Activités de développement des différentes facettes de l'identité :

Le Moi positif

Cible 2 : Estime et efficacité



Les activités présentées dans cette section se veulent des moyens parmi tant d'autres pour amener à l'enfant une vision plus positive de lui-même. L'objectif est qu'il puisse se voir comme une personne ayant de la valeur, compétente, et capable d'entreprendre et de réussir dans des projets ou des activités qu'il souhaite amorcer. Elles visent donc essentiellement le développement de l'estime de soi de l'enfant ainsi que de son sentiment d'avoir un certain pouvoir sur sa vie.

Livre des compétences

Activité :

Il s'agit ici d'une variante du livre « Tout sur moi », axée non pas sur les caractéristiques personnelles de l'enfant, mais sur ses réussites personnelles. Il se veut un moyen pour l'enfant de se rappeler qu'il a vécu des succès alors qu'il peut encore éprouver des difficultés au quotidien.

Le but de cette activité est de mettre en évidence les forces réelles et potentielles de l'enfant, ses succès, ses expériences positives, ses ressources internes et les ressources externes disponibles.

Les réalisations progressives de l'enfant doivent aussi être mises en évidence (ex. : travail assidu, travail de certaines difficultés ou tentatives) et pas seulement le résultat optimal attendu (ex. : médaille d'or, 100 % sur un examen).

Le livre peut se faire en « imposant » des thèmes à l'enfant (ex. : écrire cinq qualités, se dessiner en superhéros) ou en incluant des succès spontanés.

Matériel suggéré :

- ✓ Papier
- ✓ Papier de construction
- ✓ Crayons de différentes sortes
- ✓ Matériel de décoration
- ✓ Photos
- ✓ Matériel pour relier
- ✓ Etc.

<ul style="list-style-type: none"> ● Expliquer à l'enfant : <ul style="list-style-type: none"> ✓ Qu'il va créer un livre à propos de certaines choses qui le font sentir fort et compétent. ✓ Que le livre sera créé au fil du temps. ● Commencer par demander à l'enfant de créer une page couverture représentant la force de quelque façon que ce soit. ● Revoir le livre régulièrement avec l'enfant pour retracer les succès réalisés. 	
---	--

Mur de la fierté

<p>Activité :</p> <p>Par ce moyen, l'enfant peut avoir constamment à vue ses réussites personnelles et les éléments qui le rendent fier. C'est également une façon de les exposer aux autres et de démontrer sa fierté à cet effet. Comme le Mur de la fierté est à la vue de tous, il permet de rappeler les succès que l'on souhaite renforcer chez l'enfant.</p> <p>Idées complémentaires concernant ce moyen :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Avec certains enfants difficiles, il peut être fort utile de s'efforcer de mettre un élément positif sur le tableau tous les jours. ● Il peut être intéressant d'avoir un mur de la fierté familial, permettant de créer une dynamique axée sur les bons coups de tous les membres de la famille. 	<p>Matériel suggéré :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Grand tableau ✓ Babillard ✓ Certificats ✓ Photos ✓ Crayons ✓ Punaises ✓ Cartes pour inscrire des réussites ou des réalisations ✓ Etc.
--	---

Moi en superhéros

<p>Activité :</p> <p>Il s'agit d'un exercice intéressant à différents niveaux. D'un côté, il peut servir à l'enfant pour créer un superhéros qui aurait des pouvoirs basés sur les forces actuelles de l'enfant et qui permet l'identification de celles-ci. Il peut également être utilisé avec les plus jeunes afin de créer un personnage puissant pouvant les aider, dans le cas des cauchemars, par exemple. Ainsi, on peut demander à l'enfant de dessiner son superhéros combattant les éléments effrayants du cauchemar.</p> <p>Le but de l'activité est que l'enfant puisse s'imaginer en tant que superhéros afin qu'il puisse intégrer certaines valeurs, caractéristiques, « pouvoirs » du personnage et les faire siennes.</p> <ul style="list-style-type: none">• Aider l'enfant à identifier les qualités d'un vrai superhéros. Ces qualités devraient dépasser la simple force musculaire. Il peut être intéressant d'avoir une conversation sur ce que veut vraiment dire être fort. A-t-il été témoin de certaines manifestations de force ? Donner des exemples, au besoin.• Aider l'enfant à créer une liste de qualités de superhéros. Quelles qualités admire-t-il chez les autres? A-t-il certaines de ces qualités?• Une fois les qualités identifiées, on doit aider l'enfant à s'imaginer avec toutes ces qualités. De quoi aurait-il l'air? Quels seraient ses pouvoirs?• On peut placer une illustration ou un symbole du superhéros dans la chambre de l'enfant ou il peut le porter sur lui pour se souvenir des qualités identifiées et qu'il souhaite continuer de développer.	<p>Matériel suggéré :</p> <p>Matériel de dessin, d'écriture, de bricolage ou autre matériel artistique.</p>
--	--

