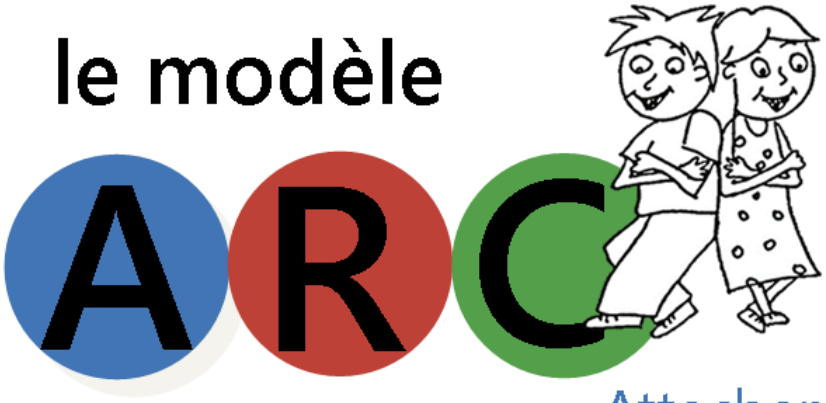
Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière

Groupe de soutien aux ressources
de type familial basé sur

le modèle



Attachement
Régulation des émotions
Compétences

Manuel des animateurs

Québec

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 des animateurs (2e 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 : 978-2-550-91597-3 (version PDF)
ISBN : 978-2-923142-27-2 (version imprimée) (1ère 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

2e 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.

Contributions et remerciements

Tout commence par une demande à combler, de l'aide à apporter face à des besoins urgents : des enfants sous la Loi de la protection de la jeunesse qui éprouvent de grandes difficultés et présentent des comportements problématiques, des parents d'accueil dévoués qui tentent d'offrir à ces enfants un milieu de vie sécurisant pour leur permettre de se stabiliser et, si possible, de s'enraciner dans un nouveau projet de vie. Comment faire pour aider ces enfants à s'apaiser et reprendre un développement positif dans un milieu le plus normalisant possible et soutenir les parents d'accueil qui accompagnent ces enfants en si grand besoin jour et nuit, sept jours sur sept?

Un début de réponse nous est apparu lors d'une formation en 2008 intitulée « Traitement intégré des traumas complexes chez les enfants et les adolescents », présentée par madame Delphine Collin-Vézina, Directrice du Centre de recherche sur l'enfance et la famille et professeure agrégée à l'Université McGill.

En premier lieu, un énorme merci à madame Collin-Vézina et à son assistante de recherche, madame Sarah McNamee, pour leur collaboration et leur générosité. En plus du partage de leurs connaissances, elles ont fait preuve d'une grande disponibilité pour échanger avec l'équipe et nous soutenir dans nos travaux. Les compétences de madame Collin-Vézina n'ont d'égales que sa gentillesse et son respect des intervenants et de la clientèle en besoin.

Merci également à la Direction de la protection de la jeunesse (DPJ) du CISSS de Lanaudière et à nos chefs de service qui nous ont toujours permis, comme équipe de psychologues, d'assister à des formations qui nourrissent notre esprit clinique et continuent à alimenter notre passion pour notre travail. Merci de nous avoir autorisés à faire un pas de côté dans le travail incessant, afin de nous créer un espace de réflexion et de collaboration, conduisant à l'élaboration d'un nouveau programme basé sur le modèle ARC (Attachement - Régulation - Compétences), permettant de mieux soutenir les enfants et leurs parents substituts. Merci de consentir encore à notre travail d'élaboration des programmes et de nouveaux outils ainsi qu'à l'animation des groupes de soutien auxquels nous croyons. Merci aussi de nous autoriser à travailler en collaboration avec les psychologues, les psychoéducateurs, les éducateurs, les agents de planification, de programmation et de recherche (APPR) et les intervenants qualité, à travers les différentes directions du CISSS de Lanaudière, car nous croyons que c'est seulement en regroupant nos forces, nos rôles et nos compétences que nous pouvons faire une différence auprès de ces jeunes et de leur famille.

Merci à l’APPR de la première heure, madame Isabelle Beaulieu, pour l'élaboration du projet pilote de ce programme, et à madame Nathalie Hamelin, APPR, pour le soutien dans le travail présent et les projets à venir.

Enfin, nous aimerions souligner le plaisir et la chance d’avoir pu réfléchir, écrire et animer ce programme en équipe. C'est un bonheur et un privilège de travailler ensemble dans ce projet exceptionnel.

Un dernier merci aux parents d'accueil qui continuent de se dévouer à ces enfants en si grands besoins. C'est grâce à votre patience, votre sensibilité, votre espoir en leur futur meilleur que vous aidez ces enfants à faire de petits pas au quotidien et qu'il arrive, bien souvent, de petits miracles qui changeront toute leur trajectoire de vie.

Les coauteurs,

Myriam Brunet, Gilles Légaré, Sylvain Rouleau

Table des matières

Mise en contexte **2**

Présentation du programme 8

Les 3 piliers du modèle ARC 8

La clientèle visée 9

Le but et les objectifs généraux 9

Sommaire des rencontres 11

Préparatifs pour l'animation de toutes les rencontres 13

Rencontre 1 - Accueil et présentation du programme **16**

Feuilles de soutien 34

Rencontre 2 - L'attachement **42**

Feuilles de soutien 58

Rencontre 3 - La gestion des émotions (parents) **76**

Feuilles de soutien 92

Rencontre 4 - La communication empathique **124**

Feuilles de soutien 138

Rencontre 5 - La réponse efficace **150**

Feuilles de soutien 166

Rencontre 6 – Le rythme, les routines et les rituels **182**

Feuilles de soutien 198

Rencontre 7 - L'identification, la modulation et l'expression des émotions ─ Partie 1 **216**

Feuilles de soutien 232

Rencontre 8 - L'identification, la modulation et l'expression des émotions ─ Partie 2 **252**

Feuilles de soutien 266

Rencontre 9 – Le fonctionnement exécutif **298**

Feuilles de soutien 314

Rencontre 10 - Le développement de soi et l'identité **336**

Feuilles de soutien 350

Rencontre 11- L'intégration des traumas **374**

Feuilles de soutien 394

Rencontre 12 - L'intégration des traumas non spécifiques et bilan **406**

Feuilles de soutien 420

Annexes **434**

Mise en contexte

Dans le cadre de leur pratique, les psychologues de la Direction de la protection de la jeunesse du CISSS de Lanaudière reçoivent régulièrement des demandes de conseils pour des enfants hébergés en ressource de type familial qui présentent des comportements problématiques. On fait souvent appel à eux pour obtenir des pistes d'intervention en vue d'aider à diminuer ces comportements problématiques et d'éviter l'épuisement des parents d'accueil pour qu'ils puissent poursuivre leur travail auprès de ces enfants. Dans ce contexte, il devient essentiel d'offrir du soutien à ces parents substituts afin de favoriser un lien sain parent d'accueil-enfant permettant d'éviter des échecs dans le placement. Un déplacement pourrait s'avérer dommageable pour la capacité de l'enfant à s'attacher dans un nouveau milieu, mais également douloureux pour les parents d'accueil qui se sont investis auprès de celui-ci.

En raison de leur difficulté à établir un lien de confiance, la thérapie traditionnelle n'est pas toujours l'approche la plus productive pour la grande majorité des enfants qui ont vécu des traumas complexes et qui présentent divers comportements problématiques. Ainsi, l'équipe de psychologues a exploré différents modèles d'intervention novateurs dans l'intention de développer de nouveaux services pour cette clientèle.

C'est avec cet objectif en tête que l'équipe de psychologues s'est intéressée au modèle ARC (Attachement – Régulation - Compétences). Ce modèle centre l'intervention sur les forces de l'enfant victime de traumas, dans une perspective familiale et systémique. Il a été développé par Margaret E. Blaustein, psychologue clinicienne, et Kristine M. Kinniburgh, travailleuse sociale, au Trauma Center du Justice Resource Institute, un organisme américain à but non lucratif dédié à la justice sociale qui offre des services aux enfants, aux adultes et aux familles à risque de ne pas recevoir des services efficaces et jugés essentiels à leur bien-être et à leur sécurité. Le Trauma Center est membre du National Child Traumatic Stress Network (NCTSN) aux États-Unis.

Ce modèle représente l'une des pratiques prometteuses pour le traitement des enfants ayant vécu des traumas complexes. Il s'adresse à une clientèle d'enfants et d'adolescents de 3 à 17 ans victimes d'événements traumatiques et propose un modèle théorique éclectique incluant les approches cognitive-comportementale, psychodynamique, psychoéducative, etc. Aux États-Unis, son efficacité est présentement à l'étude dans des contextes variés d'intervention, comme la protection de l'enfance, les écoles, les programmes en santé mentale, etc.

Au Québec, madame Delphine Collin-Vézina, Directrice du Centre de recherche sur l'enfance et la famille et professeure agrégée à l'Université McGill, diffuse ce modèle et offre des formations pour faire la promotion de cette approche centrée sur le trauma. Elle effectue aussi des recherches sur l'application de ce modèle dans les milieux de pratique.

En se basant sur le modèle ARC, l'équipe de psychologues de la DPJ du CISSS de Lanaudière a développé le projet novateur d'un groupe de soutien s'adressant spécifiquement aux parents d'accueil qui hébergent des enfants ayant vécu des traumas complexes et présentant des comportements problématiques. L'objectif d'un tel groupe est d'éduquer et de soutenir les parents d'accueil dans leur compréhension du sens des comportements problématiques de ces enfants afin que, dans leur quotidien auprès d'eux, ils puissent les aider à développer une relation d'attachement et mettre en place des conditions de vie qui seront progressivement réparatrices pour eux.

Madame Collin-Vézina, qui s'intéresse à ce programme de groupe de soutien aux ressources de type familial basé sur le modèle ARC depuis ses débuts, apporte toujours un soutien clinique aux auteurs dans son développement. Ce programme, une première au Québec, intéresse grandement la communauté de pratique provinciale.

Les enfants et les traumas complexes

Les mauvais traitements envers les jeunes constituent une problématique de plus en plus étudiée au Canada. La négligence et les mauvais traitements sont des facteurs de risques majeurs pour le développement de problèmes de santé mentale, de troubles de comportement, de difficultés relationnelles, d'abus de substances, etc. chez ces jeunes. Certains mauvais traitements (ex. : dénigrement, manque de stabilité, environnement dangereux, témoin de violence) sont parfois subtils, mais tout aussi marquants que ceux de nature physique, par exemple. Ce sont aussi des problématiques pour lesquelles les coûts sociaux et financiers sont considérables.

Les enfants pris en charge par la DPJ ont souvent vécu diverses formes de maltraitance qui se présentent de façon concomitante. Par exemple, dans une étude menée en 2011 par madame Delphine Collin-Vézina auprès de 53 jeunes hébergés en réadaptation, 83 % d'entre eux rapportaient au moins 1 des 5 formes de maltraitance sur lesquelles ils étaient interrogés, 76 % en rapportaient au moins 2, 64 % au moins 3, 40 % au moins 4 et 19 % rapportaient qu'ils avaient vécu les 5 formes.

Au début des années 2000, le DSM-IV-TR – Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux décrivait l'état de stress post-traumatique (ESPT) comme un ensemble de réactions qui peuvent se développer chez une personne après qu'elle ait vécu, ait été témoin ou ait été confrontée à un traumatisme, c'est-à-dire un événement qui a provoqué la mort ou de sérieuses blessures, ou qui impliquait une menace de mort ou de graves blessures et qui a suscité une peur intense, un sentiment d'impuissance ou d'horreur. La majorité des enfants maltraités ne remplissent cependant pas les critères de l'ESPT.

Afin de pallier ces lacunes, le National Child Traumatic Stress Network (NCTSN), aux États-Unis, a proposé l'adoption d'un nouveau diagnostic, soit celui de Trauma complexe, qui est défini comme un « ensemble de séquelles développementales liées à des expériences adverses et traumatiques, vécues de façon prolongée, chronique et multiple, et le plus souvent dès un tout jeune âge et dans des contextes interpersonnels ».

Bien que cette proposition n'ait pas été incluse dans la dernière version du DSM, soit le DSM-5, le nouveau manuel va un peu plus loin que le précédent en apportant certaines précisions au diagnostic traditionnel du Trouble de stress post-traumatique (TSPT). D'une part, le trouble fait maintenant partie d'une nouvelle catégorie diagnostique, soit les Troubles liés à des traumatismes ou à des facteurs de stress. De plus, le DSM-5 prend davantage en compte la réalité des enfants en bas âge (moins de 6 ans) et la définition inclut maintenant la violence sexuelle parmi les événements traumatiques. Il précise également que, en plus du fait qu'une personne peut avoir des réactions traumatiques à la suite d'un événement qu'elle a vécu, dont elle a été témoin ou auquel elle a été confrontée, elle peut aussi avoir ce type de réactions en apprenant qu'un ou plusieurs événements traumatiques sont arrivés à un proche (famille ou ami). Au niveau des réactions, les symptômes ont également été élargis pour inclure les troubles de l'humeur qui ont débuté à la suite du trauma. Aussi, cette nouvelle version considère davantage les aspects développementaux et la multiplicité des événements traumatiques dans le diagnostic du trauma. Cependant, il demeure que, malgré la lourdeur et la complexité de leurs expériences de vie, plusieurs des enfants maltraités ou gravement négligés ne remplissent toujours pas les critères du TSPT.

En effet, certains événements perturbants pour un enfant ne sont pas considérés comme « traumatiques » au sens de la définition d'un TSPT. Ainsi, cette définition ne prend pas en considération l'impact des traumatismes induits par des relations interpersonnelles défaillantes avec des personnes significatives, comme les parents, ni de la négligence chronique que peut avoir vécue un enfant ou de l'effet de ces expériences traumatiques à travers les différentes étapes de son développement, parfois à une période de sa vie où le langage n'est pas encore développé.

Il est observé que des enfants ayant vécu des expériences traumatiques chroniques peuvent présenter des séquelles développementales qui se regroupent sous sept grands domaines :

1. **L'attachement :** Naît des interactions réciproques entre un enfant et une figure parentale. Un enfant qui perçoit qu'une ou des personnes significatives lui apportent une « base sécuritaire » est capable d'explorer son monde en toute confiance et en sachant qu'il est protégé de ce qui peut être dangereux. Cependant, un enfant qui naît et grandit dans un environnement adverse avec des figures parentales qui ne sont pas en mesure de répondre à ses besoins, ou le font de façon instable, et qui vit divers traumatismes peut développer un attachement insécure, percevoir le monde comme dangereux, s'attendre à être blessé dans ses relations avec les autres et se placer en mode de survie pour composer avec ce sentiment d'insécurité et de vulnérabilité.
2. **La biologie :** De plus en plus d'études rapportent qu'un enfant qui a vécu dans un environnement adverse et qui vit diverses expériences traumatiques tant au niveau physique que sexuel ou psychologique vivra un développement hormonal et neurologique qui entraîne et suractive le cerveau à réagir de façon particulière au stress.
3. **La régulation des affects :** Un enfant traumatisé a de la difficulté à identifier, à exprimer et à moduler ses sentiments. Il peut souvent être déconnecté de ses expériences émotives et ne pas avoir pu développer des stratégies adaptées à de bonnes relations sociales.
4. **La dissociation :** Un enfant traumatisé peut avoir utilisé la dissociation (se réfugier dans sa tête, se couper de ses émotions, de ses pensées) à défaut d'avoir pu fuir ou combattre des stress importants et répétés. Son identité ne peut alors pas se construire de façon intégrée et cohérente.
5. **La gestion des comportements :** Les enfants qui ont vécu des traumas complexes peuvent présenter des difficultés à contrôler leurs comportements de façon adaptée aux diverses situations. Ils peuvent avoir trop ou trop peu de contrôle sur leurs comportements (comportements internalisés ou externalisés) ou tenter de façon inadaptée de gérer leurs émotions ou de regagner du contrôle sur certaines situations (ex. : automutilation).
6. **La cognition :** En raison du contexte de vie traumatique, le développement cognitif et celui des fonctions exécutives de l'enfant ne se feront pas de façon optimale. Il peut alors présenter des retards dans ses capacités cognitives et langagières, des difficultés dans la gestion et la résolution de problèmes et un retard scolaire, voire un échec et l'abandon de sa scolarité.
7. **Le concept de soi :** L'enfant traumatisé peut avoir développé, à travers ses expériences passées, une vision négative de lui-même, s'attribuer des échecs, s'attendre à ce que les autres le rejettent puisqu'il ne se sent pas aimable.

Les usagers de la DPJ qui ont vécu des traumas complexes et qui sont hébergés en ressource de type familial présentent souvent des séquelles dans plusieurs de ces domaines et ont développé toutes sortes de comportements problématiques en réponse à leur histoire de vie difficile. Le modèle ARC s'appuie sur une pratique prometteuse et propose des cibles d'interventions centrées sur les forces de l'enfant victime de traumas dans une perspective familiale et systémique. Il est donc très pertinent pour soutenir l'intervention auprès de cette clientèle spécifique.

Les 3 piliers du modèle ARC

L'attachement

Selon la littérature recensée par la psychologue Geneviève Tardif (2008), un grand nombre d'enfants hébergés dans des milieux d'accueil (50 à 80 %) rencontrent des troubles significatifs sur les plans affectif, comportemental et relationnel, et une grande majorité de ces enfants ont des liens d'attachement insécures ou désorganisés. Ces enfants éprouvent une grande difficulté à recevoir et à démontrer toute forme d'affection, à exprimer leurs désirs, leurs émotions et leurs pensées ainsi qu'à gérer leurs émotions et à résoudre leurs conflits. Les parents d'accueil se butent aux résistances des enfants sous forme d'opposition, de rejet, et il est donc ardu de développer avec eux une relation significative. Devant la lourdeur des comportements problématiques et des difficultés affectives des jeunes hébergés chez eux, les parents d'accueil recherchent alors de l'aide professionnelle.

Un nombre important d'intervenants gravitent souvent autour des enfants en difficulté (travailleurs sociaux, médecins, pédopsychiatres, éducateurs spécialisés, orthopédagogues, etc.), ce qui cause parfois de la confusion quant au rôle de chacun et une résistance pour l'enfant à faire confiance et à s'investir.

Quand il s'agit d'un hébergement à long terme, puisque les parents d'accueil dans les ressources de type familial deviennent les parents psychologiques substituts des enfants, il devient essentiel de leur offrir du soutien afin de favoriser le développement du lien de confiance avec ces derniers. Ainsi, ils pourront mieux les accompagner à travers la relation au quotidien, afin que ces enfants puissent reprendre et poursuivre la voie d'un développement sain et harmonieux auquel ils ont droit.

La régulation des émotions

La régulation des émotions fait référence à la capacité d'une personne à gérer de manière efficace ses états intérieurs. Cette habileté évolue tout au long du développement de l'enfant. Celui-ci devra compter grandement sur le soutien de ses parents dans ses premières années de vie afin de réguler ses états physiologiques de manière adéquate : le sommeil, la faim, la douleur, les signes d'inconfort, etc. Cette grande dépendance de l'adulte diminuera au fil du temps alors que l'enfant apprendra à s'autoréguler de manière de plus en plus efficace.

Dans un contexte où la réponse parentale a été trop souvent inadéquate (non cohérente, lente, inappropriée) ou même menaçante, il peut être impossible pour l'enfant de faire l'apprentissage d'une gestion émotionnelle saine et efficace. Celui-ci se rabat donc souvent sur des moyens plutôt primitifs pour se consoler (ex. : « rocking », dissociation). Il devient alors essentiel que les donneurs de soins puissent reprendre ce rôle efficacement pour accompagner l'enfant dans le développement de cette habileté importante.

Les compétences

Au fil des mois et des années, l'enfant qui grandit devra franchir différents stades développementaux qui, lorsqu'ils sont bien intégrés, lui permettent de développer un ensemble varié de compétences, soit des compétences sociales, cognitives, personnelles, motrices, qui permettront à leur tour l'acquisition de nouvelles habiletés. De telles compétences deviendront des outils importants pour traverser les épreuves auxquelles l'enfant sera confronté au cours de sa vie.

Une histoire de vie où se sont succédé des situations d'adversité pouvant avoir causé des traumas complexes peut contribuer au développement d'une estime de soi fragile et d'une identité peu construite. Il devient alors primordial de ne pas seulement mettre l'accent sur la réduction des comportements problématiques, mais également de miser sur l'atteinte d'objectifs développementaux afin que l'enfant puisse accéder aux compétences nécessaires à son bon fonctionnement personnel, social, émotionnel et académique.