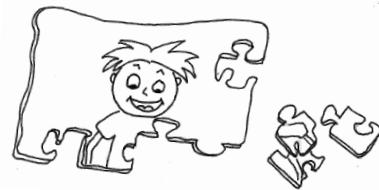
Autres tâches

Soyez créatif pour choisir des tâches ou des activités qui feront augmenter le sentiment d'efficacité et l'estime de soi de l'enfant. Rendez les succès le plus concrets possible.

Rencontre 10 – Feuilles de soutien 4

Activités de développement des différentes facettes de l'identité :

Le Moi cohérent



Cible 3 : Intégration des différents aspects de l'identité

Les enfants ayant vécu des traumatismes ont souvent de grandes difficultés à intégrer les états émotionnels. Les tâches présentées visent à ce que l'enfant acquière une compréhension de la normalité des différents états émotifs et les réactions associées.

Également, il faut avoir à l'esprit que ces enfants ont vécu dans des milieux d'accueil ayant leurs particularités propres, dans des quartiers distincts, avec des donneurs de soins uniques, ont fréquenté différentes écoles et ont eu des pairs avec des caractéristiques bien à eux. Ils peuvent avoir été confrontés à différents systèmes de valeurs, cultures ou rituels. Intégrer le tout est un défi. Le travail vise à explorer avec l'enfant comment tous ces éléments/facteurs ont fait la personne qu'il est actuellement.

Livre de vie

Activité :

Le but du livre est que l'enfant puisse posséder une histoire de vie cohérente et la plus complète possible, incluant qui il est, d'où il vient ainsi que les événements importants de sa vie.

L'activité est également intéressante pour les adolescents qui tentent de donner du sens à leurs expériences, à leur identité personnelle, à leur histoire de vie.

Matériel suggéré :

- ✓ Papier
- ✓ Papier de construction
- ✓ Crayons de différentes sortes
- ✓ Matériel de décoration
- ✓ Photos
- ✓ Matériel pour relier
- ✓ Etc.

<p>Ce livre peut être créé de bien des façons différentes. Il est toutefois intéressant d'y inclure les éléments suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Où l'enfant est-il né? Où a-t-il commencé l'école? Qui était son(ses) professeur(s)? Comment était sa maison? ● Quels sont les endroits où il a vécu? Explorer ce qu'il a aimé et moins aimé dans ces endroits. ● Est-ce qu'il y a un objet que l'enfant a traîné avec lui durant toute sa vie? Le représenter. ● Quels sont les événements importants pour lui, sa fête préférée, les vacances ou les visites avec sa famille qui l'ont plus marqué? <p>Lorsque l'enfant ou l'adolescent a développé de bonnes capacités de gestion des émotions, il est possible de :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Faire des retours sur les événements inscrits dans le livre. ● Explorer l'impact des événements vécus. ● Explorer comment il a fait pour passer au travers des moments difficiles : <ul style="list-style-type: none"> ✓ Quelles étaient les ressources disponibles? ✓ Les gens présents le sont-ils encore? ✓ Quelles nouvelles personnes sont présentes? ✓ Quels sont les impacts des événements sur le présent? 	<p>Penser à inclure des photos de l'enfant à différents moments ainsi que des proches de l'enfant (inclure les animaux de compagnie).</p>
--	---

Les différentes facettes de soi

<p>Activité :</p> <p>Il s'agit ici de pouvoir aider l'enfant à intégrer concrètement une multitude de facettes de sa personnalité et à incorporer le tout dans une activité.</p> <p>Voici quelques idées :</p> <ul style="list-style-type: none">● Armoiries : amener l'enfant à créer ses armoiries contenant différentes sections où celui-ci dessinera différents éléments qui le représentent.● Masques : Plusieurs variations peuvent être essayées. L'enfant peut dessiner :<ul style="list-style-type: none">✓ Comment il se sent à l'intérieur du masque et ce qu'il montre aux gens à l'extérieur du masque.✓ Différentes facettes de lui-même sur différentes sections du masque.✓ Les émotions vécues dans différents contextes.● Ingrédients de soi : Utiliser une boîte à souliers ou tout autre contenant où l'enfant peut rassembler ses différentes qualités en y plaçant des photos, des objets, des mots, etc. qui les représentent. L'enfant peut aussi décorer l'extérieur de la boîte.● Cube : Sur chaque facette d'un cube, inscrire une qualité, un défaut, un intérêt, ou utiliser des symboles ou des photos représentant l'enfant.● Casse-tête : Créer un casse-tête avec une photo qui représente l'enfant ou un casse-tête blanc sur lequel il fera un dessin illustrant les différents aspects de sa vie.	<p>Matériel suggéré :</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Matériel de dessin✓ Peinture✓ Bâton de Popsicle✓ Revues✓ Boîte à souliers✓ Cartons✓ Autres articles créatifs
---	---