La clientèle visée

Ce programme s'adresse aux ressources de type familial qui hébergent depuis au moins 6 mois un enfant âgé entre 3 et 11 ans ayant vécu de la négligence, des ruptures d'attachement ou des traumatismes en bas âge et qui présente aujourd'hui des comportements problématiques.

Le but et les objectifs généraux

But :

Soutenir le développement d'une relation d'attachement et de conditions de vie réparatrices chez les parents d'accueil des enfants ayant vécu des traumas complexes et présentant des comportements problématiques.

Objectifs généraux :

Que les parents d'accueil :

- Partagent leur vécu comme parents substituts d'un enfant qui présente divers comportements et attitudes problématiques.
- Développent une plus grande compréhension de la fonction des comportements problématiques chez les enfants présentant des difficultés d'attachement ou qui ont vécu des traumas complexes.
- Acquièrent de nouvelles pistes d'intervention auprès des enfants en difficulté qu'ils hébergent.
- Poursuivent leur travail auprès des enfants dans les meilleures conditions possibles, tant pour les enfants que pour eux.
- Continuent à développer un lien parent d'accueil-enfant sain pour éviter des échecs dans le placement, qui sont douloureux pour les enfants, mais également pour le milieu d'accueil, et de nouveaux déplacements causant des ruptures de liens pour les enfants.

Sommaire des rencontres

Attachement

Rencontre	Thème	Objectifs pour les parents d'accueil
1	Accueil et présentation du programme	• Prendre connaissance des objectifs, des thèmes et du fonctionnement du groupe. • Prendre connaissance des cibles d'intervention du modèle ARC.
2	L'attachement	• Acquérir une meilleure compréhension de la théorie de l'attachement et de son importance au niveau affectif et développemental. • Comprendre les impacts associés au développement adéquat ou pathologique du lien d'attachement entre l'enfant et le donneur de soins.
3	La gestion des émotions (parents)	• Comprendre l'importance d'aller chercher le soutien nécessaire pour gérer et dépasser son propre vécu émotionnel afin d'être en mesure de mieux soutenir le développement des enfants ayant vécu des traumas complexes et présentant des comportements problématiques.
4	La communication empathique	• Mieux décoder l'expression émotionnelle de l'enfant, mieux comprendre ce qui peut en être la source et s'y ajuster. • Acquérir des habiletés permettant une meilleure communication centrée sur ce que vit l'enfant.
5	La réponse efficace	• Comprendre que les enfants se comportent mieux dans un environnement prévisible où les règles sont claires et appliquées de façon cohérente. • Comprendre les défis liés à l'encadrement, à la discipline et à l'usage des renforcements avec des enfants ayant vécu des traumas complexes.
6	Le rythme, les routines et les rituels	• Comprendre l'importance de mettre en place une structure prévisible, non rigide, respectant les besoins et le niveau de développement de l'enfant, soutenant l'acquisition de nouvelles habiletés. • Comprendre l'importance d'établir des routines afin de diminuer le sentiment d'insécurité chez les enfants. • Comprendre le rôle des rituels pour favoriser le sentiment d'appartenance de l'enfant à son milieu d'accueil.

	Rencontre	Thème	Objectifs pour les parents d'accueil
Régulation des émotions	**7**	L'identification, la modulation et l'expression des émotions **Partie 1**	• Comprendre leur rôle comme personne-ressource auprès de l'enfant dans l'identification, la modulation et l'expression de ses émotions. • Tenir compte des impacts des traumatismes sur la capacité de l'enfant à identifier, à moduler et à exprimer ses émotions.
	8	L'identification, la modulation et l'expression des émotions **Partie 2**	• Jouer un rôle de soutien auprès de l'enfant dans la modulation et l'expression adéquate des émotions.
Compétences	**9**	Le fonctionnement exécutif	• Comprendre l'importance de développer les compétences et les habiletés de l'enfant. • Connaître les divers types de compétences et leur importance dans le développement de l'enfant. • Comprendre ce qu'est le fonctionnement exécutif et l'impact des traumas sur le développement de l'enfant.
	10	Le développement de soi et l'identité	• Soutenir l'enfant dans l'exploration et la construction de son identité personnelle.
	11	L'intégration des traumas	• Reconnaître l'importance pour l'enfant d'intégrer progressivement ses expériences traumatiques passées. • Acquérir des outils pour soutenir et accompagner les enfants dans l'intégration des traumas.
	12	L'intégration des traumas non spécifiques et bilan	• Reconnaître l'importance pour l'enfant d'intégrer progressivement ses expériences traumatiques passées. • Acquérir des outils pour soutenir et accompagner les enfants dans l'intégration des traumas. • Faire le bilan de leur participation au groupe.

Préparatifs pour l'animation de toutes les rencontres

- ✓ Réservation du local pour les 12 rencontres (+ 1 rencontre supplémentaire si besoin, en cas d'annulation à cause d'une tempête)
- ✓ Café, collations, eau
- ✓ Feuille de présence
- ✓ Cartons pour nom des participants
- ✓ Cartables des participants - leur remettre la feuille « À emporter! » et les feuilles de soutien au fur et à mesure des rencontres
- ✓ Cartables des animateurs (et des observateurs, le cas échéant)
- ✓ Image agrandie du modèle ARC imprimée en format affiche
- ✓ Image agrandie de l'iceberg imprimée en format affiche
- ✓ Tableau blanc et crayons-feutres effaçables
- ✓ Tableau à feuilles (« flipchart »)
- ✓ Stylos
- ✓ Crayons-feutres
- ✓ Boîte de papiers mouchoirs
- ✓ Ordinateur portable et projecteur pour visionnement d'un extrait de film ou de vidéo
- ✓ Formulaires d'évaluation de la satisfaction pour chaque rencontre

Bibliographie

Alaggia, R., Collin-Vézina, D., & Lateef, R. (2017). Facilitators and Barriers to Child Sexual Abuse (CSA) Disclosures: A Research Update (2000-2016), Trauma, Violence, & Abuse, Advance online publication.

American Psychiatric Association (2000). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 4th ed., Text Revision (DSM IV-TR), American Psychiatric Association.

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.

Blaustein, M. E., & Kinniburgh, K. M. (2018). Treating Traumatic Stress in Children and Adolescents: Second Edition. How to Foster Resilience through Attachment, Self-Regulation, and Competency, New York: The Guilford Press.

Bosworth, A. (2001). L'enfant blessé, l'enfant qui blesse : Méthodes éducatives spécifiques pour parents d'enfants présentant des troubles de l'attachement, Cugy, A. Bosworth

Collin-Vézina, D (2012, juin). Traitements intégrés des traumas complexes chez les enfants et les adolescents [Formation], Porte-Voix, Formation continue en santé mentale.

Collin-Vézina, D. (s. d.). Enfants et adolescents victimes de multiples traumatismes : comprendre pour mieux intervenir [document PowerPoint de la formation offerte aux psychologues des Centres jeunesse de Lanaudière].

Explaining the Brain to Children and Adolescents [Extrait vidéo] [https://vimeo.com/109042767], tiré de Pratique intégrant la notion de trauma, Trousse de soutien auprès des enfants 0-11 ans. Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal (2016).

Godbout, N., Girard, M., Milot, M. et al. Répercussions liées aux traumas complexes. Dans Milot, M., Trauma complexe: comprendre, évaluer et intervenir, Québec, Presses de l'Université de Montréal, 2018.

Hallet, F., et Beaufort, M. (mars 2003). L'enfant souffrant de troubles de l'attachement, [En ligne], repéré au https://pdfcoffee.com/l39enfant-souffrant-de-troubles-de-l39attachement-pdf-free.html

Hunter, S. V. (2011). Disclosure of Child Sexual Abuse as a Life-Long Process: Implications for Health Professionals, The Australian and New Zealand Journal of Family Therapy.

Le Blanc, A. et Thomassin, A. (2006). Cadre de référence sur les services de réadaptation avec hébergement pour les enfants âgés de 6 à 11 ans, Centre jeunesse de Montréal-Institut universitaire.

Lemieux, J. (2002). La théorie des ponts ou pourquoi les enfants adoptés testent-ils autant les limites de leurs parents? L'adoption internationale : démystifier le rêve pour mieux vivre la réalité, Le monde est ailleurs.

Milot, M., Collin-Vézina, D., Godbout, N. (2018). Qu'est-ce que le trauma complexe? Dans Milot, M., Trauma complexe : comprendre, évaluer et intervenir, Québec, Presses de l'Université de Montréal.

Milot, M., Collin-Vézina, D., McNamee, S., Rouleau, S. et al. (2018). Le modèle d'intervention systémique ARC : attachement, régulation des affects et compétences. Dans Milot, M. Trauma complexe : comprendre, évaluer et intervenir, Québec, Presses de l'Université de Montréal.

NCTSN (2018, July). Complex trauma [En ligne] The National Child Traumatic Stress Network. [https://www.nctsn.org/what-is-child-trauma/trauma-types/complex-trauma].

Pearson, J., Colin-Vézina, D. (2018). Les conséquences neurobiologiques de la maltraitance, p. 91-116. Dans Milot, M. Trauma complexe : comprendre, évaluer et intervenir, Québec, Presses de l'Université de Montréal.

Priebe, G., & Svedin, C. G. (2008). Child Sexual Abuse is Largely Hidden From the Adult Society: An Epidemiological Study of Adolescents' Disclosures, Child Abuse & Neglect, 32(12).

Tardif, G. (2008). La théorie de l'attachement au service des enfants placés, Psychologie Québec, 25(2).

Ungar, M., Barter, K., McConnell, S. M., Tutty, L. M., & Fairholm, J. (2008). Patterns of Abuse Disclosure Among Youth, Qualitative Social Work, 8.

Groupe de soutien aux ressources
de type familial basé sur

le modèle ARC

Attachement
Régulation des émotions
Compétences

Rencontre 1

Accueil et présentation du programme

Attachement
Régulation des émotions
Compétences

- ✓ Accueil et mot de bienvenue
- ✓ Présentation du programme et des règles
- ✓ Définition du trauma complexe
- ✓ Pertinence du programme pour les parents d'accueil
- ✓ Retour sur la rencontre

Documentation à lire avant d'animer la rencontre

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. 35-41 et p. 249.

Milot, M., Collin-Vézina, D., Godbout, N. (2018). *Qu'est-ce que le trauma complexe?* Dans Milot, M., *Trauma complexe : comprendre, évaluer et intervenir*, Québec, Presses de l'Université de Montréal, p. 9-35.

Milot, M., Collin-Vézina, D., McNamee, S., Rouleau, S. et al. (2018). *Le modèle d'intervention systémique ARC : attachement, régulation des affects et compétences*. Dans Milot, M. *Trauma complexe : comprendre, évaluer et intervenir,* Québec, Presses de l'Université de Montréal, p. 233-250.

Tardif, G. (2008). *La théorie de l'attachement au service des enfants placés*, Psychologie Québec, 25(2), p.28-30.

Préparatifs spécifiques pour la rencontre

- Apporter :
  - ✓ Cartons et crayons-feutres afin que chaque participant puisse inscrire son prénom et le prénom de l'enfant pour qui il participe au programme.
  - ✓ Calendriers des rencontres à remettre aux participants avec les thèmes de chacune des rencontres et le local.
  - ✓ Cartables des participants et feuilles de soutien requises.
  - ✓ Tableau à feuilles.

Consignes pour l'animation

- Prévoir une pause d'environ 15 minutes, à la moitié de la rencontre ou après avoir terminé une activité.
- Comme il s'agit de la 1re rencontre, il est important de ne pas oublier de laisser les coordonnées des boîtes vocales des animateurs aux participants, au cas où ils auraient à signifier leur absence.
- Il est normal, selon les interventions réalisées ainsi que le partage et les discussions des participants, que toutes les activités n'aient pas été complétées lors de certaines rencontres. Les feuilles de soutien liées aux rencontres doivent être gérées avec souplesse. Il appartient aux animateurs de choisir les activités qui leur semblent les plus pertinentes parmi celles proposées pour répondre aux besoins du groupe. Le modèle ARC étant intégratif, les animateurs peuvent aussi utiliser leurs propres outils ou techniques d'intervention liés aux thèmes du programme.
- Le programme de groupe de soutien aux ressources de type familial basé sur le modèle ARC **est un programme fermé**, donc de nouveaux participants peuvent s'ajouter à la rencontre 2, **si un animateur reprend en individuel le contenu de la rencontre 1 avec eux.** Par la suite, compte tenu de l'ensemble du contenu théorique transmis à chaque rencontre et pour préserver la création d'une dynamique de groupe, nous ne recommandons pas l'ajout de nouveaux participants.
- Les participants seuls ou en couple s'engagent à assister à toutes les rencontres sauf pour des motifs valables.

Feuilles de soutien requises pour la rencontre

Activité 1	Aucune
Activité 2	Aucune
Activité 3	Feuille de soutien 1 : L'iceberg
	Feuille de soutien 2 : Le modèle ARC
Activité 4	Aucune

Activité 1

Accueil et mot de bienvenue

40 minutes

Les animateurs :

1. Accueillent les participants et offrent eau, jus, café et collations.

2. Distribuent des cartons et des crayons-feutres afin que chaque participant puisse inscrire son prénom et le prénom de l'enfant pour lequel il participe au programme.

3. Se présentent en donnant leur nom, leur fonction et les coordonnées pour les joindre.

4. Invitent la psychoéducatrice à expliquer son rôle pour les rencontres prégroupes, le bilan et les inscriptions pour des demandes de consultation en individuel à partir de la rencontre 6.

5. Informent que les formulaires de demande pour les services de la psychoéducatrice, seront remis à la rencontre 6.

6. Remettent le cartable du participant aux parents d'accueil et en expliquant l'utilité :

- Les feuilles de soutien : informations, outils, exercices à faire pendant la séance ou à la maison.
- La feuille bilan de la rencontre : inscription des informations à retenir de la rencontre, les bons coups des parents d'accueil en lien avec le thème, ce qui demeure à travailler ou ce qu'ils souhaitent ajouter. Cette feuille bilan pourra être utilisée lors du suivi avec la psychoéducatrice.

7. Présentent les objectifs de la rencontre.

Objectifs généraux :

Que les parents d'accueil :

- Prennent connaissance des objectifs, des thèmes et du fonctionnement du groupe.
- Prennent connaissance des trois piliers et des cibles (blocs) d'intervention du modèle ARC.

Objectifs spécifiques :

Que les parents d'accueil :

- Se présentent aux autres membres du groupe.
- Identifient leurs attentes par rapport aux rencontres.
- Apprennent ce qu'est un trauma complexe.
- Connaissent les cibles d'intervention du modèle ARC.

8. Demandent aux participants de se présenter lors d'un tour de table en donnant :

- ✓ Leur nom.
- ✓ Leur nombre d'années d'expérience comme famille d'accueil.
- ✓ Le nombre et l'âge des enfants dans leur famille.
- ✓ Leurs attentes vis-à-vis du programme.

9. Notent les attentes sur le tableau à feuilles afin d'y revenir au besoin lors des rencontres suivantes.

Activité 2

Présentation du programme et des règles

20 minutes

Les animateurs :

1. Présentent plus en détail le **but** et les **objectifs généraux du programme** en faisant des liens avec les attentes des participants.

But :

Soutenir le développement d'une relation d'attachement et de conditions de vie réparatrices chez les parents d'accueil pour les enfants ayant vécu des traumas complexes et présentant des comportements problématiques.

Objectifs :

Que les parents d'accueil :

- Partagent leur vécu comme parents substituts d'enfants qui présentent divers comportements et attitudes problématiques.
- Développent une plus grande compréhension de la fonction des comportements problématiques chez les enfants présentant des difficultés d'attachement ou qui ont vécu des traumas complexes.
- Acquièrent de nouvelles pistes d'intervention auprès de l'enfant en difficulté qu'ils hébergent.
- Poursuivent leur travail auprès de l'enfant dans les meilleures conditions possibles, et ce, tant pour l'enfant que pour eux.
- Continuent à développer un lien parent d'accueil-enfant sain pour éviter des échecs dans le placement (douloureux pour l'enfant, mais également pour le milieu d'accueil), de nouveaux déplacements et des ruptures de liens pour l'enfant.

2. Présentent et clarifient, au besoin, les éléments suivants :

- Les rencontres ne constituent pas des séances de psychothérapie. Ce sont des rencontres de type éducatif au cours desquelles il est possible de partager les expériences et les connaissances de chacun par rapport aux interventions qui fonctionnent auprès des enfants.

- Le modèle présenté ne doit pas être appliqué au pied de la lettre. On doit tenir compte des besoins et du rythme de l'enfant et de sa famille.
- Des discussions sur certains thèmes peuvent toucher de façon plus personnelle les participants. Le cas échéant, les animateurs les inviteront à aborder ces thèmes avec leurs intervenants au besoin.
- Dans ce groupe de soutien, les participants sont encouragés à partager leur vécu « général » en grand groupe. Une discussion de cas pour un jeune en particulier n'est donc pas possible par manque de temps.

3. Demandent aux participants quelles seraient les façons de faire qu'ils aimeraient se donner pour assurer le bon fonctionnement des rencontres et complètent les propos des participants en s'assurant que les éléments suivants ont été mentionnés :

- **Présence :** s'engager à une présence assidue au groupe.
- **Confidentialité :** respecter la confidentialité des informations partagées par les membres du groupe.
- **Respect et non-jugement :** en tout temps, faire preuve de respect et de non-jugement entre les membres du groupe.
- **Écoute :** accepter le droit de parole des autres participants.
- **Participation :** participer activement et faire les exercices demandés.
- **Absence :** avertir l'un des deux animateurs d'une absence avant la tenue de la rencontre.
- **En cas d'annulation :** si jamais une rencontre devait être annulée pour des raisons majeures (ex. : tempête de neige, grève, rencontre annulée, fermeture de la commission scolaire), ils seront informés avant la tenue de la rencontre.
  Prendre entente sur le fonctionnement en cas d'annulation d'une rencontre.
- **Téléphonie :** fermer les téléphones cellulaires ou les mettre en mode silencieux. En cas d'appel d'urgence, les conversations se font à l'extérieur de la salle.

Activité 3

Définition du trauma complexe

45 minutes

Les animateurs :

1. Présentent le contenu suivant sur la maltraitance vécue par les enfants en besoin de protection :

- Selon des recherches récentes[1], plusieurs jeunes subissent différentes formes de violence sans que celles-ci soient nécessairement déclarées aux autorités.
- Les diverses formes de maltraitance se présentent souvent de manière concomitante.
- Les multiples expériences traumatiques qu'un enfant peut avoir vécues depuis sa naissance ne sont donc pas toujours bien identifiées.

2. Remettent aux participants la **feuille de soutien 1** « L'iceberg » et expliquent les notions suivantes à l'aide de l'affiche :

- Au-dessus de l'eau, il y a ce qui est visible (ex. : les diagnostics et les comportements problématiques de l'enfant).
- Sous la surface de l'eau, il y a le sens des comportements de l'enfant lié à l'histoire d'expériences traumatiques vécues de façon répétée, souvent en bas âge et dans un contexte interpersonnel. On a souvent peu d'informations sur ce vécu, qui compose pourtant la partie la plus importante de l'identité d'un enfant qui a subi des traumas complexes.

3. Demandent aux participants de décrire les comportements problématiques de l'enfant pour lequel ils se présentent au groupe et les notent sur l'affiche de l'iceberg.

[1] Collin-Vézina, D. (2009). Formation : *Traitement intégré des traumas complexes chez les enfants et les adolescents* [document PowerPoint].
Gilbert, R. et al. (2009, January). *Child Maltreatment 1 Burden and consequences of child maltreatment in high-income countries [En ligne]* The Lancet. *373(9657), p. 68-81* [https://www.researchgate.net/publication/23571058_Child_Maltreatment_1_Burden_and_consequences_of_child_maltreatment_in_high-income_countries].
Stoltenborgh, M. et al. *A Global Perspective on Child Sexual Abuse: Meta-Analysis of Prevalence Around the World*, [En ligne], 21 avril 2011, PubMed.gov [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21511741].

Note : L'affiche annotée sera réutilisée à la rencontre 12 pour faire un retour sur les comportements problématiques identifiés et des liens avec les cibles d'intervention présentées au cours du programme.

4. Présentent ce qu'est un trouble de stress post-traumatique versus un état de stress post-traumatique complexe :

Trouble de stress post-traumatique (TSPT) : Ensemble de réactions qui peuvent se développer chez une personne ayant été exposée à une mort ou à une menace de mort, à une blessure grave ou à des violences sexuelles envers elle-même ou un proche, et qui suscitent divers symptômes envahissants associés à ces événements traumatiques. Ces symptômes entraînent une perturbation qui dure plus d'un mois, une souffrance et une altération du fonctionnement cliniquement significatif.

Exemples de symptômes : cauchemars associés, reviviscence de l'événement ou « flashbacks », efforts pour éviter tout rappel du traumatisme, trous de mémoire, tendance à être constamment à l'affût du danger, fébrilité, réaction de sursaut, émotions négatives persistantes (ex. : crainte, colère, culpabilité, honte), perte de l'intérêt, irritabilité, hyper vigilance, problème de concentration, etc.

Il faut noter que :

- La majorité des enfants maltraités ne remplissent pas les critères du TSPT.
- Certains événements perturbants pour un enfant ne sont pas considérés comme étant « traumatiques » au sens de la définition d'un trauma.
- Ce diagnostic ne prend pas en considération l'impact de la multiplicité des événements traumatiques.
- Ce diagnostic ne rend pas compte de l'effet des expériences traumatiques à travers différentes étapes du développement de l'enfant.

Il est donc nécessaire de proposer l'adoption d'un nouveau diagnostic qui rend compte de cette réalité :

État de stress post-traumatique complexe (Complex Trauma Disorder) : « Ensemble de séquelles développementales liées à de multiples expériences adverses et traumatiques vécues de façon prolongée, chronique et le plus souvent dès un tout jeune âge et dans des contextes interpersonnels. » [Traduction libre] *National Child Traumatic Stress Network (NCTSN)*

5. Font des liens entre les comportements problématiques des enfants, la maltraitance et la réponse que va apporter le modèle ARC :

- Les diverses formes de maltraitance (ex. : abus physiques, abus sexuels, témoin de violence conjugale, négligence physique) vécues par un enfant, souvent depuis sa naissance, affectent son développement à plusieurs niveaux.

6. Expliquent ce qu'est le modèle ARC à l'aide des informations suivantes :

- Le modèle ARC (Attachement - Régulation - Compétences) est un cadre d'intervention centré sur les forces de l'enfant victime de traumas, dans une perspective familiale et systémique.
- Il a été développé par Margaret E. Blaustein, psychologue clinicienne, et Kristine M. Kinniburgh, travailleuse sociale, au Trauma Center du Justice Resource Institute, un organisme américain à but non lucratif dédié à la justice sociale qui offre des services aux enfants, aux adultes et aux familles à risque de ne pas recevoir des services efficaces et jugés essentiels à leur bien-être et à leur sécurité.

7. Remettent la **feuille de soutien 2** « Le modèle ARC » et présentent le modèle en mentionnant que chacune des cibles (blocs) d'intervention identifiées sur la feuille de soutien constitue une rencontre du présent programme.

8. Reprennent brièvement les comportements problématiques des enfants et les difficultés rencontrées par les parents d'accueil et font des liens entre les cibles du modèle ARC où ces sujets seront possiblement discutés.

9. Remettent le calendrier des rencontres aux parents.

Activité 4

Pertinence des rencontres ARC pour les parents

20 minutes

Les animateurs :

1. Demandent aux participants d'expliquer en quoi elles et ils sont les meilleures personnes pour agir sur le trauma complexe des enfants qui vivent avec eux.

2. Font ressortir aux participants la pertinence d'un tel groupe :

- Un grand nombre d'enfants placés (50 à 80 %) rencontrent des troubles significatifs sur les plans affectif, comportemental et relationnel, et ont des liens d'attachement insécures ou désorganisés.
- Ces enfants éprouvent une grande difficulté à recevoir et à démontrer toute forme d'affection, à exprimer leurs désirs, leurs émotions et leurs pensées ainsi qu'à gérer leurs émotions et à résoudre leurs conflits. C'est à bout de souffle devant la lourdeur des difficultés émotives et relationnelles de ces enfants, et après avoir tout essayé, qu'une aide professionnelle est demandée.
- La thérapie traditionnelle n'est pas l'approche la plus productive pour la grande majorité de ces enfants en raison de leur difficulté à établir un lien de confiance. En effet, lorsque les intervenants tentent de développer une relation significative avec ces enfants, ils se butent souvent à de l'opposition, des crises, du rejet, etc.
- L'établissement d'une relation thérapeutique, nécessaire au processus de thérapie, est souvent difficile ou très long à réaliser.
- Un nombre important d'intervenants gravitent souvent autour des enfants en difficulté (ex. : travailleur social, médecin, psychiatre, éducateur spécialisé, orthopédagogue), ce qui cause parfois de la confusion quant au rôle de chacun et une résistance à faire confiance et à s'investir.
- Pour que ces enfants puissent reprendre et poursuivre la voie d'un développement sain et harmonieux, il est essentiel d'offrir du soutien aux parents d'accueil afin qu'ils soient en mesure :
  - ✓ De développer un lien de confiance avec les enfants dans le cadre de leur projet de vie.
  - ✓ De les accompagner au quotidien, à travers leur relation.

Activité 5

Retour sur la rencontre

10 minutes

Les animateurs :

1. Demandent aux participants s'ils ont des questions ou des commentaires au sujet de la rencontre.

2. Remettent la feuille « À emporter », qui résume le contenu de la rencontre, la survolent et invitent les participants à la placer au début de la section de cette rencontre dans leur cahier.

3. Mentionnent le thème de la prochaine rencontre, soit « L'attachement ».

Feuilles de soutien

À EMPORTER!

Les enfants hébergés en famille d'accueil présentent souvent une histoire traumatique 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 traumatique.

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 traumatiques. Ces symptômes entrainent une perturbation qui dure plus d'un mois, une souffrance et une altération du fonctionnement cliniquement significatif. (Résumé à partir du DSM 5)

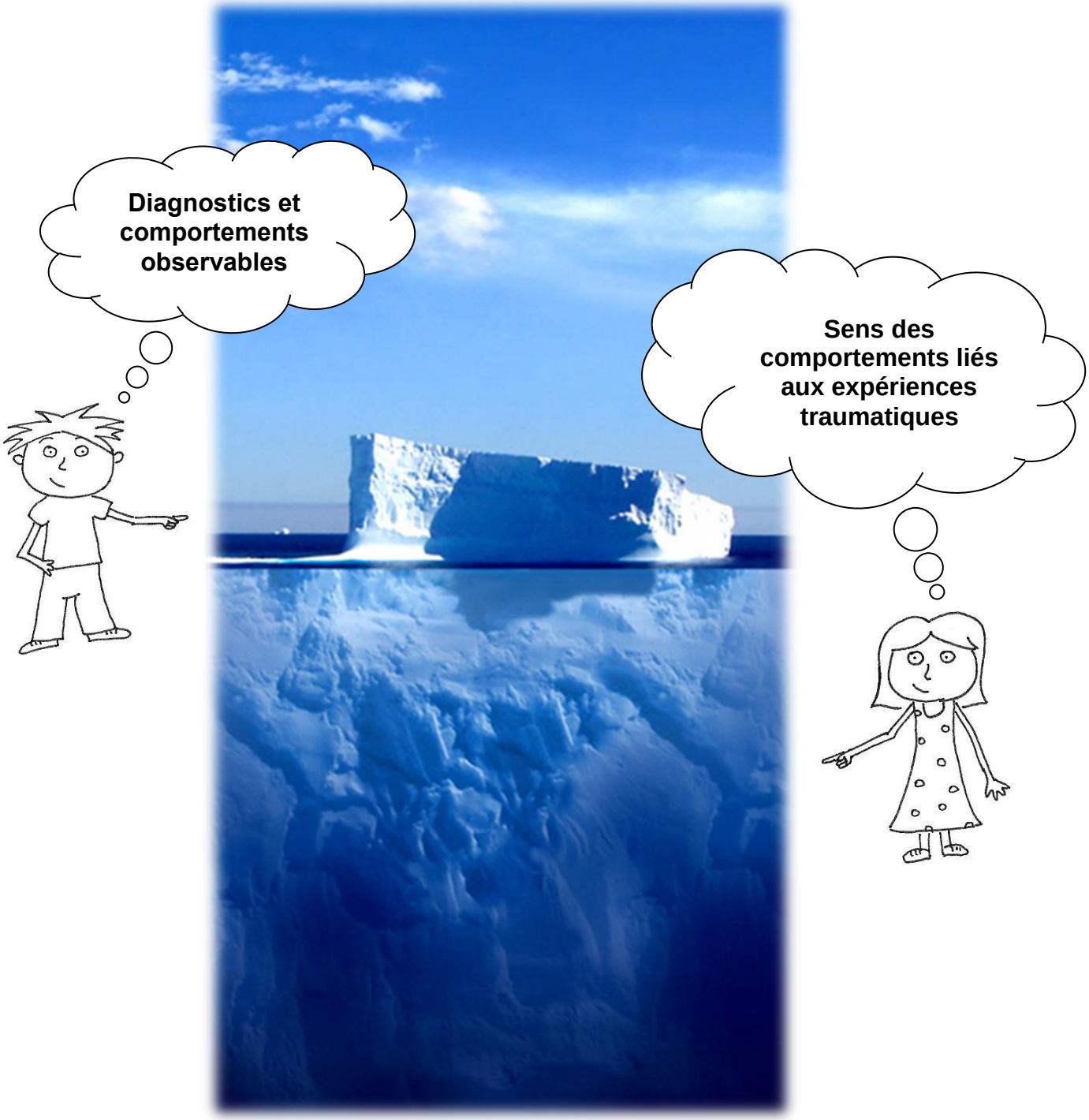
État de stress post-traumatique complexe

Ensemble de séquelles développementales liées à des expériences adverses et traumatiques, 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.

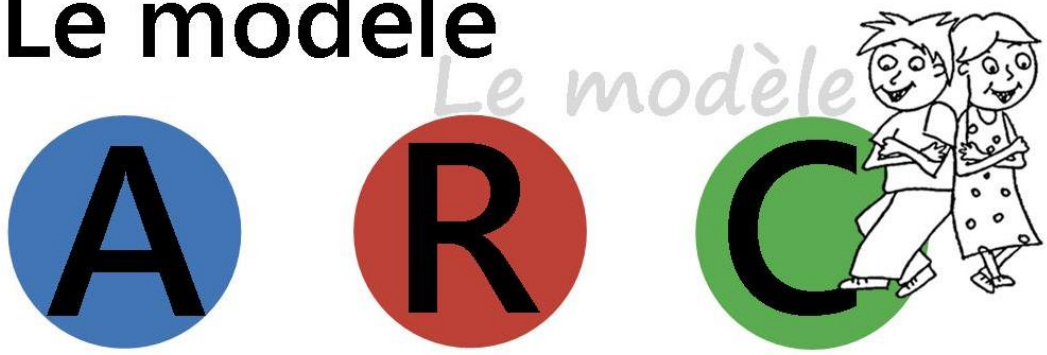
Feuille de soutien 1

L'iceberg



Feuille de soutien 2

Le modèle



Attachement

- Gestion des émotions (parents)
- Communication empathique
- Réponse efficace
- Rythme, routines et rituels

Régulation des émotions

- Identification
- Modulation
- Expression

Compétences

- Fonctionnement exécutif
- Développement de soi et identité
- Intégration des traumas

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 ARC

Attachement
Régulation des émotions
Compétences

Rencontre 2

L'attachement

Attachement

- ✓ Accueil
- ✓ L'attachement et ses fonctions
- ✓ Les difficultés d'attachement
- ✓ Les facteurs des difficultés d'attachement
- ✓ Retour sur la rencontre

Documentation à lire avant d'animer la rencontre

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.

Bosworth, A. (2001). *L'enfant blessé, l'enfant qui blesse* : *Méthodes éducatives spécifiques pour parents d'enfants présentant des troubles de l'attachement*, Cugy, A. Bosworth, p. 7.

Godbout, N., Girard, M., Milot, M. et al. *Répercussions liées aux traumas complexes.* Dans Milot, M., *Trauma complexe: comprendre, évaluer et intervenir*, Québec, Presses de l'Université de Montréal, 2018, p. 57-90.

Lemieux, J. (2002). *La théorie des ponts ou pourquoi les enfants adoptés testent-ils autant les limites de leurs parents? L'adoption internationale : démystifier le rêve pour mieux vivre la réalité*, Le monde est ailleurs, p. 31-33.

Préparatifs spécifiques pour la rencontre

- Apporter les feuilles de soutien requises.

Consignes pour l'animation

Tout au long des rencontres, il sera important d'utiliser l'expression « difficultés d'attachement » plutôt que « troubles de l'attachement », évitant ainsi d'apposer un diagnostic et de définir les types d'attachement problématiques que peuvent présenter certains enfants.

Feuilles de soutien requises pour la rencontre

Activité 1	Aucune	
Activité 2	Aucune	
Activité 3	Feuille de soutien 1 :	Impacts possibles sur l'enfant selon le type d'attachement
	Feuille de soutien 2 :	Mise en situation « Ma première journée dans une nouvelle école »
	Feuille de soutien 3 :	Le cycle de l'attachement de la première année de vie
	Feuille de soutien 4 :	Le cycle de l'attachement problématique
	Feuille de soutien 5 :	Les blessures à la racine
	Feuille de soutien 6 :	S'occuper d'un enfant blessé
	Feuille de soutien 7 :	Bilan de la rencontre

Activité 1

Accueil

15 minutes

Les animateurs :

1. Accueillent les participants et offrent eau, jus, café et collations.
2. Demandent aux participants s'ils ont des questions concernant la rencontre précédente.
3. Présentent le thème et les objectifs de la rencontre.

Objectifs généraux :

Que les parents d'accueil :

- Acquièrent une meilleure compréhension de la théorie de l'attachement et de son importance au niveau affectif et développemental.
- Comprennent les impacts associés au développement adéquat ou pathologique du lien d'attachement entre l'enfant et le donneur de soins.

Objectifs spécifiques :

Que les parents d'accueil :

- Développent une meilleure connaissance de l'attachement et de son rôle.
- Apprennent à mieux connaître les caractéristiques principales des difficultés d'attachement.
- Améliorent leurs connaissances sur l'impact de la qualité de l'attachement sur le développement de l'enfant.
- Soient sensibilisés aux impacts de l'attachement sur les perceptions de chacun et à l'influence de ces perceptions sur les comportements.
- Aient une meilleure compréhension des éléments pouvant causer des difficultés d'attachement.
- Situent bien l'importance de l'attachement au sein du modèle ARC.

Activité 2

L'attachement et ses fonctions

30 minutes

Les animateurs :

1. Demandent aux participants de répondre, dans leurs mots, aux questions suivantes[1] :

- Qu'est-ce que l'attachement?
- Pourquoi est-il important pour un enfant de s'attacher?
- De quelle façon un bébé ou un enfant s'attache-t-il?
- Comment le parent peut-il contribuer à la création du lien d'attachement?

2. Font des liens avec les propos des participants en complétant leurs réponses à l'aide des notions suivantes :

L'attachement est défini comme la connexion profonde et durable établie entre l'enfant et la(les) première(s) personne(s) affective(s) de référence pendant les trois premières années de vie. Il s'agit d'une capacité apprise résultant d'interactions réciproques et continues, caractérisées par la protection, la satisfaction des besoins, les limites et la confiance.

La **première** fonction de l'attachement est de réduire les risques de danger pour la santé et la sécurité de l'enfant. L'attachement a également d'autres fonctions :

- Il permet l'exploration de l'environnement.
- Il a un impact sur la structuration du cerveau.
- Il a un impact sur la régulation des émotions.
- Il aide à la construction de l'estime de soi.
- Il est la base de la socialisation.

[3] Questions tirées de la formation de Geneviève Tardif (s.d.) : *Les troubles de l'attachement chez les enfants de 4 à 12 ans : évaluation, prévention et intervention.*

3. Mettent l'accent sur le rôle de l'adulte dans la création du lien d'attachement en faisant des liens entre le rôle du donneur de soins et les quatre blocs du pilier « Attachement » du modèle ARC :

- Afin de pouvoir répondre le plus adéquatement possible aux besoins de l'enfant, les donneurs de soins doivent pouvoir être dans un état émotionnel suffisamment positif.
- Les donneurs de soins doivent avoir une bonne connaissance de la problématique de l'enfant pour se placer dans sa position et réagir de la manière la plus adéquate possible.
- Le sentiment de sécurité est essentiel pour le développement d'un attachement sain. Les donneurs de soins doivent être les architectes de cette sécurité en étant constants et en instaurant des routines de vie.

Activité 3

Les difficultés d'attachement

50 minutes

Les animateurs :

1. Demandent aux participants de dire, dans leurs mots, ce qu'ils connaissent des difficultés d'attachement.

2. Complètent les propos des participants en s'assurant que les éléments suivants ont été mentionnés :

   - **Les difficultés d'attachement** sont un ensemble de comportements que l'on observe chez certains enfants qui n'ont pas eu la chance de se développer avec un parent sensible et disponible durant leurs premières années de vie. Dans certains cas, les figures parentales peuvent même avoir été perçues comme menaçantes.
   - L'éventail de **comportements problématiques** peut être assez large, mais nommons toutefois les plus communs :
     - ✓ Mensonges.
     - ✓ Vols, dont certains avec accumulation de nourriture.
     - ✓ Comportements agressifs et antisociaux.
     - ✓ Recherche de contrôle.
     - ✓ Attachement non sélectif envers les adultes.
     - ✓ Passivité, hyperdépendance.
     - ✓ Fausse amabilité.
   - Les comportements des enfants présentant des difficultés d'attachement ont généralement pour but de les protéger des relations qui pourraient, comme les relations vécues par le passé, les blesser.

- Ces enfants tentent également de prendre davantage de contrôle sur leur propre vie afin d'être moins dépendants des adultes envers qui ils ont peu confiance. Par exemple, si une personne a été passagère d'une voiture dans laquelle le conducteur lui a fait vivre des incidents, des frayeurs ou des accidents sur la route, il se peut qu'elle préfère prendre le volant elle-même par la suite.
- De même, des enfants ayant vécu des incidents, des négligences ou des frayeurs avec leur figure parentale significative pourraient devenir méfiants, anxieux et contrôlants avec l'adulte.
- Certaines réactions des adultes ont aussi pour effet de leur confirmer la vision négative qu'ils ont d'eux-mêmes.

3. Mentionnent que la qualité de l'attachement qui se développera chez l'enfant influencera grandement son développement.

4. Remettent la feuille de soutien 1 : « Impacts possibles sur l'enfant selon le type d'attachement » et en présentent quelques éléments.

5. Expliquent que la qualité de l'attachement influencera la façon dont les enfants et les adultes interpréteront ce qui les entoure (voir questions de réflexion de la feuille de soutien 1).

6. Expliquent la notion de croyances de base (modèle interne opérant) :

Les croyances de base : Les expériences dans les premières années de vie influencent le système de croyances que chaque personne développe à propos de soi, des autres et de la vie en général. Ainsi, la répétition d'événements bénéfiques ou traumatiques va affecter le développement des croyances de base chez l'enfant. Ces croyances vont servir un peu comme des lunettes teintées en rose ou des lunettes sombres pour voir la vie, les autres, nos rêves, etc. C'est à travers elles que les enfants, et plus tard les adultes, vont interpréter le présent, particulièrement dans les situations ambiguës, et anticiper le futur.

7. Remettent la feuille de soutien 2 : « Mise en situation - Ma première journée dans une nouvelle école » et lisent le texte.

8. Divisent les participants en deux groupes. Le premier groupe se mettra dans la peau d'un enfant ayant un attachement sécure et le second groupe, dans celui d'un enfant ayant des difficultés d'attachement.

Interrogent les participants au sujet de la mise en situation à l'aide des questions suivantes :

- Quelle pourrait être à ce moment votre opinion :
  - ✓ De vous-même?
  - ✓ Des gens?
  - ✓ De la vie en général?

9. Remettent la feuille de soutien 3 : « Le cycle de l'attachement de la première année de vie » et la feuille de soutien 4 : « Le cycle de l'attachement problématique » et complètent les réponses des participants, données lors de l'exercice précédent, à l'aide des schémas qui y sont présentés et des exemples généraux suivants :

- Lorsque l'attachement est sécure :
  - ✓ **À propos de soi** : Je suis bon, désiré, compétent, aimable et j'ai de la valeur.
  - ✓ **À propos des donneurs de soins** : Ils sont dignes de confiance, répondent à mes besoins, sont sensibles et soucieux de mon bien-être.
  - ✓ **À propos de la vie** : Mon monde apparaît sûr, la vie vaut la peine d'être vécue.
- Lorsqu'il y a problème au niveau de l'attachement :
  - ✓ **À propos de soi** : Je suis mauvais, non désiré, sans valeur, non aimable.
  - ✓ **À propos des donneurs de soins** : Ils sont insensibles, on ne peut pas leur faire confiance, ils font peur.
  - ✓ **À propos de la vie** : Le monde est menaçant, la vie est difficile, douloureuse et ne vaut pas la peine d'être vécue.