Rencontre 10 – Feuille de soutien 5

Activités de développement des différentes facettes de l'identité :

Le Moi futur



Cible 4 : Projection et objectifs personnels

Les enfants ayant vécu des traumas complexes ont souvent beaucoup de difficultés à se projeter dans le futur, et ce, même dans un futur rapproché. Les activités de cette section se veulent des moyens pour stimuler la capacité de l'enfant à s'imaginer dans un futur plus ou moins distant. Le tout n'a pas encore besoin d'être très réaliste. Il est simplement souhaité que l'enfant développe une capacité à se sortir de son quotidien et puisse imaginer un futur où il serait bien.

Dessin du futur soi

Activité :	Matériel suggéré :
<p>Il s'agit de produire une simple représentation graphique permettant à l'enfant de s'imaginer dans le futur tout en incluant différentes caractéristiques de lui-même (ex. : métier) ou les gens qui l'entoureront à ce moment. Cet outil concret :</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Vise à aider l'enfant à s'imaginer dans le futur.✓ Peut être plus ou moins sophistiqué.✓ Peut inclure différents éléments : comment il sera, de quoi il aura l'air, qui sera avec lui, ce qu'il fera. <p>Pour les plus vieux, une description en mots peut être utilisée.</p>	<p>✓ Papier ✓ Matériel pour dessiner</p>

5, 10, 20 ans dans le futur

<p>Activité :</p> <p>Cette activité est très semblable à la précédente, mais elle met l'accent sur les étapes nécessaires pour permettre à l'enfant d'atteindre ses buts.</p> <p>L'activité consiste à séparer une feuille en trois sections où chacune représente une période de temps (dans 5, dans 10 et dans 20 ans d'ici) et à y inclure les éléments suivants :</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Les objectifs que l'enfant veut atteindre.✓ Les moyens qu'il doit se fixer pour atteindre ses buts.✓ Qui peut l'aider pour les atteindre.	<p>Matériel suggéré :</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Papier✓ Matériel pour dessiner
--	--

Ajout au livre de vie

<p>Activité :</p> <p>Il s'agit ici d'ajouter aux éléments déjà travaillés avec l'enfant, sur sa vie passée et présente, des éléments où il se projette et s'imagine dans sa vie future.</p> <ul style="list-style-type: none">• Revenir sur le livre de vie en explorant les qualités qui aideront l'enfant à atteindre ses buts dans le futur. Quelles sont les expériences qui seront utiles? Quelles qualités devra-t-il développer pour atteindre ses buts?	<p>Matériel suggéré :</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Livre de vie créé précédemment✓ Matériel de dessin
--	--

Rencontre 10 – Feuille de soutien 6

Exploration du soi unique par les médias¹

Il n'est pas toujours facile de se décrire soi-même, de déterminer ses caractéristiques et ses qualités personnelles. Cette activité peut mener à la découverte de tes qualités.

Réponds aux questions suivantes. Assure-toi de choisir ce qui te décrit le mieux actuellement, et non ce que tu aimes ou ce que tu voudrais devenir.

	Si j'étais...	Je serais...	Pourquoi?
1.	Une voiture :		
2.	Un style musical :		
3.	Un style de film :		
4.	Un personnage animé :		
5.	Une plateforme de média social :		
6.	Une sorte de véhicule :		
7.	Un sujet d'école :		
8.	Un superhéros :		
9.	Un personnage vilain:		
10.	Une fleur :		
11.	Un type de vêtement :		
12.	Une forme géométrique :		
13.	Un style de livre :		
14.	Une saison :		
15.	Un aliment :		
16.	Une sorte de boisson :		
17.	Une sorte de jeu :		
18.	Un type de bonbon ou de gâterie :		
19.	Un ustensile de cuisine :		
20.	Une couleur :		

¹ Questionnaire inspiré de Blaustein, M. (2015). *Trauma Center Summer Training Institute*.

Une fois que tu as répondu à toutes les questions, repasses la liste de tes « pourquoi » et encercles les caractéristiques qui te décrivent le mieux.