10. Expliquent que les différents traumatismes vécus par l'enfant en bas âge créent des blessures importantes et durables qui nécessiteront des interventions particulières visant tout d'abord à stabiliser son état et à lui offrir un milieu sécurisant. Cette base d'intervention est essentielle afin qu'il puisse reprendre un développement plus sain et normal.

11. Remettent la feuille de soutien 5 : « Les blessures à la racine » et la feuille de soutien 6 : « S'occuper d'un enfant blessé » et les utilisent pour approfondir les notions liées à l'attachement.

Activité 4

Les facteurs des difficultés d'attachement

10 minutes

Les animateurs :

1. Mentionnent que plusieurs facteurs et expériences peuvent placer l'enfant à risque de développer des difficultés d'attachement.

2. Expliquent que c'est l'ensemble des facteurs et non un seul d'entre eux qui influencera la qualité de l'attachement et en nomment quelques-uns :

- Facteurs liés aux parents :
  - ✓ Négligence ou violence parentale;
  - ✓ Manque de sensibilité parentale;
  - ✓ Dépression;
  - ✓ Troubles psychologiques chroniques;
  - ✓ Adolescents-parents;
  - ✓ Abus de substance;
  - ✓ Répétition intergénérationnelle des difficultés d'attachement;
  - ✓ Absences prolongées;
  - ✓ Autres.
- Facteurs liés aux enfants :
  - ✓ Tempérament difficile;
  - ✓ Prématurité;
  - ✓ Conditions médicales diverses;
  - ✓ Hospitalisation;
  - ✓ Facteurs génétiques;
  - ✓ Symptômes d'un syndrome d'alcoolisme fœtal;
  - ✓ Autres.
- Facteurs liés à l'environnement :
  - ✓ Pauvreté;
  - ✓ Violence;
  - ✓ Isolement social, manque de soutien familial;
  - ✓ Déplacements et déménagements multiples;
  - ✓ Niveau de stress élevé : conflits conjugaux, désorganisation familiale;
  - ✓ Autres.

Activité 5

Retour sur la rencontre

15 minutes

Les animateurs :

1. Demandent aux participants s'ils ont des questions ou des commentaires au sujet de la rencontre.
2. Remettent la feuille « À emporter », qui résume le contenu de la rencontre, la survolent et invitent les participants à la placer au début de la section de cette rencontre dans leur cahier.
3. Mentionnent le thème de la prochaine rencontre, soit « La gestion des émotions chez les parents d'accueil ».
4. Remettent la feuille de soutien 7 : « Bilan de la rencontre » aux participants et leur demandent de la remplir.

Feuilles de soutien

À EMPORTER!

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

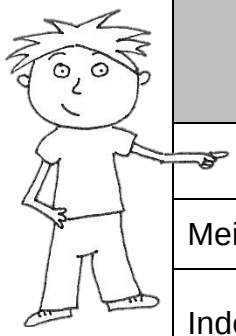
La qualité de l'attachement influencera grandement le développement de diverses compétences chez l'enfant.

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

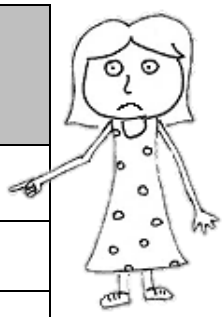
Il est essentiel d'offrir une stabilité et un milieu sécurisant à l'enfant afin de l'aider à recimenter les fissures créées par les différents traumatismes vécus. Une base solide lui permettra d'être disposé à reprendre un développement plus sain et normal.

Amour
Calins
Règles

Feuille de soutien 1



Impacts possibles sur l'enfant selon le type d'attachement	
Attachement sécure	**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
Capacité d'empathie, de compassion	Manque d'empathie, de compassion
Comportements plus acceptables	Problèmes de comportement
Meilleurs résultats académiques	Difficultés scolaires
Capacité 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?

Feuille de soutien 2

Mise en situation

Ma première journée dans une nouvelle école

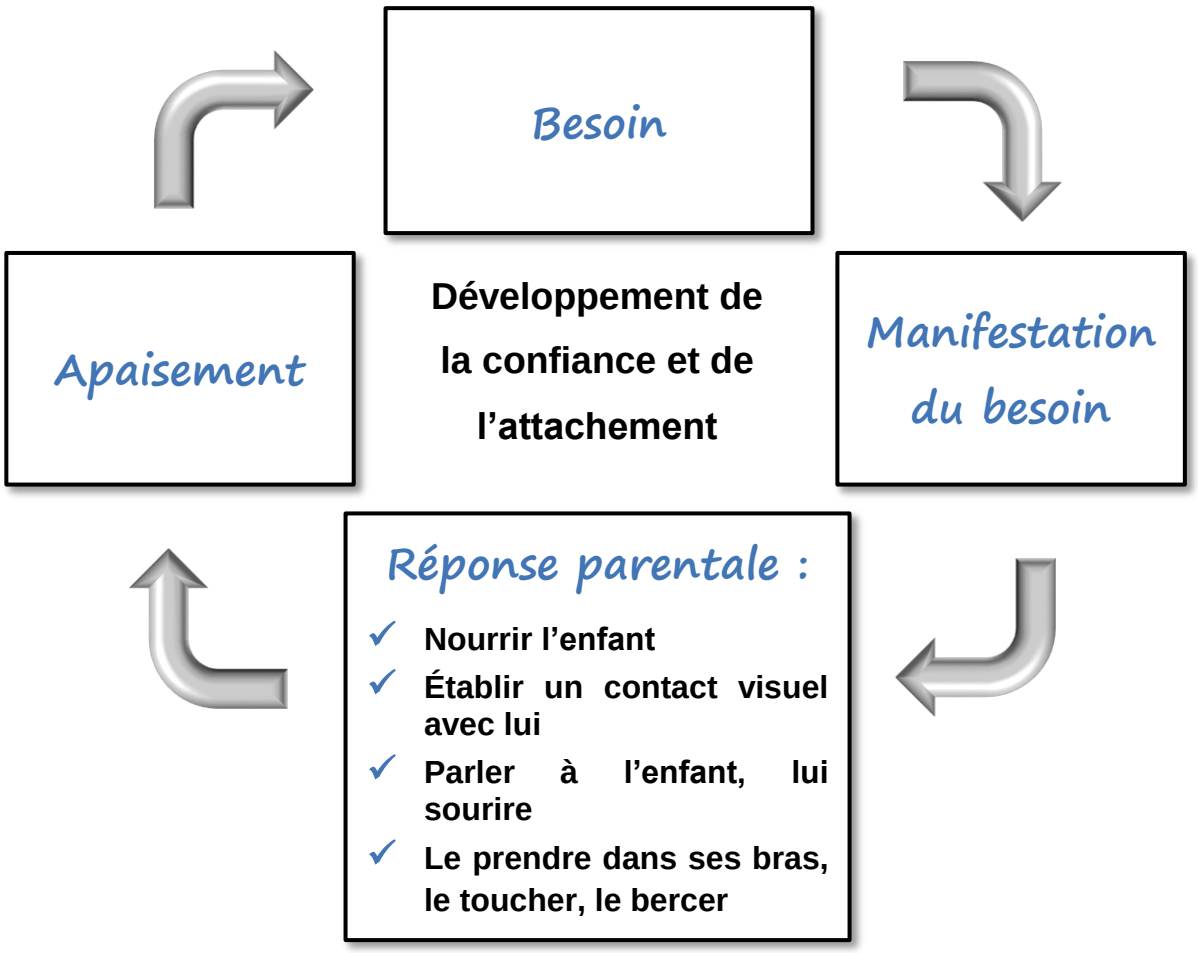
Vous êtes âgé(e) de 9 ans. Vos parents viennent de déménager, en ce mois de février, dans une nouvelle ville que vous ne connaissez pas et où vous n'avez aucun réel repère. Après avoir pris l'autobus, vous arrivez à votre nouvelle école pour votre première journée.

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.

Feuille de soutien 3

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

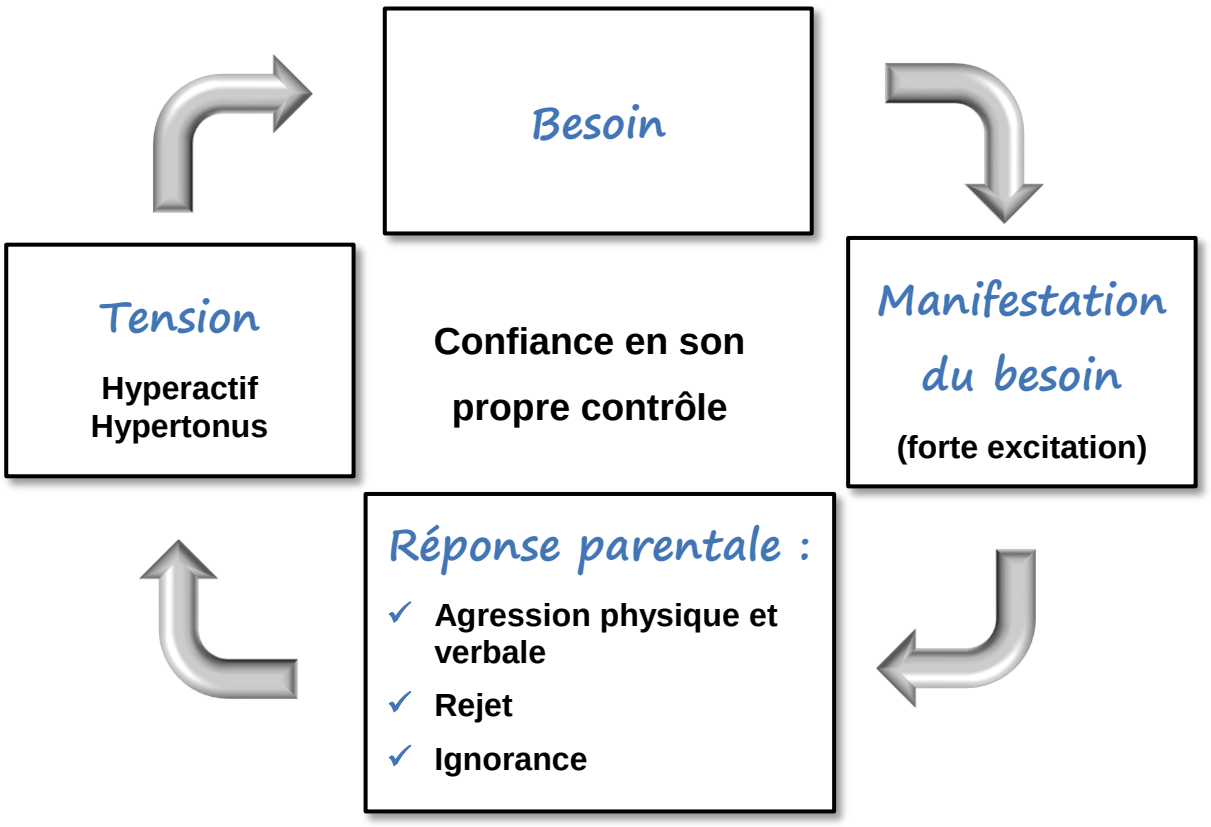


Le cycle de l'attachement et « Le modèle opérationnel positif »

Modèle opérationnel positif	
De soi-même : 1. Je suis désiré. 2. Je suis en sécurité. 3. Je suis capable.	**Des parents ou des autres personnes affectives de référence :** 1. Ils sont disponibles. 2. Ils réagissent bien. 3. Ils répondent à mes besoins.

Feuille de soutien 4

Le cycle de l'attachement problématique

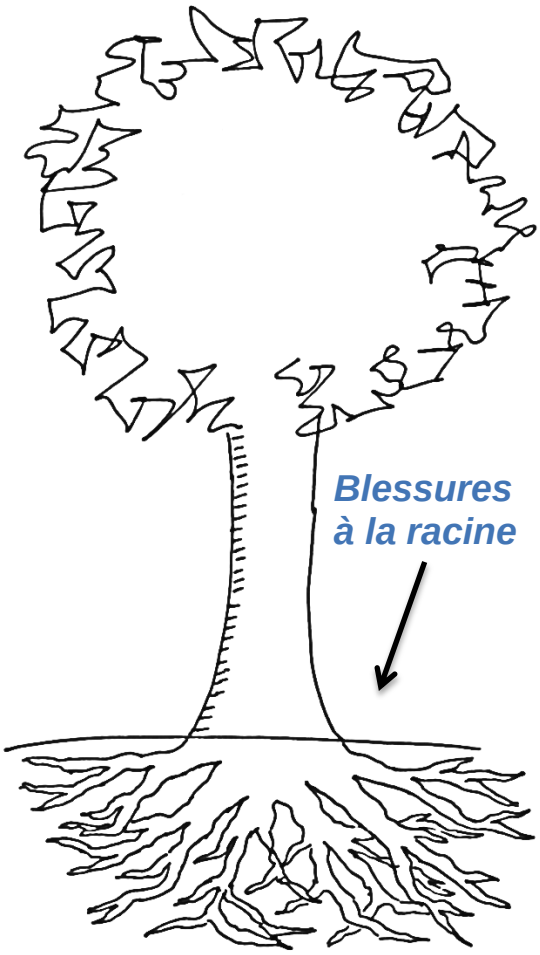


Le cycle de l'attachement et « Le modèle opérationnel négatif »

Modèle opérationnel négatif	
De soi-même : 1. Je ne vaux rien. 2. Je ne suis pas en sécurité. 3. Je suis incapable.	**Des parents ou des autres personnes affectives de référence :** 1. Ils ne réagissent pas bien. 2. Ils ne sont pas fiables. 3. Ils sont menaçants, dangereux, ils me rejettent.

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.

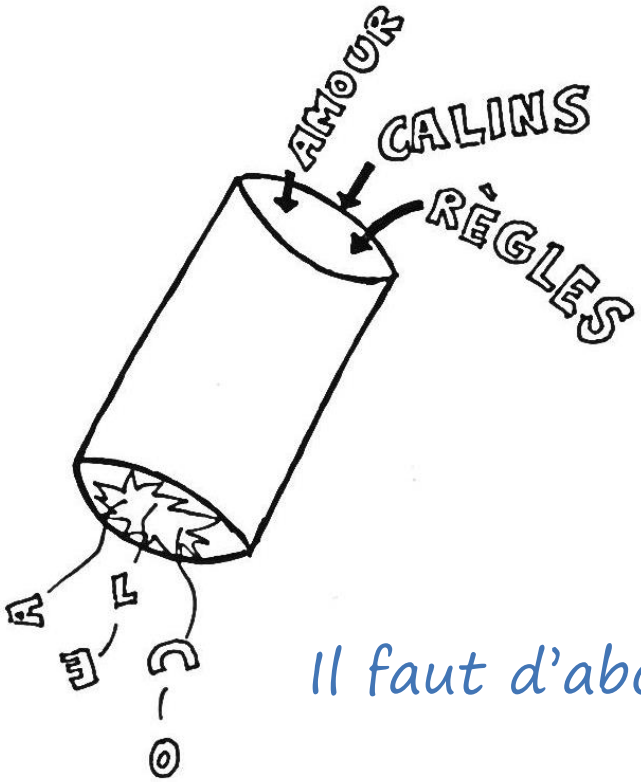
Des situations négatives répétitives pendant les trois premières années de vie peuvent rendre plus difficile ou même empêcher la capacité de l'enfant d'avoir confiance et de s'attacher aux nouveaux parents.

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.

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!

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 ARC

Attachement
Régulation des émotions
Compétences

Rencontre 3

La gestion des émotions (parents)

Attachement

- ✓ Accueil
- ✓ Identification et gestion des émotions (parents)
- ✓ Prendre soin de soi
- ✓ Retour sur la rencontre

Documentation à lire avant d'animer la rencontre

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. 35-41 et p. 49-51.

Préparatifs spécifiques pour la rencontre

- Apporter les feuilles de soutien requises.

Consignes pour l'animation

- Ce bloc est exigeant, mais l'information transmise est essentielle pour la compréhension du développement de l'attachement afin que les participants soient mieux outillés pour intervenir auprès de l'enfant en difficulté.
- Le parent d'accueil doit prendre conscience qu'il importe de prendre soin de soi, d'être attentif à ses états émotifs, à ses mécanismes d'autoprotection et à sa disponibilité affective afin de comprendre l'impact des comportements problématiques de l'enfant sur soi. Le donneur de soin est généralement moins habitué à se donner un espace pour réfléchir à son vécu personnel quand il est en relation avec un enfant présentant de grandes difficultés.
- Ce thème est difficile, mais demeure central dans le modèle ARC. Les animateurs pourront y faire référence régulièrement lors des rencontres suivantes. Le fait de voir ce thème dès le début du programme aide les adultes à se centrer sur eux plutôt que sur les comportements problématiques des enfants. Le fait de s'adresser à leur vécu personnel facilite l'installation d'une dynamique de groupe.
- Il se peut qu'il ne soit pas possible de compléter tous les exercices proposés dans les feuilles de soutien. Il est suggéré d'en choisir au moins un sur la « connaissance de soi » (feuilles de soutien 3, 4 ou 5) et d'en choisir un qui permet de débuter la réflexion sur le « prendre soin de soi » (feuilles de soutien 6 ou 7). Il est toutefois important de faire l'exercice « Connaître son réseau » (feuille de soutien 10) et un retour en groupe sur cet exercice, soit le constat du participant, ce qu'il souhaite partager en groupe.
- Les exercices non vus en rencontre pourront être faits à la maison.

Feuilles de soutien requises pour la rencontre

Activité 1	Aucune	
Activité 2	Feuille de soutien 1 :	Comprendre le cycle du trauma
	Feuille de soutien 2 :	À l'écoute de soi (auto-observation)
	Feuille de soutien 3 :	Quel est votre indice de stress?
	Feuilles de soutien 4 :	Mieux se connaître soi-même
	Feuille de soutien 5 :	Échelle de résilience Connor-Davidson
	Feuilles de soutien 6 :	Solutions individuelles pour prendre soin de soi
Activité 3	Feuille de soutien 7 :	Prendre soin de soi en profondeur
	Feuilles de soutien 8 :	Prendre soin de soi
	Feuille de soutien 9 :	Suggestions de méthodes de relaxation
	Feuille de soutien 10 :	Connaître son réseau
Activité 4	Feuille de soutien 11 :	Bilan de la rencontre

Activité 1

Accueil

15 minutes

Les animateurs :

1. Accueillent les participants et offrent eau, jus, café et collations.
2. Demandent aux participants s'ils ont des questions concernant la rencontre précédente.
3. Présentent le thème et les objectifs de la rencontre.

Objectifs généraux :

Que les parents d'accueil :

- Comprennent l'importance d'aller chercher le soutien nécessaire pour gérer et dépasser leur propre vécu émotionnel afin de pouvoir être en mesure de mieux soutenir le développement des enfants qu'ils hébergent.

Objectifs spécifiques

Que les parents d'accueil :

- Reconnaissent les effets du trauma et les comportements problématiques qu'ils déclenchent chez l'enfant.
- Reconnaissent l'impact de l'état émotif des adultes sur celui des enfants.
- Dépersonnalisent les comportements des enfants victimes de traumas pour ne pas en être affectés sur le plan personnel.
- Soient davantage capables d'identifier, de gérer et de moduler leurs propres états affectifs.
- Soient encouragés à développer divers moyens pour prendre soin d'eux-mêmes et pour développer leur réseau.

Activité 2

Identification et gestion des émotions (parents)

45 minutes

Les animateurs :

1. Présentent les notions suivantes aux participants :

Un parent d'accueil joue un rôle clé dans le bien-être des enfants. Pour assurer ce rôle avec succès, il doit être capable d'identifier, de gérer et de moduler ses propres états affectifs.

- Les enfants qui ont vécu des expériences traumatiques et des problèmes d'attachement se débattent avec des émotions intenses, des difficultés dans leurs relations avec les autres, un système de croyances biaisées et des problèmes à contrôler leurs comportements. Leurs besoins intenses qui n'ont pas pu être comblés durant leur petite enfance sont souvent extrêmement exigeants et drainants. Lorsqu'on se sent dépassés par les demandes et les difficultés d'un tel enfant, on peut réagir de diverses façons, et ces réactions auront un impact sur l'enfant.
- Les enfants traumatisés ont développé, dans leur histoire de vie dysfonctionnelle, une hypervigilance face aux états émotifs des autres. Ces enfants sont comme des baromètres, des éponges, et réagissent rapidement et intensément aux réactions émotives non dites.
- Les adultes qui prennent soin de leurs propres besoins, qui expriment avec transparence et sensibilité leurs propres états émotifs et qui les gèrent de manière adéquate, permettent à l'enfant de diminuer sa vigilance envers les autres et d'apprendre progressivement à être à l'écoute, lui aussi, de son propre vécu intérieur.

2. Décrivent les réactions possibles de l'enfant qui a vécu des traumas multiples et les réponses courantes des parents d'accueil à l'enfant :

- Un enfant qui a vécu des traumatismes et qui a perdu confiance envers lui et envers les autres aura tendance à recréer des situations de vie semblables afin de rejouer le traumatisme et tenter cette fois de s'en sortir. Par exemple, un enfant qui a vécu un abandon par ses parents aura comme peur et croyance qu'il n'est pas aimable et qu'il

sera probablement abandonné de nouveau par les nouvelles personnes qui l'hébergent. Il agira possiblement avec méfiance et aura des comportements problématiques afin de tester, inconsciemment ou non, si ses nouvelles figures parentales sauront cette fois lui résister.

- Vos réactions seront déterminantes pour amener l'enfant à modifier progressivement ses comportements problématiques, à se voir lui-même différemment et à retrouver une relation plus sécurisante avec les adultes.

3. Remettent et présentent la feuille de soutien 1 : « Comprendre le cycle du trauma ».

4. Mentionnent que certaines situations nous amènent à vivre de l'inconfort, nous heurtent, nous bousculent davantage et mettent à l'épreuve nos limites personnelles.

5. Demandent aux participants d'identifier, en individuel, une situation vécue avec l'enfant, qui a été éprouvante pour eux.

Une fois la situation en tête, les animateurs remettent la feuille de soutien 2 : « À l'écoute de soi (auto-observation) » et demandent aux participants de remplir le tableau. Cet exercice de réflexion et d'introspection est proposé afin que les participants puissent faire le point sur les émotions qu'ils peuvent ressentir lors de certaines interventions auprès de l'enfant.

6. Font un retour sur l'exercice et guident la réflexion en posant les questions suivantes :

- Comment vous sentiez-vous au moment de cette intervention? Avez-vous l'impression que vous étiez disponibles pour intervenir? Quel impact cela a eu sur l'enfant?
- Comprenez-vous mieux l'importance de bien connaître votre façon de réagir pour ne pas aggraver les mécanismes de protection de l'enfant?
- Est-ce que vous auriez pu avoir la même réflexion sur-le-champ?

7. Expliquent qu'il est important de se permettre des moments de pause pour prendre du recul lors d'une situation, ou dès qu'il est possible de le faire, afin d'identifier nos réactions physiologiques, nos pensées, nos émotions et les comportements qui en découlent lors d'une intervention auprès de l'enfant. Plus on connaît nos façons habituelles de réagir, plus on peut être sensible à l'impact des comportements problématiques de l'enfant sur nous et de nos propres réactions sur lui afin d'améliorer nos interventions, au besoin.

8. Donnent des pistes de réflexion sur les situations qui sont plus inconfortables pour les parents :

- Quels sont vos zones de fragilité, vos « boutons rouges » qui sont activés par les comportements et les attitudes des enfants et qui risquent de déclencher des réactions fortes de votre part?
- Quels sont les signaux, les « drapeaux rouges » que vous pouvez reconnaître qui indiquent que vous devez prendre une pause, prendre soin de vous?

9. Remettent les feuilles de soutien suivantes comme pistes de réflexion afin d'identifier les « boutons rouges » et les zones de fragilité :

- ✓ Feuille de soutien 3 : « Quel est votre indice de stress? »
- ✓ Feuilles de soutien 4 : « Mieux se connaître soi-même » (À faire en groupe seulement si le temps le permet)
- ✓ Feuille de soutien 5 : « Échelle de résilience Connor-Davidson » (À faire en groupe seulement si le temps le permet)

10. Font des liens entre la nécessité de prendre soin de soi comme parent et les autres blocs du modèle ARC qui sont les cibles d'intervention pour aider l'enfant à se développer de façon positive.

11. Remettent les feuilles de soutien 6 :« Solutions individuelles pour prendre soin de soi » et invitent les participants à prendre connaissance des suggestions de moyens pour prendre soin d'eux-mêmes dans leur quotidien.

Activité 3

Prendre soin de soi

45 minutes

Les animateurs :

1. Distribuent la feuille de soutien 7 : « Prendre soin de soi en profondeur » et présentent le tableau pour expliquer la nécessité d'utiliser des stratégies adaptées à la situation de la personne dans la gestion de son propre vécu et des émotions associées.

2. Demandent aux participants de remplir le tableau des feuilles de soutien 8 : « Prendre soin de soi » en individuel, dans le but d'identifier les moyens qu'ils utilisent dans leur quotidien afin de prendre soin de leur bien-être.

3. Reviennent en grand groupe et échangent sur les techniques utilisées en précisant celles qui sont les plus efficaces.

4. Remettent la feuille de soutien 9 : « Suggestions de méthodes de relaxation » pour donner des moyens supplémentaires, à consulter à la maison, et soulignent l'importance de nommer et de développer des stratégies accessibles, à se « garder sous la main », afin de les utiliser facilement lors de situations problématiques.

5. Soulignent l'importance de développer un réseau de soutien pour pouvoir s'y référer en cas de besoin.

   Remettent aux participants la feuille de soutien 10 : « Connaître son réseau » et leur demandent de la remplir. Le but de l'exercice est de faire le point sur le nombre de personnes-ressources qui sont présentes dans nos vies et qui peuvent nous aider et nous soutenir, au besoin, de diverses façons.

   Par la suite, demandent d'effectuer une réflexion personnelle à partir des questions suivantes :

   - Qui sont ces personnes?
   - Est-ce qu'il y en a suffisamment lorsque je vis des situations de stress?
   - Est-ce que ces personnes-soutien jouent leur rôle, tel que je le souhaite?

Activité 4

Retour sur la rencontre

15 minutes

Les animateurs :

1. Demandent aux participants s'ils ont des questions ou des commentaires au sujet de la rencontre.
2. Remettent la feuille « À emporter », qui résume le contenu de la rencontre, la survolent et invitent les participants à la placer au début de la section de cette rencontre dans leur cahier.
3. Mentionnent le thème de la prochaine rencontre, soit « La communication empathique ».
4. Remettent la feuille de soutien 11 : « Bilan de la rencontre » aux participants et leur demandent de la remplir.

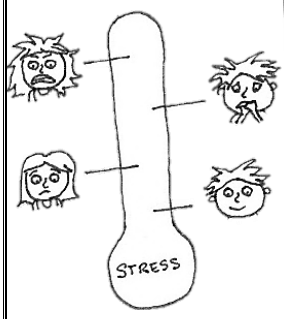
Feuilles de soutien

À EMPORTER!

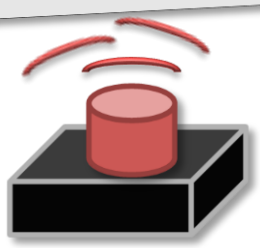
Les parents d'accueil doivent demeurer à l'écoute de leurs propres réactions émotionnelles dans le développement d'un lien d'attachement positif avec l'enfant.

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.

Feuille de soutien 1

Comprendre le cycle du trauma

	Enfant	Parents d'accueil
Pensées	« Je suis méchant, personne ne m'aime, je ne vaux rien. » « Je ne peux faire confiance à personne. »	« Je ne suis pas assez compétent. » « Mon enfant me rejette, refuse ce que je lui offre. »
Émotions	✓ Honte ✓ Colère ✓ Peur ✓ Impuissance	✓ Frustration ✓ Honte ✓ Colère ✓ Peur ✓ Inquiétude ✓ Tristesse ✓ Désespoir ✓ Impuissance
Comportements/ stratégies adaptatives	✓ Évitement ✓ Agressivité ✓ Rejet préventif	✓ Réactions excessives ✓ Contrôle ✓ Fermeture ✓ Trop de permissivité
Le cycle	« Je suis contrôlé. Je dois continuer à m'opposer davantage. »	« Il continue à s'opposer à moi, je dois tenir bon. »

Feuille de soutien 2

À l'écoute de soi (auto-observation)

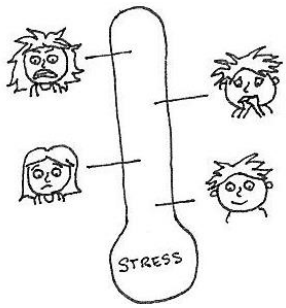
À partir d'une situation difficile vécue avec l'enfant, écrivez vos observations en vous laissant guider par les questions de réflexion suggérées :

	Points pour ma réflexion	Mes observations
Réactions physiologiques	- 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.	
Sensations, signaux physiques	- Quels signaux mon corps m'envoie-t-il pour m'informer que j'approche d'une zone de perte de contrôle, de danger?	
Pensées	- Quelles sont mes pensées dans cette situation? - Qu'est-ce que je me dis sur moi-même ou par rapport à l'enfant?	Pensées face à moi-même : Pensées face à l'enfant :

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

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 ce, 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?		

[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].

	Oui	Non
Vous mettre en colère quand vous devez attendre?		
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.

Feuilles de soutien 4

Mieux se connaître soi-même[2]

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.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
J'ai tendance à m'inquiéter très facilement.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je me fais facilement des scénarios catastrophiques vivides et récurrents.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
J'ai tendance à rechercher un coupable et à le blâmer.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
J'ai de la difficulté à me mettre en mode « résolution de problèmes » et à laisser mon processus créatif tenter d'accommoder la situation.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

[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…

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Je peux exprimer des émotions exagérées de façon dramatique.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
J'ai facilement tendance à me sentir découragé ou désespéré.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je peux me sentir détaché ou déconnecté de mes émotions.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je me sens facilement amer face à la vie et je ressens souvent un sentiment d'injustice.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je peux me sentir facilement attaqué par les remarques des autres.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
J'ai tendance à être sur la défensive et à me lancer dans la confrontation.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je me sens souvent en colère ou irritable alors qu'au fond, je suis triste ou anxieux.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

TENDANCE COMPORTEMENTALE ET SOCIALE :

En situation de stress…

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Je n'ai personne à qui confier et exprimer ma tristesse ou ma peur.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
J'ai tendance à éviter les endroits et/ou les conversations associées à ma détresse.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je peux avoir tendance à boire plus (alcool) que d'habitude.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
J'ai tendance à m'isoler des autres ou à me fermer à eux.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je mets difficilement mes limites, je me laisse facilement envahir.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

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?

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 l'échelle ci-dessous :

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

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

[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.	☐	☐	☐	☐	☐
Je peux me fier à mon intuition.	☐	☐	☐	☐	☐
Je suis une personne résolue, déterminée.	☐	☐	☐	☐	☐
Je me sens en contrôle de ma vie.	☐	☐	☐	☐	☐
J'aime les défis.	☐	☐	☐	☐	☐
Je travaille pour atteindre mes objectifs.	☐	☐	☐	☐	☐
Je suis fier de mes accomplissements.	☐	☐	☐	☐	☐

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.

Feuilles de soutien 6

Solutions individuelles pour prendre soin de soi[4]

Soins physiques

- ✓ Manger régulièrement (ex. : repas à heures régulières)
- ✓ Manger des aliments sains
- ✓ Faire de l'exercice
- ✓ Maintenir un bon suivi médical
- ✓ Obtenir des soins médicaux au besoin
- ✓ Prendre congé en cas de maladie
- ✓ Se faire donner des massages
- ✓ Prendre des vacances
- ✓ Faire des voyages d'une journée ou prendre des mini-vacances
- ✓ Danser, chanter, faire de la natation, marcher, courir ou faire toute autre activité physique agréable
- ✓ Se réserver du temps pour des activités sexuelles – seul ou avec un partenaire
- ✓ Dormir suffisamment
- ✓ Porter des vêtements que l'on aime
- ✓ Se réserver des périodes sans téléphone

Autres : _____

Soins psychologiques

- ✓ Se réserver des moments d'introspection
- ✓ Suivre une psychothérapie
- ✓ Tenir un journal
- ✓ Lire des livres qui n'ont rien à voir avec son travail
- ✓ 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
- ✓ Être attentif à l'expérience intérieure
- ✓ Être à l'écoute de ses pensées, de ses jugements, de ses croyances, de ses attitudes et de ses sentiments
- ✓ Laisser les autres découvrir d'autres aspects de sa personnalité
- ✓ 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)

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 : _____

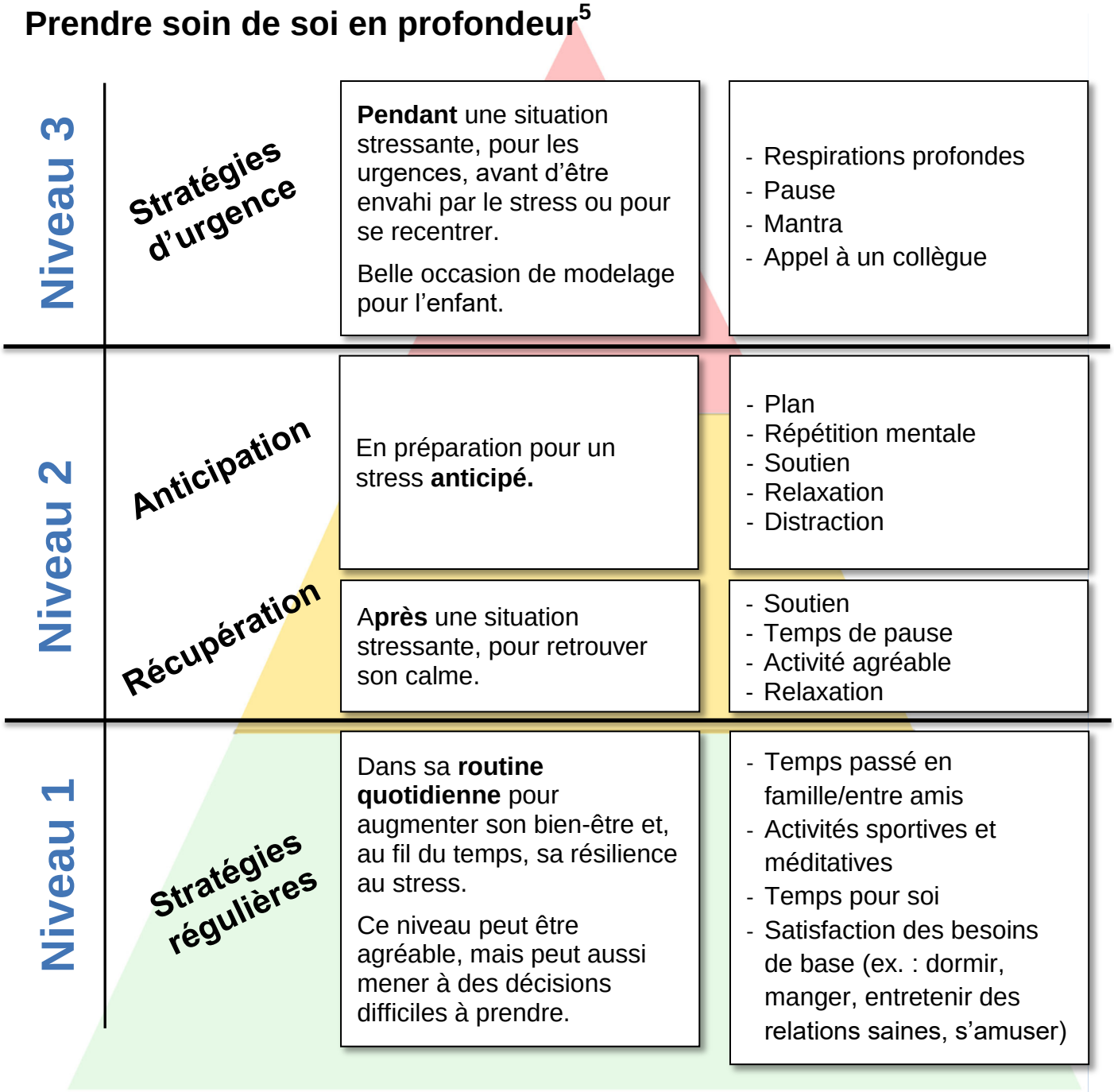
Équilibre

- ✓ 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 : _____

Feuille de soutien 7

Prendre soin de soi en profondeur[5]



➢ **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.

Feuilles de soutien 8

Prendre soin de soi[6]

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	**Quand?** ✓ Souvent, on l'espère! ✓ Particulièrement lorsque confronté à des émotions intenses et envahissantes. **Comment?** ✓ Effectuer des inspirations par le nez et des expirations par la bouche. ✓ Respirer profondément à l'aide du diaphragme.	
Relaxation musculaire	**Quand?** ✓ Quand la tension augmente. ✓ Lorsqu'on doit centrer son énergie sur d'autres choses (plutôt qu'exploser). **Comment?** ✓ 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	**Quand?** ✓ Lorsqu'on ne peut pas résoudre le problème dans l'immédiat. ✓ Lorsqu'on est coincé dans un cycle de pensées négatives. **Comment?** ✓ Penser à ses cinq sens. ✓ Garder plusieurs alternatives en réserve.	
Auto-apaisement	**Quand?** ✓ 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. **Comment?** ✓ 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	**Quand?** ✓ À inclure au moment opportun, pour éviter des conséquences négatives. ✓ À titre préventif, pour « recharger les batteries ». **Comment?** ✓ 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?	Quelles autres stratégies utilisez-vous? Quand et comment utilisez-vous ces moyens?	

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=kw4sFsCURmI

Audio : « Capsule de relaxation progressive Jacobson »

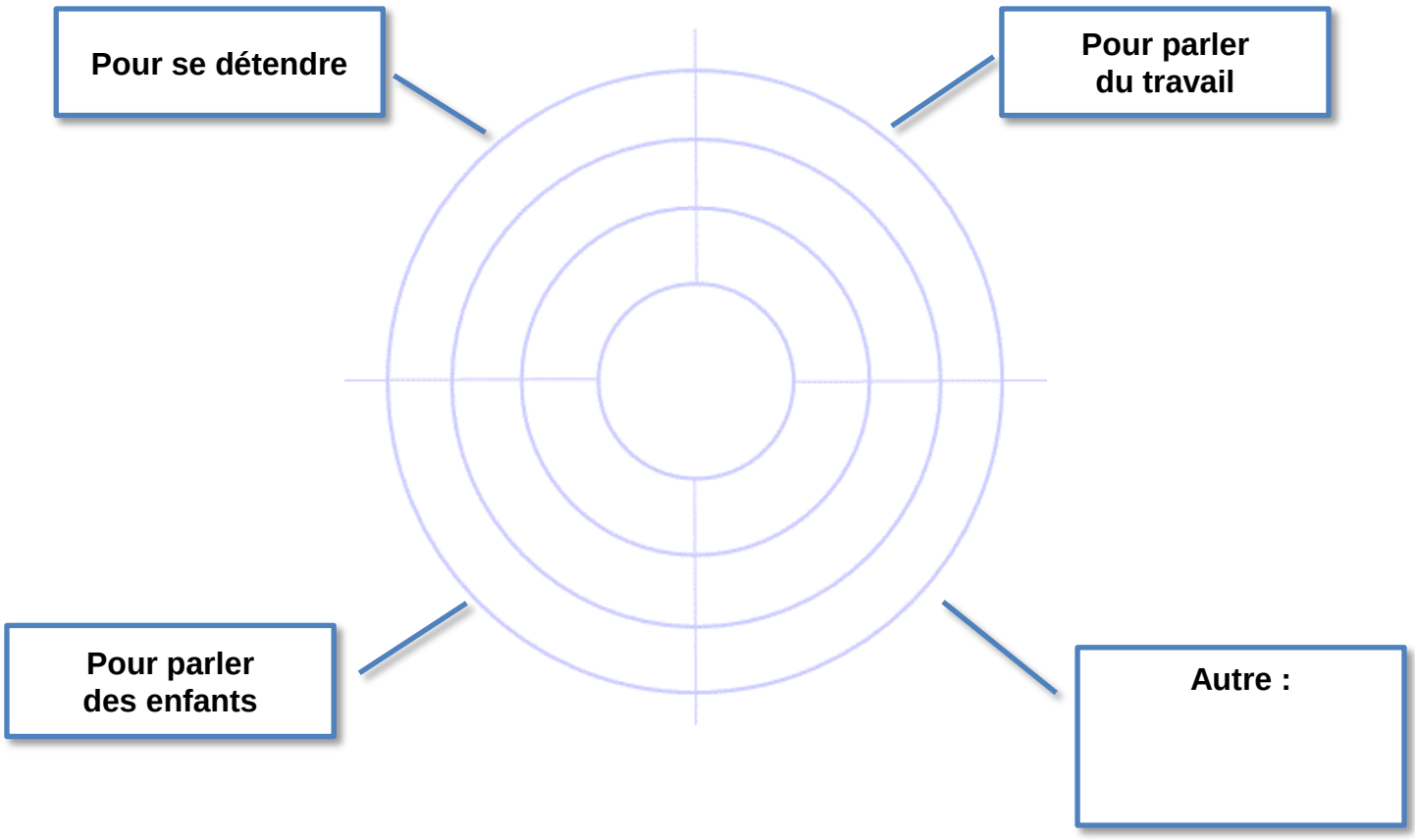
Description :	Séance de relaxation musculaire guidée qui peut être écoutée sur Internet ou téléchargée en format mp3.
Durée :	20 minutes
Où la trouver :	https://www.teluq.ca/site/infolettre/article

Feuille de soutien 10

Connaître son réseau[7]

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.