À partir des mots encerclés, choisis les mots qui te décrivent le mieux et inscris-les sur la ligne ci-dessous.

Rencontre 10 – Feuille de soutien 7

Tout sur moi

Réponds à ces questions qui permettront de mieux te connaître :

- 1.** Mon repas préféré : _____
- 2.** La dernière fois que je suis allé dans une piscine : _____
- 3.** Mon t-shirt favori : _____
- 4.** Quelque chose que je fais bien : _____
- 5.** Ma meilleure matière à l'école : _____
- 6.** La matière que j'aime le moins : _____
- 7.** Ma chanson préférée : _____
- 8.** Mes vacances de rêve : _____
- 9.** Si j'avais un super-pouvoir, ce serait : _____
- 10.** Les villes où j'ai habité : _____
- 11.** Les langues que je parle : _____
- 12.** Comment je me réveille : _____
- 13.** Sauce piquante : oui ou non? _____
- 14.** La personne célèbre que je voudrais rencontrer : _____
- 15.** Mon dernier déguisement d'Halloween : _____
- 16.** Mon heure de lever idéale : _____
- 17.** Mon talent artistique : _____
- 18.** Qu'est-ce que j'aime recevoir en cadeau? _____
- 19.** Mon surnom : _____
- 20.** Ma saison préférée : _____
- 21.** Câlin ou bisou? _____
- 22.** La personne que je préfère : _____

Rencontre 10 – Feuille de soutien 8

Bilan de la rencontre

Le développement de soi et l'identité

Ce que je retiens...

Ce que je fais déjà...

Ce que je veux travailler, ce que je pourrais faire...

Groupe de soutien aux ressources
de type familial basé sur

le modèle



Rencontre 11

L'intégration des traumas

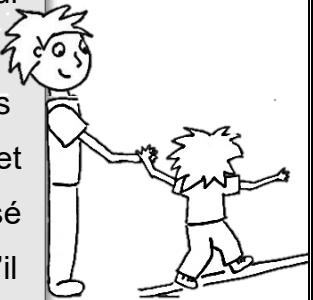
Compétences



À EMPORTER!

Lorsqu'un enfant a un sentiment de sécurité et d'attachement suffisant, qu'il est en mesure de réguler ses émotions, qu'il développe ses compétences, alors il peut faire face à ses expériences traumatiques et enfin apprendre davantage à composer avec son vécu difficile.

Le parent d'accueil est la personne significative qui peut recevoir les dévoilements spontanés de l'enfant au quotidien et l'aider à intégrer ce passé difficile et le rassurer qu'il est maintenant en sécurité.



« Le mot « **résilience** » vient du latin et signifie « ressauter, rebondir ». Non pas ressauter à la même place comme si rien ne s'était passé, mais ressauter un petit peu à côté pour continuer d'avancer... La résilience n'a rien à voir avec une prétendue invulnérabilité ou une qualité supérieure de certains, mais avec la capacité à reprendre une vie humaine malgré la blessure, sans se fixer sur cette blessure ».

Traumas spécifiques :

L'enfant doit apprendre à composer avec des événements spécifiques, circonscrits, qui ont pu se produire dans sa vie et lui laisser des séquelles comme, par exemple, un abus sexuel ou un abus physique.

Traumas non-spécifiques :

Il doit aussi composer, apprendre à gérer et se développer de façon optimale avec l'ensemble de sa trajectoire de vie qui a pu être marquée par divers stresseurs, de la négligence (affective, physique, environnementale, éducative) et des ruptures de liens avec des personnes significatives.

Important :

- Le parent d'accueil doit être attentif à ce que ce travail d'accompagnement des traumas évoque chez lui.
- Certains pièges ou fausses croyances reliés aux traumas ou au dévoilement chez les enfants devront être évités.
- Il demeure essentiel de vérifier tout questionnement, toute observation, au préalable avec l'intervenant au suivi de l'enfant.

Rencontre 11 – Feuille de soutien 1

Les cinq étapes d'intégration des traumas spécifiques

<p>Étape 1 : Soutenir l'enfant alors qu'il raconte une expérience traumatique spécifique qu'il a vécue.</p>	<ul style="list-style-type: none">✓ Établir le lien de confiance avec l'enfant.✓ Parler à l'enfant seul à seul.✓ Être à l'écoute de l'enfant.
<p>Étape 2 : Guider le récit de façon prudente et posée, aider l'enfant à raconter son histoire.</p>	<ul style="list-style-type: none">✓ Reconnaître les difficultés que l'enfant peut avoir à dévoiler son expérience négative et lui refléter.✓ Croire l'enfant et lui dire qu'on le croit.✓ Tenir compte du niveau de développement de l'enfant (ex. : chez le jeune enfant, utiliser des phrases courtes et des mots simples pour l'aider à faire le récit de son histoire).✓ Respecter le rythme de l'enfant. Prendre en compte que la notion du temps chez le jeune enfant est peu acquise (ex. : suivre le discours alors qu'il peut parler spontanément d'une situation d'abus, puis passer rapidement à un autre sujet, ou encore parler d'un événement vécu il y a plusieurs mois comme si c'était arrivé hier).✓ Saisir « au vol » le récit de l'enfant et l'accompagner le temps dont il a besoin, sans l'y maintenir trop longtemps, ou encore tenter de le distraire et passer rapidement à autre chose.
<p>Étape 3 : Accompagner le récit sans le diriger en amenant l'enfant à augmenter sa capacité d'introspection.</p>	<ul style="list-style-type: none">✓ Dans la mesure du possible, respecter le rythme de l'enfant.✓ Avec les jeunes enfants, le travail peut se faire de façon plus symbolique, par exemple à travers le jeu, les histoires qu'on lui lit, davantage que par les mots. S'il est capable de faire des liens entre son histoire et une histoire qu'on lui raconte, en profiter pour explorer et recevoir le vécu de l'enfant et valider ses émotions.

<p>Étape 4 :</p> <p>Accompagner l'enfant et son entourage afin qu'il soit capable de rester connecté avec ses émotions.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Puisque ce travail sur le récit d'abus passé peut susciter des réactions importantes chez l'enfant dans son fonctionnement quotidien, au besoin, sensibiliser les personnes pertinentes afin qu'elles puissent être compréhensives et apporter leur soutien face aux réactions possibles de l'enfant. ✓ Au besoin, aider l'enfant à partager son vécu avec des personnes significatives (ex. : dans la famille, auprès des intervenants, dans le milieu scolaire). ✓ Rassurer l'enfant et le réconforter.
<p>Étape 5 :</p> <p>Explorer et développer une compréhension de son histoire de vie et mettre l'accent sur le futur.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Dans le cas de verbalisations qui laissent supposer qu'un enfant est victime d'une situation qui peut compromettre sa sécurité ou son développement, c'est une obligation de faire un signalement, qui demeurera anonyme. ✓ Expliquer à l'enfant, dans ses mots, les démarches à venir. ✓ Indiquer qu'un enfant n'est jamais responsable de gestes d'un agresseur. ✓ Féliciter l'enfant et lui refléter qu'il a bien fait de raconter un événement traumatique. ✓ Essayer d'amener l'enfant à collaborer au signalement. ✓ Toujours expliquer à l'enfant pourquoi il est important de signaler : <ul style="list-style-type: none"> - Pour le protéger : faire cesser l'agression en cours. - Pour le libérer d'un lourd secret dont il se sent peut-être coupable alors qu'il n'est en rien responsable. - Pour éviter les nouvelles situations de violence pour lui ou pour d'autres enfants. - Pour lui permettre de recevoir de l'aide et que soit aussi offerte de l'aide à l'agresseur. ✓ Indiquer à l'enfant qu'avec du soutien, on peut se remettre d'expériences d'agression. ✓ Refléter à l'enfant ses forces, ses qualités et ses objectifs positifs.