Feuille de soutien 11

Bilan de la rencontre

La gestion des émotions (parents)

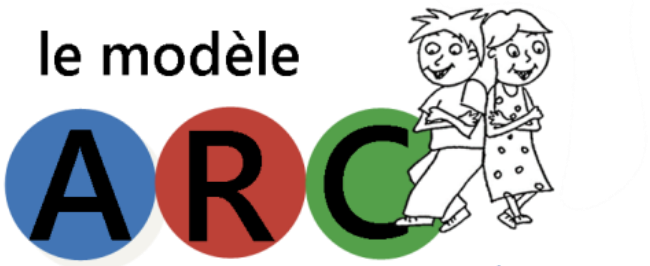
Ce que je retiens…

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



Attachement
Régulation des émotions
Compétences

Rencontre 4

La communication empathique

Attachement

- ✓ Accueil
- ✓ Empathie et défis de la communication empathique
- ✓ Étapes dans la communication empathique
- ✓ Retour sur la rencontre

Documentation à lire avant d'animer la rencontre

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. 65-77.

Préparatifs spécifiques pour la rencontre

- Apporter :
  - ✓ Feuilles de soutien requises.
  - ✓ Ordinateur portable et projecteur pour visionnement de l'extrait du film « Sens dessus dessous », 2015, de Disney Pixar, sur un exemple de « communication empathique ». L'extrait débute à 47 minutes 10 secondes.

Feuilles de soutien requises pour la rencontre

Activité 1	Aucune	
Activité 2	Aucune	
Activité 3	Feuille de soutien 1 :	Les indices de l'état émotionnel chez l'enfant
	Feuille de soutien 2 :	Apprendre le langage émotionnel de l'enfant
	Feuille de soutien 3 :	Les différentes étapes du reflet des sentiments
Activité 4	Feuille de soutien 4 :	Bilan de la rencontre

Activité 1

Accueil

15 minutes

Les animateurs :

1. Accueillent les participants et offrent eau, jus, café et collations.
2. Demandent aux participants s'ils ont des questions concernant la rencontre précédente.
3. Présentent le thème et les objectifs de la rencontre.

Objectifs généraux :

Que les parents d'accueil :

- Soient capables de mieux décoder l'expression émotionnelle de l'enfant, de mieux comprendre ce qui peut en être la source et de s'y ajuster.
- Acquièrent des habiletés permettant une meilleure communication empathique.

Objectifs spécifiques :

Que les parents d'accueil :

- Acquièrent une compréhension de la notion d'empathie et de communication empathique.
- Améliorent leurs habiletés d'écoute et de communication empathique.
- Soient capables de décoder les réactions de « survie » de l'enfant et de s'y ajuster.

Activité 2

Empathie et défis de la communication empathique

30 minutes

Les animateurs :

1. Demandent aux participants de répondre, dans leurs mots, aux questions suivantes :

- Qu'est-ce que l'empathie?
- Quelle est la différence entre l'empathie et la sympathie?
- Comment reconnaître qu'une personne est empathique?
- Concrètement, comment doit-on s'y prendre pour communiquer de l'empathie?

2. Font des liens avec les propos des participants en complétant leurs réponses à l'aide des notions suivantes :

- **La sympathie**, au sens littéral du terme, signifie de participer à la douleur d'autrui, de ressentir ce qui le touche (Petit Robert).
- **L'empathie** est la capacité de comprendre, avec sensibilité et discernement, le monde émotif et expérientiel d'une autre personne à travers le cadre de référence de celle-ci et aussi la capacité de lui communiquer de façon appropriée cette compréhension (Dubé, Pellerin et Dubois, 1987)[1].

  Dans l'empathie, la personne comprend avec sensibilité ce que l'autre peut ressentir, mais ne participe pas à sa souffrance ou à son émotion. Il y a une distance entre soi et l'autre qui est conservée dans l'empathie et pas nécessairement dans la sympathie.

  L'empathie :

  - ✓ Implique de ressentir (dimension émotionnelle), de comprendre (dimension cognitive) et de communiquer (dimension comportementale).
  - ✓ Permet de s'ajuster aux émotions de l'enfant, qui peuvent se dissimuler derrière les comportements.

[1] Dubé, M., Pellerin, A., Dubois, G. (1987). *L'entraînement à l'empathie et le style de valorisation*. Revue canadienne des sciences du comportement, 19(1), p.16-24.

3. Demandent aux participants de répondre à la question suivante :

- Il y a des comportements pour lesquels il est plus difficile d'être empathique que d'autres. Comment peut-on faire alors pour demeurer empathique aux émotions de l'enfant?

4. Complètent avec d'autres exemples en introduisant les notions suivantes :

- Les enfants communiquent souvent leurs émotions et leurs états intérieurs par des comportements plutôt que par des mots. Un des défis consiste à être capable de décoder l'émotion qui se cache derrière un comportement.
- Cela ne veut pas nécessairement dire qu'il est possible de mettre des mots sur tout. Il y a des éléments traumatisants qui peuvent s'être déroulés alors que la parole n'était pas développée. Ils ne peuvent pas être verbalisés.
- Les enfants qui ont été victimes de traumas complexes ont souvent :
  - ✓ De la difficulté à exprimer leurs besoins.
  - ✓ De la difficulté à identifier les émotions pénibles et à composer avec celles-ci.
- Souvent, les comportements qui sont déroutants sont en fait des comportements de façade qui viennent recouvrir des émotions que l'enfant n'arrive pas à réguler ou des besoins qu'il n'arrive pas à exprimer. Ceux-ci sont souvent liés aux expériences vécues.
- Ex. : L'enfant fait une crise parce que vous voulez remplacer ses vieilles pantoufles qui sont abîmées. Il n'arrive pas à dire qu'il y tient parce que c'est sa mère qui les lui avait données.
- Des situations qui rappellent à l'enfant des expériences traumatiques peuvent déclencher des réactions intenses. Ces situations ne sont pas nécessairement évidentes pour un observateur externe, mais il ne faut pas perdre de vue que c'est l'interprétation de l'enfant qui compte. Il est donc important d'en arriver à mieux connaître quelles sont les situations qui risquent de déclencher des réactions intenses chez un enfant en particulier.

5. Si le temps le permet, demandent aux participants s'ils ont des exemples de réactions intenses observées chez l'enfant dont ils s'occupent et s'ils ont réussi, dans ce cas, à adopter une position empathique.

Activité 3

Étapes dans la communication empathique

60 minutes

Les animateurs :

1. Expliquent aux participants qu'il est important de tenir compte de l'hypervigilance de l'enfant lorsqu'ils communiquent avec lui de façon empathique :

L'enfant ayant vécu des traumas complexes est souvent hyper attentif à l'expression émotionnelle du parent d'accueil. Il peut être effrayé ou il peut mal décoder certaines expressions émotionnelles. Par exemple, il peut prendre pour de la colère ce qui n'est que l'expression d'un état de préoccupation.

Dans sa centration sur l'état du parent d'accueil, il arrive que certains enfants mettent de côté leurs propres besoins et cherchent à prendre soin du parent (parentification de l'enfant).

Dans ces cas, il faut :

- Se placer dans la perspective de l'enfant. Par exemple, si l'enfant réagit fortement à une remarque qui semble banale, il faut essayer de comprendre ce qui provoque sa réaction. Ex. : « Qu'est-ce que l'enfant pense que vous ressentez? Comment reçoit-il la remarque? »
- Lui refléter ce que vous observez et favoriser l'expression de ses pensées et de ses émotions. Ex. : « On dirait que tu es devenu inquiet quand je t'ai dit… Est-ce que tu peux m'aider à mieux comprendre ce qui se passe? »
- Demeurer respectueux face à ce qu'il ressent. Ex. : « Je comprends que tu t'inquiétais si tu pensais que j'étais en colère. »
- Ne pas argumenter sur son état émotif.
- Corriger ses perceptions erronées. Ex. : « Je suis désolé que tu aies pensé que j'étais en colère. Ce que je voulais dire, c'est que je m'inquiète de ce qui pourrait arriver si… »

2. Expliquent aux participants l'importance de bien comprendre les déclencheurs de réactions intenses chez l'enfant.

- Un déclencheur peut être n'importe quel élément qui vient rappeler à l'enfant une expérience traumatique et qui suscite chez lui les mêmes réactions qu'il avait adoptées pour faire face à la situation. Les déclencheurs peuvent être externes comme internes ou les deux.
- Exemples de **déclencheurs externes** : une expression faciale qui rappelle à l'enfant un abuseur, une odeur qui rappelle à l'enfant la mère qu'il a perdue.
- Exemples de **déclencheurs internes** : avoir faim, avoir peur.
- Voici une liste de déclencheurs assez courants chez les enfants ayant vécu des traumas complexes :
  - ✓ Les changements imprévus.
  - ✓ Les bruits soudains.
  - ✓ Les odeurs.
  - ✓ Des lieux qui rappellent des situations particulières.
  - ✓ Les changements dans les routines.
  - ✓ Des personnes, des endroits, des conversations, des activités, des objets ou des situations qui réveillent des souvenirs.
  - ✓ Le sentiment de ne pas avoir de contrôle ou de se faire contrôler.
  - ✓ Le sentiment d'être vulnérable.
  - ✓ Le sentiment de rejet.
  - ✓ Le sentiment de solitude.
  - ✓ La confrontation.
  - ✓ L'intimité.
  - ✓ Etc.
- Face à une émotion forte, l'enfant qui a déjà vécu du danger, du rejet ou de la négligence peut adopter divers comportements, comme chercher à s'éloigner de vous, devenir très « collant » ou se figer, et il peut tenter de vous contrôler ou de vous provoquer.

3. Demandent aux participants quels sont les indices sur lesquels ils se basent pour décoder l'état émotionnel d'un enfant.

4. Remettent la feuille de soutien 1 : « Les indices de l'état émotionnel de l'enfant » et complètent les propos des participants en introduisant les notions qu'on y trouve.

5. Remettent la feuille de soutien 2 : « Apprendre le langage émotionnel de l'enfant » et proposent aux participants d'effectuer cet exercice pour mieux décoder ce langage à partir d'une émotion de l'enfant choisie par les participants.

6. Remettent la feuille de soutien 3 : « Les différentes étapes du reflet de sentiments » et enseignent aux participants les 4 habiletés d'écoute et de reflet de sentiments qu'on y trouve, qui permettent de bien saisir ce que l'enfant cherche à communiquer, de le valider et de lui apporter du soutien.

7. Présentent l'extrait vidéo du film « Sens dessus dessous » pour démontrer la pertinence d'une communication empathique qui touche sa cible ou non, et l'impact sur la personne qui la reçoit.

   Font un retour sur l'extrait :

   - Qu'est-ce que vous avez observé?
   - Quel est l'impact du style d'intervention de chacun des personnages?

8. Poursuivent la discussion en présentant d'autres façons de faire du reflet à l'enfant si ce dernier nie ressentir une émotion, tel que présenté à la fin de la feuille de soutien 3.

9. Donnent des exemples de la façon de communiquer avec empathie à une personne qui vit une situation difficile pour valider les sentiments présents plutôt que de proposer des solutions. Ex. : Dire à quelqu'un qui vit une peine d'amour : « tu l'aimais, tu as de la peine, je comprends que c'est difficile » plutôt qu'« un de perdu, dix de retrouvés ».

10. Les invitent à réfléchir à de bonnes façons de répondre aux exemples suivants :

    - Un enfant dont un parent ne s'est pas présenté à la visite supervisée.
    - Un enfant dont un parent n'est pas venu le chercher.
    - Un enfant qui a eu un conflit à l'école avec un pair.

Activité 4

Retour sur la rencontre

15 minutes

Les animateurs :

1. Demandent aux participants s'ils ont des questions ou des commentaires au sujet de la rencontre.
2. Remettent la feuille « À emporter », qui résume le contenu de la rencontre, la survolent et invitent les participants à la placer au début de la section de cette rencontre dans leur cahier.
3. Mentionnent le thème de la prochaine rencontre, soit « La réponse efficace ».
4. Remettent la feuille de soutien 4 : « Bilan de la rencontre » aux participants et leur demandent de la remplir.

Feuilles de soutien

À EMPORTER!

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.

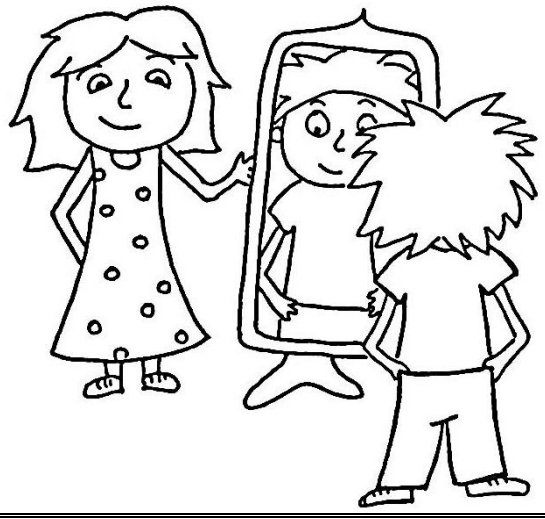
La **communication empathique** consiste à être capable de bien décoder l'état émotionnel d'un enfant et de lui refléter de manière à ce qu'il se sente compris, tandis que la **sympathie** est de participer à la souffrance de l'autre.

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.



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?

Feuille de soutien 2

Apprendre le langage émotionnel de l'enfant

Émotion :

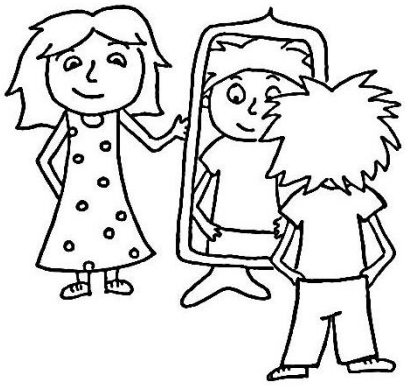
En utilisant les questions suivantes pour vous guider, écrivez les indices qui vous signalent que l'enfant est en train de vivre l'émotion sélectionnée. Notez vos observations additionnelles à la case « Autres ».

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?	

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.

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 ARC

Attachement
Régulation des émotions
Compétences

Rencontre 5

La réponse efficace

Attachement

- ✓ Accueil
- ✓ L'importance d'être constant et cohérent
- ✓ Considérations et techniques pour la gestion des comportements difficiles
- ✓ Usage des compliments et des renforcements
- ✓ Retour sur la rencontre

Documentation à lire avant d'animer la rencontre

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. 78-93.

Le Blanc, A. et Thomassin, A. (2006). *Cadre de référence sur les services de réadaptation avec hébergement pour les enfants âgés de 6 à 11 ans*, Centre jeunesse de Montréal-Institut universitaire, [Annexe], p. 1-21.

Préparatifs spécifiques pour la rencontre

- Apporter :
  - ✓ Feuilles de soutien requises.
  - ✓ Copies du dépliant *Les ingrédients d'une conséquence bénéfique* et *Recette d'une conséquence bénéfique*, tirés du site http://communoutils.com

Feuilles de soutien requises pour la rencontre

Activité 1	Aucune	
Activité 2	Aucune	
Activité 3	Feuille de soutien 1 :	Égalité versus équité
	Feuilles de soutien 2 :	Quelques techniques pour gérer les comportements difficiles
	Feuille de soutien 3 :	Quelques conseils pratiques pour la gestion des comportements difficiles
Activité 4	Feuille de soutien 4 :	Exemple d'un tableau d'émulation
Activité 5	Feuille de soutien 5 :	Bilan de la rencontre

Activité 1

Accueil

15 minutes

Les animateurs :

1. Accueillent les participants et offrent eau, jus, café et collations.
2. Demandent aux participants s'ils ont des questions concernant la rencontre précédente.
3. Présentent le thème et les objectifs de la rencontre.

Objectifs généraux :

Que les parents d'accueil :

- Comprennent que les enfants se comportent mieux dans un environnement prévisible où les règles sont claires et appliquées de façon cohérente.
- Comprennent les défis liés à l'encadrement, à la discipline et à l'usage des renforcements avec des enfants ayant vécu des traumas complexes.

Objectifs spécifiques

Que les parents d'accueil :

- Connaissent les réactions particulières que peuvent avoir les enfants ayant vécu des traumas complexes face à l'encadrement, la discipline et les renforcements.
- Acquièrent des outils pour améliorer leur gestion des comportements difficiles chez l'enfant.
- Améliorent l'utilisation qu'ils font des compliments et des renforcements.

Activité 2

L'importance d'être constant et cohérent

20 minutes

Les animateurs :

1. Demandent aux participants de répondre, dans leurs mots, à la question suivante :

- Pourquoi pensez-vous qu'il est important pour tous les enfants, mais particulièrement pour ceux ayant été victimes de traumas complexes, de leur offrir un encadrement prévisible?

2. Font des liens avec les propos des participants en complétant leurs réponses à l'aide des notions suivantes :

- Pour des enfants ayant vécu des traumas complexes auprès de leurs parents d'origine, la discipline a souvent été associée à un sentiment d'impuissance et de grande vulnérabilité. Les premiers donneurs de soins ont souvent été perçus par eux comme étant en perte de contrôle, punitifs, voire effrayants. Même pour les enfants dont l'intégrité physique n'a pas été menacée, le traumatisme en soi est souvent perçu comme une punition provenant d'un environnement imprévisible.
- Des parents qui offrent la sécurité et des réactions prévisibles aux comportements de l'enfant peuvent lui permettre :
  - ✓ De reprendre confiance en la possibilité de vivre dans un cadre où les règles et les conséquences, positives ou négatives, ont du sens.
  - ✓ D'être rassuré sur le fait qu'il existe des règles qui définissent ce qu'est un comportement approprié.
  - ✓ D'avoir confiance que les adultes sont en mesure de lui fournir un environnement où il peut se sentir en sécurité.
  - ✓ De croire qu'il est en mesure de répondre aux attentes plus réalistes de l'adulte.

- Au fur et à mesure que l'enfant qui a été victime de traumas complexes est exposé à un environnement prévisible, il est en mesure de consacrer moins d'énergie à ses stratégies de défense, comme l'hypervigilance et le contrôle, et cette énergie devient disponible pour être investie dans des tâches liées à son développement.

Activité 3

Considérations et techniques pour la gestion des comportements difficiles

50 minutes

Les animateurs :

1. Demandent aux participants de répondre, dans leurs mots, à la question suivante :

- Quelles sont les réactions qu'un enfant ayant vécu des traumas complexes peut manifester lorsqu'on lui met des limites?

2. Complètent les propos des participants en expliquant l'impact de la présence ou de l'absence de limites :

- L'enfant ayant vécu des traumas complexes a souvent été exposé, par le passé, à des limites ou à une discipline punitive, incohérente ou inexistante. Il peut recourir à des stratégies de contrôle rigide pour se protéger. C'est ce qui explique qu'il peut avoir tendance à résister aux limites qu'on doit lui mettre. Cependant, avec le temps, un encadrement constant et cohérent peut lui permettre de se sentir en sécurité et il en viendra éventuellement à se placer moins souvent sur la défensive face aux interventions pour l'encadrer.
- Il peut arriver que l'on soit hésitant à mettre des limites à un enfant qui a vécu des traumatismes. Cependant, ne pas mettre de limites peut indirectement envoyer de mauvais messages, comme :
  - ✓ L'enfant n'a pas la capacité de contrôler son comportement.
  - ✓ L'enfant ne mérite pas l'attention de l'adulte.
  - ✓ L'adulte n'est pas capable de mettre des limites.
- Au contraire, en transmettant des attentes et en mettant des limites claires, on envoie un message différent, comme :
  - ✓ L'enfant est capable d'apprendre à contrôler son comportement.
  - ✓ L'enfant est capable de modifier son comportement en fonction des situations.
  - ✓ L'enfant mérite l'attention de l'adulte.
  - ✓ L'adulte est capable de le sécuriser.