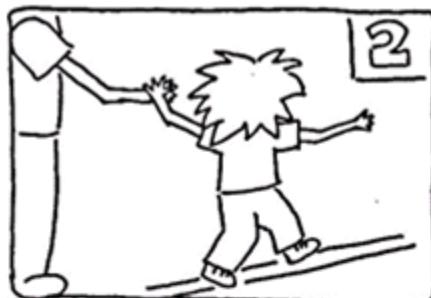
Rencontre 11 – Feuille de soutien

Résumé des cinq étapes d'intégration des traumas spécifiques

Soutenir l'enfant



Guider le récit



L'intégration
des traumas
spécifiques

Accompagner le récit



Mettre le focus sur le futur



Rester connecté sur ses émotions



Rencontre 11 – Feuille de soutien 3

Éléments importants à considérer lors du dévoilement d'expériences traumatisques

1. Ne pas intervenir à partir de l'idée préconçue que l'enfant doit verbaliser tous les détails de la situation traumatisante afin de se sentir mieux.
2. Être vigilant afin de ne pas se laisser influencer par sa propre histoire, son vécu, ses croyances et son système de valeurs. Lorsqu'on accompagne un enfant à intégrer et à comprendre ses propres expériences, il est essentiel de considérer ces éléments personnels afin de réduire leurs impacts possibles sur le travail avec l'enfant.
3. Éviter de faire parler l'enfant à tout prix ou trop le questionner et lui suggérer des réponses sans le vouloir.
4. Ne pas dire à l'enfant qu'on va garder le secret. Ne jamais promettre à un enfant que le secret qu'il veut nous confier ne sera rapporté à personne.
5. Éviter de promettre à l'enfant que le signalement à la DPJ n'entraînera pas de conséquences.
6. Ne pas dénigrer l'agresseur devant l'enfant, car dans plusieurs situations, l'enfant est très attaché à cette personne.
7. Éviter de banaliser la situation rapportée par l'enfant en fonction de son âge ou de la nature des gestes posés.
8. Éviter de culpabiliser certains enfants qui ont gardé le secret.
9. Ne pas croire qu'une jeune victime d'agression sexuelle deviendra automatiquement agresseur.

Rencontre 11 – Feuille de soutien 4

Bilan de la rencontre

L'intégration des traumas

Ce que je retiens...

Ce que je fais déjà...

Ce que je veux travailler, ce que je pourrais faire...

Groupe de soutien aux ressources
de type familial basé sur

le modèle



Rencontre 12

L'intégration des traumas non spécifiques et bilan

Compétences



À EMPORTER!

L'intégration des traumas non spécifiques est le travail de reconstruction qui se fait progressivement, au fil du temps, lors de l'hébergement de l'enfant dans son milieu de vie substitut.

Dans un milieu chaleureux et encadrant, et à l'aide des diverses cibles d'intervention du modèle ARC, l'enfant pourra apprendre de nouvelles stratégies d'adaptation plus fonctionnelles et dépasser les mécanismes de survie qu'il avait développés face aux expériences adverses auxquelles il a été exposé dans son milieu d'origine ou dans d'autres contextes.

Les diverses cibles d'intervention du modèle ARC visent justement à instaurer pour l'enfant un climat où il pourra se développer à divers niveaux (personnel, familial, social, mais aussi cognitif, psychologique, affectif et physique).

L'intégration des expériences traumatiques est un processus qui s'accomplit progressivement. Les enfants doivent pouvoir exprimer leur histoire à travers le temps, parfois en couches successives.

Chaque enfant intègre ses traumas à sa façon et à son propre rythme. L'adulte doit offrir les fondations, le support, le contexte de vie sécurisant afin que les enfants se sentent libres d'exprimer leur vécu de la façon qui fonctionnera le mieux pour eux.

En suivant le développement affectif et cognitif d'un enfant, et selon ses besoins, il importe de le déculpabiliser face à son placement, de l'aider à accepter progressivement qu'il ne vit plus avec sa famille d'origine et à réaliser que les parents d'accueil sont désireux de s'investir avec lui.

Au besoin, un intervenant social peut réexpliquer et recadrer l'histoire des difficultés et des limitations d'un parent qui ont mené à la nécessité d'offrir à l'enfant un autre milieu de vie.

Rencontre 12 – Feuille de soutien 1

Synthèse d'intégration des traumas

Compétences

Le traitement des enfants qui ont vécu des traumas complexes vise particulièrement à aider les enfants à développer diverses formes de compétences ainsi que leur identité et leur estime de soi pour devenir des adultes fonctionnels.

Fonctionnement exécutif :

Organiser l'environnement de l'enfant selon ses capacités mentales et l'aider à développer pleinement son propre potentiel pour lui permettre de s'adapter à des situations nouvelles.

Développement de soi et identité :

Permettre à l'enfant d'acquérir diverses informations et expériences qui vont construire ses connaissances sur lui-même progressivement, et l'aider à développer une image de lui unique, cohérente, positive qui l'aidera à se projeter dans le futur.

Intégration des traumas :

Aider l'enfant à se reconstruire, au fil du temps, et à passer par-dessus les épreuves qu'il a vécues pour avoir une vie harmonieuse.

✖ L'intégration des traumas se fait à travers toutes les cibles d'intervention du modèle ARC.

Régulation des émotions :

L'adulte accompagne l'enfant à comprendre ses déclencheurs de réactions émotionnelles afin qu'il soit moins dans l'action et davantage dans la réflexion et l'expression adéquate de ce qu'il ressent.

Identification, modulation et expression des émotions : En utilisant leurs habiletés d'écoute et de communication empathique, les adultes aident l'enfant à mieux identifier ce qu'il ressent, à se réguler intérieurement et à apprendre à mieux gérer et exprimer ses émotions.

Attachement :

L'adulte s'intéresse au vécu de l'enfant et au sens des comportements adaptatifs qu'il a développés pour survivre. Il s'engage auprès de l'enfant à construire une relation de confiance sécurisante à travers laquelle il pourra reconstruire progressivement une vision plus positive de lui-même, des autres et de la vie.

Gestion des émotions (parents) :

L'adulte est à l'écoute de ses propres états émotifs et utilise des moyens pour prendre soin de soi. Il a un rôle clé dans le travail auprès de l'enfant.

Communication empathique :

L'adulte développe l'habileté de décoder l'état émotionnel de l'enfant et de le lui refléter de façon empathique afin que l'enfant se sente compris et validé.

Réponse efficace:

L'encadrement offert à l'enfant est adapté à ses besoins et il est sécurisant, car les règles sont connues et prévisibles.

Rythme, routines et rituels :

Dans le milieu de vie de l'enfant, les routines permettent un plus grand sentiment de sécurité par leur constance dans la vie de tous les jours. Les rituels favorisent la création de liens et un sentiment d'appartenance entre les individus qui vivent ensemble.

Rencontre 12 – Feuille de soutien 2

Bilan de la rencontre

L'intégration des traumas non spécifiques

Ce que je retiens...

Ce que je fais déjà...

Ce que je veux travailler, ce que je pourrais faire...

Rencontre 12 – Feuilles de soutien 3

Apprentissages significatifs et conditions à installer pour chaque bloc du modèle ARC.

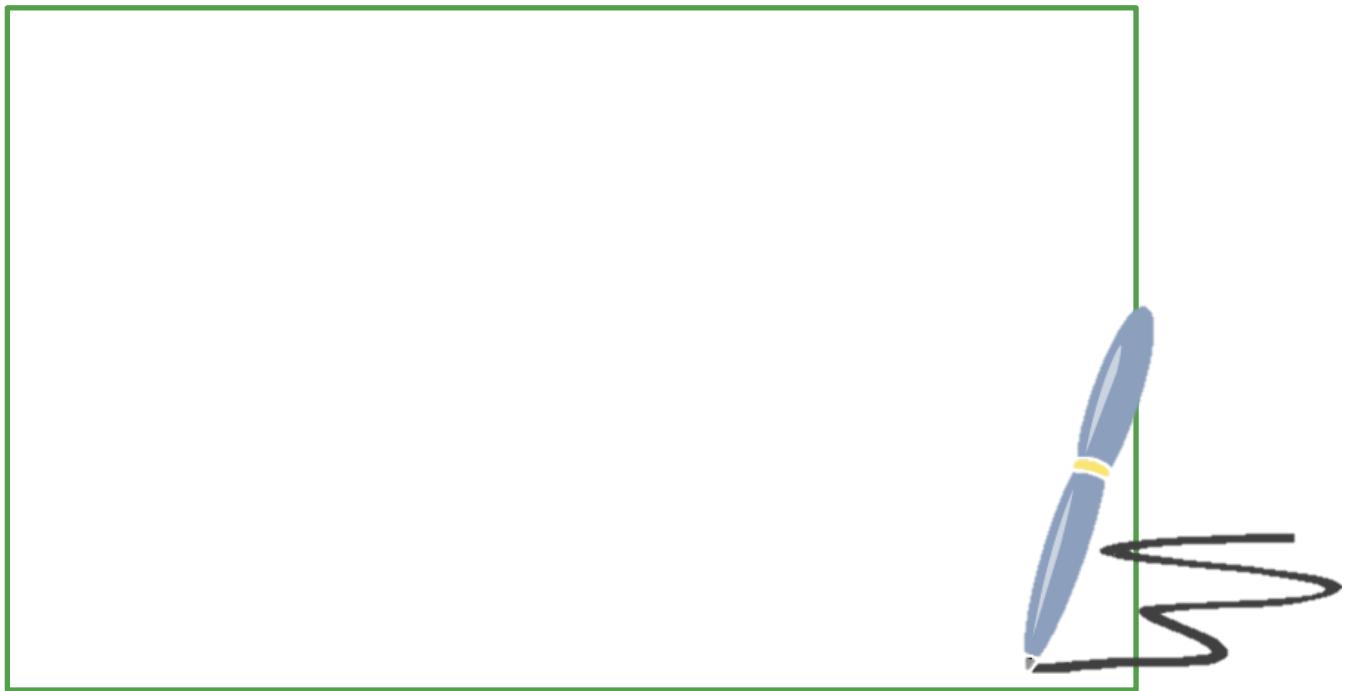
Blocs de l'attachement	Apprentissages-Clés	Conditions à installer
Gestion des émotions (parents)		
Communication empathique		
Réponse efficace		
Rythme, routines et rituels		