- Le degré d'encadrement ou de niveau d'intervention varie d'un enfant à l'autre, selon leurs besoins particuliers. Dans la famille, si l'on met en place des interventions ajustées pour un jeune qui ne sont pas pertinentes pour un autre, on peut leur en expliquer la raison, si nécessaire.
- Les animateurs remettent la feuille de soutien 1 : « Égalité/Équité » pour illustrer que certains enfants peuvent nécessiter des mesures supplémentaires, mais nécessaires et ajustées à leurs besoins. Par exemple, si un jeune avait des limitations physiques apparentes et qu'il avait besoin de physiothérapie ou d'un fauteuil roulant, il serait alors plus évident de reconnaître ses besoins de services que dans le cas d'un jeune présentant des difficultés affectives. Pour ce dernier, les moyens et le soutien à mettre en place sont différents, mais tout aussi essentiels et justifiés.

3. Demandent aux participants de nommer les techniques qu'ils utilisent pour gérer les comportements difficiles des enfants et d'identifier celles qui fonctionnent le mieux.

4. Remettent les feuilles de soutien 2 : « Quelques techniques pour gérer les comportements difficiles » et expliquent celles-ci aux participants.

5. Remettent la feuille de soutien 3 : « Quelques conseils pratiques pour la gestion des comportements difficiles » et expliquent aux participants les actions à poser à chacune des étapes de l'intervention.

Activité 4

Usage des compliments et des renforcements

20 minutes

Les animateurs :

1. Demandent aux participants de répondre, dans leurs mots, à la question suivante :

- Comment peut réagir un enfant qui a vécu de l'abus physique, de l'abus sexuel ou de la négligence grave de façon répétée, quand on lui fait un compliment ou quand on veut lui donner un renforcement positif?

2. Complètent les propos des participants en mentionnant les notions suivantes :

- Pour certains enfants qui ont vécu des traumatismes, recevoir un compliment ou une récompense peut susciter une réaction négative. Pour eux, le compliment ne cadre pas avec l'image négative qu'ils ont d'eux-mêmes. Ils peuvent se mettre sur leur garde en pensant que c'est un mensonge. De plus, les compliments ou les renforcements positifs peuvent éveiller une peur de l'attachement. Les enfants qui ont vécu des traumas complexes ont souvent vécu des pertes : perte de leurs parents d'origine, d'autres personnes significatives, de leur milieu de vie, de leurs habitudes, etc. Une relation positive avec un adulte peut éveiller la peur de s'attacher, la crainte de perdre à nouveau un lien : « Pourquoi m'attacher si je peux encore être abandonné? »
- Si l'enfant réagit négativement aux renforcements positifs, il faut se rappeler qu'il a peut-être peur de s'attacher et que sa réaction ne vous est pas adressée personnellement.
- Si l'enfant conteste une remarque positive, il faut la maintenir sans argumenter. Il peut être difficile d'accepter que cela puisse prendre du temps avant qu'il soit capable de réagir autrement.

3. Introduisent les notions suivantes :

- Accompagner des enfants qui ont vécu des traumas complexes n'est pas facile. Le fait de trop se centrer sur leurs problèmes, leurs difficultés ou leurs symptômes est susceptible d'entraîner un cercle vicieux. On se centre sur les aspects négatifs et l'on perd de vue le positif. Si l'on pousse cette logique à l'extrême, l'enfant en vient à penser qu'il est mauvais, et le parent en vient à penser qu'il n'est pas un bon parent. Cela conduit au découragement : « On ne pourra rien changer! »
- L'utilisation des compliments et des renforcements peut permettre d'augmenter :
  - ✓ Les interactions positives.
  - ✓ La fréquence des comportements souhaités.
  - ✓ L'ajustement empathique.
  - ✓ Le sentiment de sécurité ressenti.
  - ✓ L'estime de soi et le sentiment de compétence autant de l'enfant que du parent d'accueil.
- Complimenter et donner des renforcements positifs demande un effort conscient. Il peut être utile de se rappeler les bienfaits d'un encouragement ou d'un compliment fait à notre endroit au moment opportun. Il est souvent plus facile de remarquer les points négatifs que les points positifs. Voici quelques conseils sur l'utilisation des compliments et des renforcements :
  - **a.** Soyez sélectifs. Il ne faut pas trop complimenter ou utiliser trop de renforcements positifs, car cela risque de diminuer l'impact souhaité. Renforcez des points concrets, significatifs, des comportements liés à un but que l'on cherche à atteindre.
  - **b.** Allez-y progressivement. Commencez par choisir un comportement que vous voulez renforcer, un comportement que vous souhaitez que l'enfant développe. Observez quand il se manifeste et renforcez-le chaque fois. Par exemple, si l'on souhaite qu'un enfant apprenne à tolérer les frustrations sans faire de crise, on doit le renforcer chaque fois qu'il garde son calme devant une frustration.
  - **c.** Voyez les progrès comme un processus par étapes. Parfois, il faut y aller par de très petites étapes et renforcer les efforts pour atteindre ce qui est visé.
  - **d.** Soulignez les qualités et les efforts. Au-delà des comportements que l'on souhaite que l'enfant développe, il faut aussi le complimenter sur d'autres aspects de son fonctionnement qu'il manifeste au quotidien.

e. Utilisez des récompenses. Si l'on veut renforcer l'apparition de nouveaux comportements, il peut être utile d'utiliser des récompenses concrètes sans oublier que l'attention de l'adulte est un renforcement puissant.

4. Remettent la feuille de soutien 4 : « Exemple d'un tableau d'émulation » et expliquent que l'utilisation d'un tableau d'émulation peut permettre d'améliorer certains comportements ciblés. Avec des enfants d'âge préscolaire, en plus d'une récompense hebdomadaire, il peut être utile d'utiliser de petites récompenses à chaque journée où l'objectif est atteint.

5. Terminent cette section en invitant les participants à penser à l'enfant dont ils s'occupent et avec lequel ils rencontrent le plus de difficultés pour répondre à la question suivante :

- Quel compliment pourriez-vous lui adresser en lien avec ses attitudes et ses comportements positifs?

6. Demandent aux participants de partager leur réponse à tour de rôle.

Cet exercice est important pour permettre à chaque participant de réfléchir et de trouver un point positif sur lequel il peut complimenter l'enfant dont il prend soin.

Profitent du partage pour observer s'il est facile ou ardu pour les participants de trouver un point positif sur lequel renforcer l'enfant et les encouragent à en trouver un. Cela peut aussi permettre d'aider les participants à ajuster leurs attentes, c'est-à-dire d'apprécier leur apport dans l'évolution parfois lente et difficile de l'enfant depuis son arrivée dans la famille.

7. Présentent les outils « Les ingrédients d'une conséquence bénéfique » et « Recette d'une conséquence bénéfique »[1] en faisant ressortir les points qu'ils jugent les plus pertinents et qui n'ont pas encore été discutés.

8. Si le temps le permet, demandent à un participant volontaire d'exposer une situation de comportement problématique (pas trop complexe) qu'il a été en mesure de gérer adéquatement avec un enfant.

Demandent aux participants de souligner les techniques qu'ils ont identifiées dans cet exemple et de proposer des stratégies alternatives, s'il y a lieu. Complètent au besoin.

[1] *Les ingrédients d'une conséquence bénéfique*. [En ligne] [https://communoutils.com/consequence-benefique-punir-son-enfant/].

Activité 5

Retour sur la rencontre

15 minutes

Les animateurs :

1. Demandent aux participants s'ils ont des questions ou des commentaires au sujet de la rencontre.
2. Remettent la feuille « À emporter », qui résume le contenu de la rencontre, la survolent et invitent les participants à la placer au début de la section de cette rencontre dans leur cahier.
3. Mentionnent le thème de la prochaine rencontre, soit « Le rythme, les routines et les rituels ».
4. Remettent la feuille de soutien 5 : « Bilan de la rencontre » aux participants et leur demandent de la remplir.

Feuilles de soutien

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.

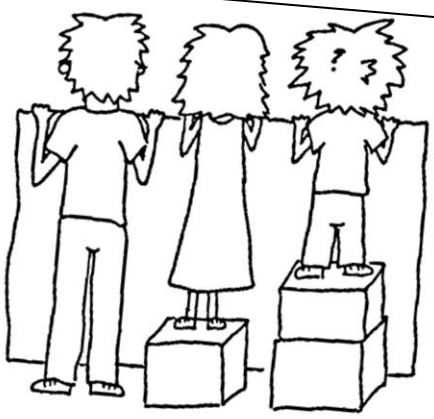
Il faut tenir compte des particularités et des besoins de l'enfant dans l'intervention que l'on fait auprès de lui.

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

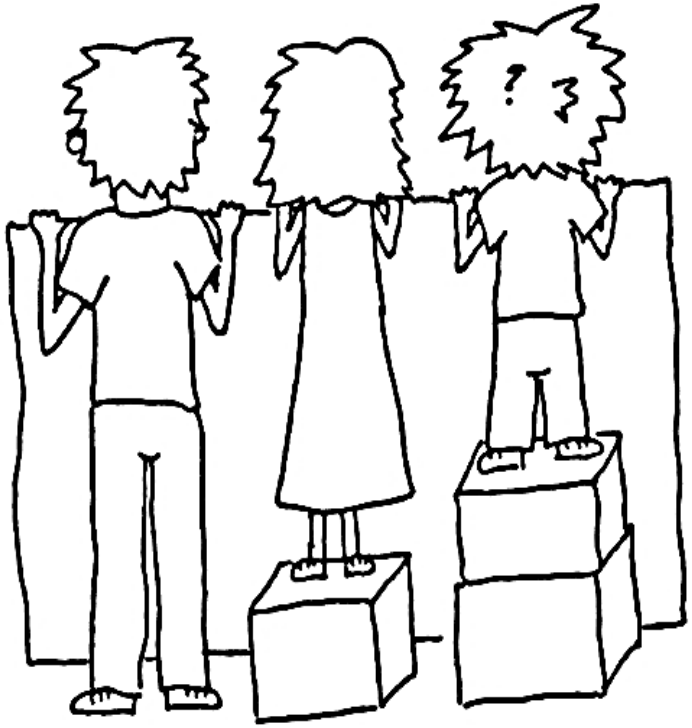


Il peut arriver que l'enfant tente de saboter un bon moment, par exemple lorsqu'il reçoit des compliments.

Feuille de soutien 1

Égalité

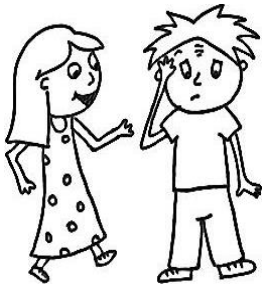
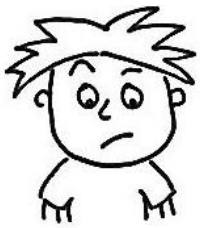
Équité



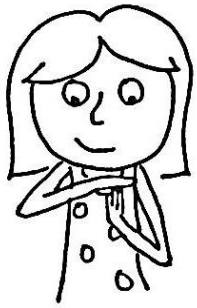
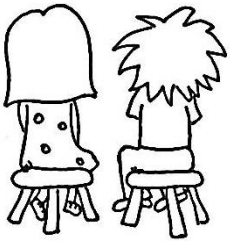
Feuilles de soutien 2

Quelques techniques pour gérer les comportements difficiles

Nom de la technique	Définition/Description de son usage
Ignorance intentionnelle 	Cette technique consiste à ignorer volontairement des comportements indésirables de l'enfant (mais qui ne créent pas de danger). **Retenir qu'on peut ignorer les comportements, mais pas l'enfant lui-même ou ses comportements potentiellement dangereux.** En faisant de l'ignorance intentionnelle**, on retire le renforcement positif que constitue l'attention**. 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. **Lorsque vous voulez utiliser l'ignorance intentionnelle**, il est important de : ✓ 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). 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**.

Nom de la technique	Définition/Description de son usage
Utilisation de l'humour	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 : ✓ 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. **On évitera l'humour si l'enfant est particulièrement susceptible ou s'il se sent facilement attaqué**.
Utilisation de la proximité 	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. **La proximité traduit une forme de soutien et peut aider à apaiser l'enfant**.
Utilisation d'un signe quelconque 	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. La technique **fonctionne lorsque le comportement n'a pas pris trop d'ampleur.**

Nom de la technique	Définition/Description de son usage
Application d'une conséquence 	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). 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. Les conséquences sont **plus efficaces quand elles sont** : ✓ **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) 	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. 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. Une fois que le retrait est complété, le parent fait un retour avec l'enfant : ✓ 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) 	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. 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).**

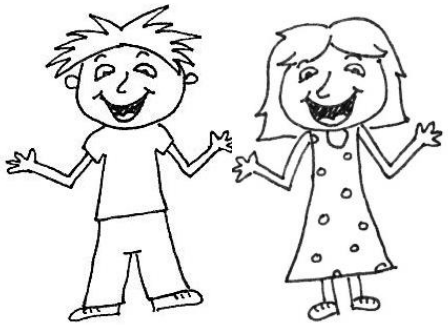
Feuille de soutien 3

Quelques conseils pratiques pour la gestion des comportements difficiles

En amont de l'intervention	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.
	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.
Au moment de l'intervention	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.
	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.

Au moment de l'intervention	**Il faut toujours relier la conséquence au comportement pour que l'enfant ne l'associe pas à sa personne**.
	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.
Après l'intervention	**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.**

Feuille de soutien 4



Exemple d'un tableau d'émulation

Les bonnes habitudes

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Comportement désiré N° 1 _____ _____							
Comportement désiré N° 2 _____ _____							
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 : _____

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 ARC

Attachement
Régulation des émotions
Compétences

Rencontre 6

Le rythme, les routines et les rituels

Attachement

- ✓ Accueil
- ✓ Les routines
- ✓ Éléments importants d'une routine
- ✓ Les rituels
- ✓ Retour sur la rencontre
- ✓ Synthèse de la section sur l'attachement

Documentation à lire avant d'animer la rencontre

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. 94-108.

Préparatifs spécifiques pour la rencontre

- Apporter :
  - ✓ Feuilles de soutien requises.
  - ✓ Copies du formulaire *Demande de service psychoéducatif du Groupe de soutien aux ressources de type familial basé sur le modèle ARC* à remettre aux participants.

Feuilles soutien requises pour la rencontre

Activité 1	Feuille de soutien 1 :	Demande de service psychoéducatif du Groupe de soutien aux ressources de type familial basé sur le modèle ARC
Activité 2	Aucune	
Activité 3	Feuilles de soutien 2 :	Les routines
	Feuille de soutien 3 :	Créer des routines ancrées dans la théorie du trauma
	Feuille de soutien 4 :	Les particularités selon l'âge de l'enfant
Activité 4	Aucune	
Activité 5	Feuille de soutien 5 :	Bilan de la rencontre
Activité 6	Feuille de soutien 6 :	Résumé des quatre blocs concernant l'attachement

Activité 1

Accueil

15 minutes

Les animateurs :

1. Accueillent les participants et offrent eau, jus, café et collations.
2. Demandent aux participants s'ils ont des questions concernant la rencontre précédente.
3. Remettent la feuille de soutien 1 : « Demande de service psychoéducatif du programme ARC » et informent les participants qu'ils peuvent, à partir de maintenant, rencontrer une psychoéducatrice en individuel s'ils le souhaitent. Ces rencontres individuelles peuvent être utilisées pour approfondir des thèmes discutés en groupe en lien avec les difficultés de l'enfant et recevoir des pistes d'intervention adaptées à leur situation et aux besoins de l'enfant pour lequel ils participent au groupe.

   Précisent que pour obtenir un rendez-vous, ils doivent remplir ce formulaire de demande de service et le remettre soit à la psychoéducatrice présente ou aux animateurs tout de suite ou à n'importe quelle rencontre subséquente.
4. Présentent le thème et les objectifs de la rencontre.

   Objectifs généraux :

   Que les parents d'accueil :

   - Comprennent l'importance de mettre en place une structure prévisible, non rigide, respectant les besoins et le niveau de développement de l'enfant, soutenant l'acquisition de nouvelles habiletés.
   - Comprennent l'importance d'établir des routines afin de diminuer le sentiment d'insécurité chez l'enfant.
   - Comprennent le rôle des rituels pour favoriser le sentiment d'appartenance de l'enfant à son milieu d'accueil.

Objectifs spécifiques :

Que les parents d'accueil :

- Puissent mettre en place un contexte favorisant un rythme de vie stable et prévisible pour l'enfant, plutôt que l'instabilité pouvant avoir été connue par le passé.
- Soient en mesure de mettre en place des routines adaptées à l'âge et à la situation de l'enfant.
- Puissent élaborer des rituels familiaux ou spécifiques à l'enfant.
- Connaissent les différents éléments de base qui favorisent l'établissement d'un lien d'attachement de l'enfant à son donneur de soins.
- Aient une meilleure connaissance des bénéfices associés à l'établissement d'une routine stable.

Activité 2

Les routines

15 minutes

Les animateurs :

1. Demandent aux participants de nommer la routine des rencontres du présent groupe (ex. : l'accueil, le café, les activités, la pause).

Par la suite, demandent : qu'est-ce que les routines présentent dans les rencontres permettent?

Puis, les animateurs mettent l'accent sur les éléments suivants, s'ils n'ont pas été nommés :

- ✓ Sentiment de sécurité
- ✓ Prévisibilité
- ✓ Constance
- ✓ Accroissement de l'autonomie
- ✓ Diminution du niveau de stress
- ✓ Amélioration de l'harmonie familiale

2. Expliquent aux participants qu'installer une routine peut être utile dans différents contextes.

3. Font le lien avec le fait que cet aspect est particulièrement important pour les enfants en difficulté et expliquent les éléments-clés suivants :

- Pour les enfants ayant vécu des traumas, la routine a souvent été l'exception plutôt que la règle.
- Les traumatismes sont souvent associés à l'imprévisibilité, au chaos et au manque de contrôle. Ces sentiments peuvent devenir des déclencheurs de réactions de survie.
- Les routines constantes et prévisibles ont pour effet de diminuer l'insécurité et le sentiment de vulnérabilité chez ces enfants.
- Pour les enfants, le fait de se sentir dans un environnement sécurisant leur permet de passer d'un mode de survie à un mode de développement plus sain.

- Les routines structurent la vie des enfants de façon à offrir une certaine prévisibilité sur laquelle ils peuvent s'appuyer de plus en plus.
- En sachant à quoi s'attendre, les enfants peuvent relâcher une certaine vigilance et investir cette énergie au niveau de leur développement.
- Ces routines devraient cibler davantage les vulnérabilités ou les difficultés des enfants, particulièrement dans les moments de transition (ex. : souper, heure du coucher) qui peuvent avoir été, par le passé, associés au danger, à la peur et au manque. Ainsi, ces moments peuvent agir comme déclencheurs de réactions de survie.

Activité 3

Éléments importants d'une routine

45 minutes

Les animateurs :

1. Demandent aux participants de nommer les différentes routines, les moments et les activités qui reviennent chaque jour, les inscrivent au tableau blanc et les placent dans un certain ordre chronologique.

2. Remettent les feuilles de soutien 2 : « Les routines », qui expliquent les défis particuliers et offrent différents conseils à leur sujet. En font un survol et invitent les participants à partager leurs points de vue et ce qu'ils veulent instaurer ou transmettre, par exemple leurs valeurs, à travers ces routines quotidiennes.

Précisent que la période précédant le sommeil présente des défis particuliers :

- Ce moment de la journée peut être très difficile pour certains jeunes ayant vécu des traumatismes (ex. : agressions physiques ou sexuelles).
- Il peut être très difficile de se calmer pour certains jeunes présentant un niveau d'excitation très élevé.
- Une routine d'endormissement favorisera l'apaisement et la transition vers le sommeil.
- Il faut 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.

3. Remettent la feuille de soutien 3 : « Créer des routines ancrées dans la théorie du trauma » et transmettent les recommandations applicables à chacune des routines.

Soulignent la complexité et les défis de certains moments à travers les routines.

4. Remettent la feuille de soutien 4 : « Les particularités selon l'âge de l'enfant » et les expliquent.

5. Demandent aux participants quelle routine aurait avantage à être retravaillée ou bonifiée avec l'enfant pour lequel ils participent au groupe.

Activité 4

Les rituels

20 minutes

Les animateurs :

1. Demandent aux participants de dire, dans leurs mots, ce qu'est un rituel et quels sont les leurs.
2. Demandent aux participants de dire, dans leurs mots, quelle utilité peut avoir les rituels.
3. Mettent l'accent sur les éléments suivants s'ils n'ont pas été nommés.