Blocs de la régulation des émotions	Apprentissages-Clés	Conditions à installer
Identification		
Modulation		
Expression		

Blocs des compétences	Apprentissages-Clés	Conditions à installer
Fonctionnement exécutif		
Développement de soi et identité		

Type d'activité	Apprentissages-Clés	Conditions à installer
L'intégration des traumas		

Nommez une ou des forces personnelles vous aidant à répondre aux besoins de l'enfant :



Rencontre 12 – Feuille de soutien 4

Texte : « L'enfant souffrant de troubles de l'attachement¹ »

Auteur inconnu

Ne soyez pas trompés par moi.
Ne soyez pas trompés par l'air que j'ai
Parce que je porte un masque –
Un masque que j'ai peur d'enlever.
Faire semblant est un art qui est ma seconde nature...
Mais ne vous y trompez pas.

Je vous donne l'impression que je suis en sécurité.
Que tout est ensoleillé et sans faux pli avec moi à l'intérieur
comme à l'extérieur.
Que la confiance est mon nom et le calme est mon jeu.
Que l'eau dort et que je contrôle.
Et que je n'ai pas besoin de personne.
Mais ne me croyez pas... S'il vous plaît.

Ma surface peut sembler lisse, mais ma surface est mon masque.
En dessous sourd le vrai moi dans la confusion – dans la crainte – seul –
dans la souffrance.

Mais je le cache; je veux que personne ne le sache.
Je panique à l'idée de mes faiblesses, de mes craintes et de ma souffrance exposées.
C'est pourquoi je crée avec frénésie un masque pour me cacher derrière lui.

J'ai besoin d'aide... d'aide qui est suivie de l'attention des gens qui se préoccupent
assez pour m'aider.

C'est la seule chose qui puisse me libérer. De moi-même; des murs de ma propre prison
que j'ai bâtie moi-même.

Des barrières que j'ai si péniblement érigées.

Mais je ne vous dis pas cela. Je n'ose pas. J'ai peur.
J'ai peur que vous pensiez que je n'en vaux pas la peine et que vous riez.
Et votre rire me blessera.

J'ai peur qu'au fond de moi je ne sois rien, que je ne sois rien de bon. Et que vous le
verrez et que vous me rejetterez.

Aussi je joue mon jeu, mon jeu désespéré; avec un masque d'assurance à l'extérieur.
Et un enfant tremblant à l'intérieur.

Je déteste me cacher. Honnêtement.

Je déteste le jeu superficiel que je joue, le jeu superficiel, le drôle de jeu.

J'aimerais vraiment être sincère et spontané... être moi.

Mais vous devez m'aider.

¹ Sous le masque tu trouble de l'attachement, [En ligne] [<http://www.ma-psychotherapie.fr/2017/08/27/957/>].

Vous devez me tendre la main même si c'est la dernière chose dont je semble vouloir ou avoir besoin.

Il n'y a que vous qui pouvez essuyer de mes yeux le vide et la peine que j'essaie de ne pas ressentir.

Il n'y a que vous qui pouvez m'aider.

Chaque fois que vous êtes gentil, et doux et encourageant.

Chaque fois que vous essayez de me comprendre parce que vous vous préoccupez réellement de moi,

Les ailes commencent à pousser dans mon cœur.

De toutes petites ailes, de très faibles ailes. Mais des ailes.

Avec votre sensibilité et votre sympathie, avec votre pouvoir de compréhension, vous pouvez m'insuffler la vie. Je veux que vous sachiez cela.

Je veux que vous sachiez combien vous êtes important pour moi.

Combien vous pouvez être le créateur de la personne qui est en moi si vous le choisissez.

S'il vous plaît, choisissez-le.

Vous seul pouvez me libérer de mon sombre monde de panique et d'incertitude – de ma prison solitaire.

Aussi ne passez pas sans me voir. S'il vous plaît, ne passez pas.

Ce ne sera pas facile pour vous.

Une longue conviction de manque de valeur et de colère construite des murs solides.

Plus vous vous approchez de moi et plus je peux m'enfuir à l'aveuglette.

C'est irrationnel.

Parfois je suis irrationnel.

Je combats cette chose même que je pleure d'avoir.

Mais on me dit que l'amour, les soins et la tendresse sont plus forts que des murs solides;

Là se trouve mon espoir.

Mon seul espoir.

S'il vous plaît, essayer d'abattre ces murs avec des mains fermes, mais avec des mains douces.

Parce qu'un enfant est très sensible.

Qui suis-je, vous demanderez-vous. Je suis quelqu'un que vous connaissez bien.

Parce que je suis chaque homme que vous rencontrez. Et je suis chaque femme que vous rencontrez.