   Les rituels permettent :

   - ✓ D'établir une connexion avec les membres de la famille, mais également avec des groupes plus larges.
   - ✓ De développer un sentiment d'appartenance.
   - ✓ De forger l'identité familiale (ex. : chez moi, c'est mon père qui fait…).
4. Demandent aux participants de nommer différents types de rituels qu'ils appliquent au niveau :

   - ✓ Personnel.
   - ✓ Familial ou relationnel.
   - ✓ Communautaire.
5. Questionnent les participants sur les aspects auxquels il faudrait faire attention au sujet des rituels.
6. Mettent l'accent sur le fait qu'une attention particulière doit être portée à certains rituels, car ils peuvent être associés à des expériences difficiles dans le passé, et présentent quelques exemples :

   - Le moment où le père est devenu saoul et violent le soir de Noël.
   - La mère qui ne s'est pas présentée pour l'anniversaire de l'enfant.
   - Etc.

Activité 5

Retour sur la rencontre

15 minutes

Les animateurs :

1. Demandent aux participants s'ils ont des questions ou des commentaires au sujet de la rencontre.
2. Remettent la feuille « À emporter », qui résume le contenu de la rencontre, la survolent et invitent les participants à la placer au début de la section de cette rencontre dans leur cahier.
3. Mentionnent le thème de la prochaine rencontre, soit « L'identification, la modulation et l'expression des émotions ».
4. Remettent la feuille de soutien 5 : « Bilan de la rencontre » aux participants et leur demandent de la remplir.

Activité 6

Synthèse de la section sur l'attachement

10 minutes

Les animateurs :

1. Font un retour sur les éléments importants de chacun des quatre blocs de la section « Attachement » du modèle ARC.
2. Remettent la feuille « À emporter », qui résume le contenu de la rencontre, la survolent et invitent les participants à la placer au début de la section de cette rencontre dans leur cahier.
3. Remettent et présentent la feuille de soutien 6 : « Résumé des quatre blocs concernant l'attachement ».

Feuilles de soutien

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.

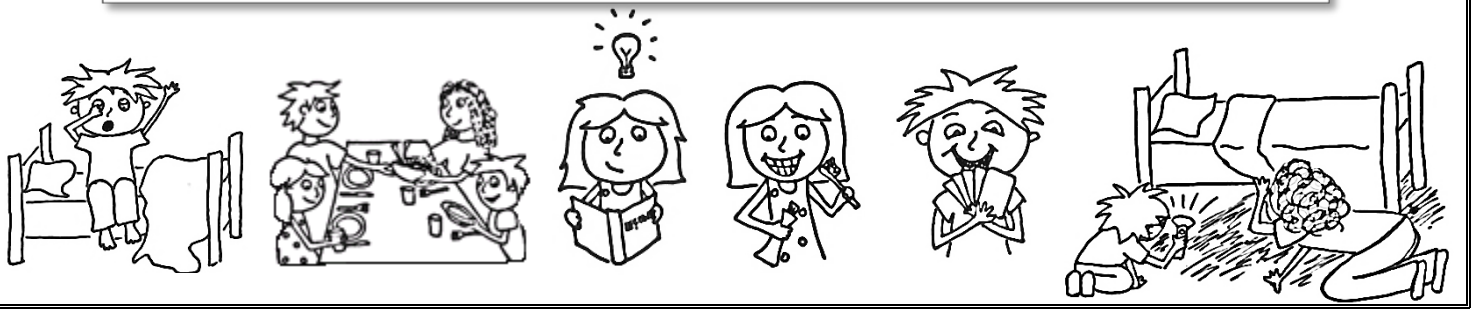
Les routines doivent être adaptées à l'âge et à la situation de l'enfant.

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.



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 : _____

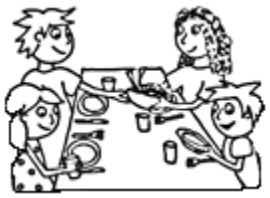
1. Quel est le travail que vous voulez accomplir avec le support de la psychoéducatrice? Faire le point ☐ Avoir conseil ☐ Approfondir un sujet ☐
2. Cet objectif de travail correspond à laquelle des parties de la théorie abordées jusqu'à maintenant?
3. Quelles sont les interventions déjà tentées ou actuellement mises en place pour répondre à l'objectif ciblé?

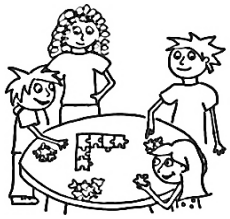
Chacune de vos demandes de service sera traitée.

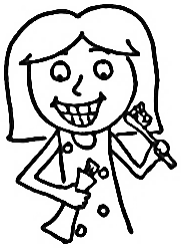
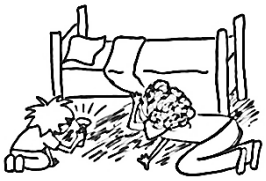
Nous vous solliciterons sous peu pour la suite de la démarche.

Feuilles de soutien 2

Les routines

Routine	Défis particuliers/conseils
Le matin 	✓ 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 	✓ Belle occasion de développer un sentiment d'appartenance à la famille. ✓ Peut permettre de travailler les compétences sociales : • Tour de parole. • Bonnes manières. • Intérêt envers les activités des autres. ✓ À intégrer le plus souvent possible dans la routine journalière.
Les devoirs 	✓ 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.

Les tâches ménagères 	✓ 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.
Le jeu 	✓ 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 : • 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.
Le temps de regroupement familial 	✓ 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.

L'hygiène personnelle 	✓ 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.
L'heure du coucher 	✓ 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 : • 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.

Feuille de soutien 3

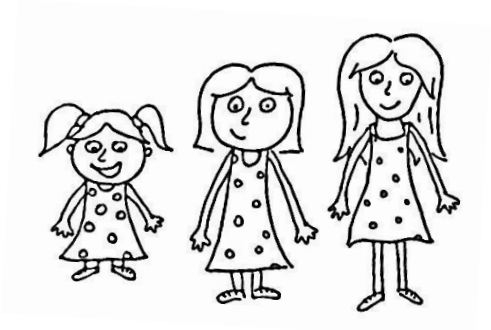
Créer des routines ancrées dans la théorie du trauma

Recommandation	Éléments à considérer
Garder l'objectif en tête	✓ L'objectif thérapeutique qui sous-tend les routines est de créer un environnement et des relations stables, sécures et prévisibles pour le jeune affecté par le trauma.
Trouver l'équilibre entre la structure et la flexibilité	✓ Les routines, qui créent de la prévisibilité et de la sécurité, ne doivent surtout pas être rigides. ✓ Demandez-vous : • 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	✓ Réserver un temps de transition avant et après une activité (ex. : changement de milieu). ✓ Penser aux moments de transition clés à l'intérieur d'une journée (ex. : réveil, école, pauses, repas, coucher).
Garder des attentes réalistes	✓ Demandez-vous : • Ces attentes sont-elles réalistes? • Les routines, pendant les moments plus difficiles, peuvent-elles être allégées? • Quel est l'objectif thérapeutique de cette routine?

Ménager des moments agréables dans les routines	✓ 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.
Anticiper les perturbations (changements/bris dans la routine)	✓ 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.
Considérations développementales	✓ 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.

Feuille de soutien 4

Les particularités selon l'âge de l'enfant



Les jeunes enfants	✓ 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	✓ 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	✓ 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).

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…

Feuille de soutien 6

Résumé des quatre blocs concernant l'attachement

Gestion des émotions (parents)
✓ 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
✓ 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

- ✓ Un rythme de vie prévisible, souple et stable, permet à l'enfant de reprendre son développement et d'acquérir de nouvelles habiletés.
- ✓ 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 ARC

Attachement
Régulation des émotions
Compétences

Rencontre 7

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

Régulation des émotions

- Accueil
- Définition et impacts des traumatismes sur l'identification, la modulation et l'expression des émotions
- Construire un vocabulaire des émotions et un langage pour décrire l'expérience émotionnelle
- La régulation émotionnelle chez l'enfant
- Retour sur la rencontre

Documentation à lire avant d'animer la rencontre

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.111-168.

Préparatifs spécifiques pour la rencontre

- Apporter :
  - ✓ Feuilles de soutien requises.
  - ✓ Tableau blanc et crayons-feutres effaçables.

Feuilles de soutien requises pour la rencontre

Activité 1	Aucune	
Activité 2	Feuille de soutien 1 :	La régulation émotionnelle
Activité 3	Feuille de soutien 2 :	Les émotions
	Feuille de soutien 3 :	Mes sensations physiques
	Feuille de soutien 4 :	Mes émotions
	Feuille de soutien 5 :	Exercice pour travailler l'identification des motions chez l'enfant
	Feuille de soutien 6 :	Le cercle des émotions
Activité 4	Feuille de soutien 7 :	Les étapes pour soutenir la modulation des émotions chez l'enfant
Activité 5	Feuille de soutien 8 :	Bilan de la rencontre

Activité 1

Accueil

15 minutes

Les animateurs :

1. Accueillent les participants et offrent eau, jus, café et collations.
2. Demandent aux participants s'ils ont des questions concernant la rencontre précédente.
3. Rappellent brièvement aux participants les quatre thèmes abordés lors des rencontres précédentes qui concernaient la sécurisation du lien d'attachement, soit :

   - ✓ La gestion des émotions.
   - ✓ La communication empathique.
   - ✓ La constance de l'encadrement et des renforcements.
   - ✓ Les routines et les rituels.

   Ces blocs constituent les assises qui permettent de traiter les blocs suivants, qui concernent la régulation des émotions.
4. Présentent le thème et les objectifs de la rencontre.

   Objectifs généraux :

   Que les parents d'accueil :

   - Comprennent leur rôle comme personne-ressource auprès de l'enfant dans l'identification, la modulation et l'expression de ses émotions.
   - Tiennent compte des impacts des traumatismes sur la capacité de l'enfant à identifier, à moduler et à exprimer ses émotions.

Objectifs spécifiques :

Que les parents d'accueil :

- Utilisent leurs habiletés d'écoute et de communication de leur empathie afin d'aider l'enfant à mieux percevoir ce qu'il vit ainsi qu'à mieux reconnaître et exprimer ses émotions.
- Utilisent leur capacité à moduler leurs propres états émotionnels comme modèle de régulation pour l'enfant.
- Aident l'enfant dans l'apprentissage de l'expression de ses émotions en lui transmettant des habiletés et en renforçant positivement ses progrès dans l'expression de ses émotions.

Activité 2

Définition et impacts des traumatismes sur l'identification, la modulation et l'expression des émotions

30 minutes

Les animateurs :

1. Définissent la notion de régulation des émotions de la façon suivante :

- C'est la capacité de gérer efficacement nos états intérieurs, et ce, à plusieurs niveaux : pensées, émotions, sensations, comportements.

2. Soulignent que la régulation des émotions évolue avec le développement :

- Dans les premières années de vie de l'enfant, la régulation des émotions passe beaucoup par le donneur de soins et la régulation des états physiologiques de l'enfant : le sommeil, la faim, la reconnaissance des signes d'inconfort, etc. Avec le temps, la régulation se déplace de l'adulte qui calme l'enfant, vers l'enfant qui apprend à s'autoréguler, mais qui continue à avoir besoin de l'adulte pour y arriver.

3. Remettent la feuille de soutien 1 : « La régulation émotionnelle » et introduisent la définition des trois habiletés liées à la régulation des émotions.

4. Demandent aux participants de répondre, dans leurs mots, à la question suivante :

- Quels peuvent être les impacts des traumatismes sur la capacité de l'enfant à identifier ses émotions, à les moduler et à les exprimer?

Les animateurs peuvent inscrire les réponses des participants sur un tableau.

5. Font des liens avec les propos des participants en complétant leurs réponses à l'aide des notions suivantes sur les impacts des traumas énumérés sur la feuille de soutien 1.

Identification des émotions

Les impacts des traumas se manifesteront par :

- Un manque d'habiletés à différencier les émotions, à les distinguer les unes des autres. Par exemple, l'enfant ne sera capable de nommer qu'une seule émotion, comme « Ça va bien » ou « Je suis fâché ». Certains enfants ne seront capables d'exprimer qu'un inconfort vague. D'autres diront constamment « Je ne sais pas ».
- Un manque de compréhension du lien qui peut exister entre les événements, les émotions et les réactions physiologiques. Cela va rendre plus laborieux les retours sur les situations pour comprendre ce qui s'est passé.
- Une tendance à exprimer l'émotion de façon physiologique. Ex. : malaises physiques vagues.
- Une tendance à exprimer l'émotion par le comportement. Ex. : agitation, comportements impulsifs.
- Une tendance à se sentir impuissant face à ses émotions.
- Une difficulté à bien percevoir et décoder les émotions des autres. Ex. : prendre de la fatigue chez le parent pour de la colère.

Modulation des émotions

Les impacts des traumas se manifesteront par :

- De la difficulté à retrouver un état neutre, un certain calme. Le système de réaction des enfants qui ont vécu des traumas complexes s'excite facilement. Les jeunes enfants dépendent initialement des adultes qui en prennent soin et qui agissent comme des régulateurs externes en leur assurant le réconfort et l'apaisement lorsqu'ils se sentent en détresse. Cela se fait au travers des gestes comme de bercer l'enfant, de l'envelopper, de lui chanter une berceuse, etc. Avec le temps, l'enfant internalise ces expériences de réconfort et développe ses propres moyens pour s'autoapaiser. Les enfants qui ont fait face à des adultes négligents, inconstants dans les soins ou qui les maltraitaient peuvent ne pas réussir à développer leurs habiletés d'autoapaisement. Ils vont facilement ressentir des niveaux d'activation élevés (état d'alerte).

- Une coupure de leur monde intérieur ou un perpétuel manège émotif. Les enfants peuvent surcontrôler ou bloquer carrément tout ressenti émotionnel. Ils peuvent tenter de gérer leur niveau d'alerte par des explosions, des passages à l'acte ou de la stimulation physique (ex. : automutilation, « rocking »).
- L'adoption de stratégies de régulation des émotions destructrices. Ex. : automutilation, abus de substances, comportements à risque.

Expression des émotions

Les impacts des traumas se manifesteront par :

- Une expression inadéquate des émotions pouvant donner lieu à différents profils :
  - ✓ **L'inhibition :** éventail restreint des émotions exprimées incluant les émotions agréables et explosion par moments.
  - ✓ **L'externalisation** : rébellion, expression intense surtout des émotions désagréables, peu de nuances.
  - ✓ **La labilité** : changements d'humeur fréquents, susceptibilité aux événements extérieurs, peu de ressources cognitives pour réguler les émotions.

Plusieurs raisons expliquent pourquoi l'expression des émotions peut être affectée chez les enfants qui ont été victimes de traumas complexes.

Ils en viennent à croire que ce qu'ils ressentent n'est pas valable, que leurs émotions sont fausses, mauvaises ou qu'elles ne sont pas importantes. Ils peuvent alors développer la honte de leurs émotions.

Ils peuvent penser que s'ils communiquent leurs émotions, quelque chose de mauvais va arriver. Ils développent le besoin de garder cela caché.

Certains enfants peuvent surcommuniquer, c'est-à-dire qu'ils vont partager ce qu'ils vivent sans trop de frontières, sans choisir à qui ils s'adressent. Cela peut être relié à une incapacité de contenir des éléments reliés au trauma. Cela peut être également relié à une sensibilité interpersonnelle pauvre, un manque de jugement social. Dans une tentative d'établir des liens, de construire des relations, ou pour satisfaire des besoins affectifs, certains enfants vont partager ouvertement des informations personnelles, avec des personnes avec lesquelles ils n'ont pas encore développé de relation significative.

Activité 3

Construire un vocabulaire des émotions et un langage pour décrire l'expérience émotionnelle

30 minutes

Les animateurs :

1. Récapitulent les sections précédentes pour bien situer les participants dans la présente section qui revient sur l'identification des émotions.

Poursuivent en expliquant que les traumatismes peuvent affecter l'enfant dans sa capacité à identifier, à moduler et à exprimer ses émotions.

Enchaînent en approfondissant chacune de ces trois dimensions, en commençant par l'identification des émotions et des moyens concrets pour aider l'enfant à ce niveau.

2. Animent l'exercice suivant et inscrivent les réponses des participants sur un tableau blanc :

- Imaginez que vous ressentez de la colère. Nommez des mots que vous utilisez lorsque vous êtes en colère.
- Ensuite, nommez des mots qu'un enfant de 8 ans peut utiliser lorsqu'il est en colère.
- Qu'est-ce que vous constatez?

3. Présentent des stratégies pour aider l'enfant à identifier ses émotions :

- On peut utiliser des interventions comme :
  - ✓ Inviter l'enfant à partager ce qu'il a vécu dans sa journée (ex. : « Comment ça va aujourd'hui? »).
  - ✓ Inviter l'enfant à nommer l'émotion en lien avec une situation (ex. : « Comment tu t'es senti quand on t'a dit que la sortie était annulée? »).
  - ✓ Inviter l'enfant à observer ce que quelqu'un d'autre peut ressentir (ex. : Comment tu penses que Kevin se sentait quand il s'est rendu compte qu'il avait perdu son cahier? »).
  - ✓ Normaliser le fait d'avoir des émotions (ex. : « J'imagine que bien des enfants seraient gênés de devoir prendre la parole devant les autres? »).

- On peut transmettre à l'enfant certaines informations concernant les émotions :
  - ✓ Tout le monde a des émotions. Il n'y a pas de mauvaises émotions. Toi seul sais ce que tu ressens. Personne ne devrait te dire ce que tu dois ressentir.
  - ✓ Les émotions peuvent se manifester de différentes façons. Si tu exprimes tes émotions de manière inadéquate, cela peut avoir des conséquences sur toi ou sur autrui.
  - ✓ Les émotions viennent de quelque part. Elles peuvent être causées par nos pensées, par des discussions avec les autres ou d'autres situations. Elles peuvent être causées par des sensations qui se déroulent dans notre corps, par exemple…
  - ✓ Lorsque l'on veut savoir ce que quelqu'un d'autre peut ressentir, on peut observer des indices comme sa posture, le ton de sa voix, son regard, etc.

4. Remettent les feuilles de soutien suivantes en expliquant qu'on peut aussi utiliser certains outils :

- ✓ Feuille de soutien 2 : « Les émotions », à utiliser comme une affiche pour aider l'enfant à identifier ses émotions.
- ✓ Feuille de soutien 3 : « Mes sensations physiques » et feuille de soutien 4 : « Mes émotions » (versions pour fille et pour garçon) afin de l'aider à reconnaître ses sensations physiologiques.
- ✓ Feuille de soutien 5 : « Exercice pour travailler l'identification des émotions », avec laquelle l'enfant identifie les émotions d'une autre personne à partir d'une image.
- ✓ Feuille de soutien 6 : « Le cercle des émotions » pour l'aider à développer un vocabulaire plus précis afin de décrire ce qu'il ressent.

Activité 4

La régulation émotionnelle chez l'enfant

20 minutes

Les animateurs :

1. Expliquent que les donneurs de soins jouent un rôle crucial de soutien dans la régulation émotionnelle chez l'enfant et élaborent sur les notions suivantes :

- Souvent, la meilleure régulation est la corégulation, soit l'adulte qui aide l'enfant à se réguler.
- Le but de la régulation émotionnelle est que l'enfant puisse retrouver un état affectif et un niveau d'énergie avec lequel il se sent confortable.
- Ce niveau d'énergie sera affecté par les émotions vécues par l'enfant (ex. : la tristesse entraînera un niveau d'énergie plus bas).
- Chaque personne a sa propre zone de confort, soit un niveau d'énergie avec lequel elle est plus à l'aise.
- Le contexte dans lequel chacun se trouve va affecter l'efficacité du niveau d'énergie (ex. : être amorphe dans une partie de soccer). Ce qui est souhaité, c'est d'activer ou d'apaiser l'enfant afin qu'il réponde le mieux possible au contexte dans lequel il se trouve.
- Il est possible d'avoir du contrôle sur son propre niveau d'énergie (ex. : faire une activité physique, imaginer un endroit sécurisant).
- En plus de donner des consignes verbales, il peut être utile, voire essentiel, que le donneur de soins s'engage dans des exercices avec l'enfant, comme :
  - ✓ **L'activation :** activités ou éléments permettant d'augmenter le niveau d'énergie chez une personne (ex. : encourager l'enfant dans un sport).
  - ✓ **L'apaisement :** activités ou éléments permettant de calmer l'enfant, de faire diminuer son niveau d'énergie (ex. : respirations, balle antistress, « tangle »).

2. Demandent aux participants ce qu'ils font déjà pour soutenir les enfants dans la régulation de leurs émotions au quotidien.
3. Remettent aux participants la feuille de soutien 7 : « Étapes pour soutenir la modulation des émotions chez l'enfant » et leur expliquent comment procéder.

Activité 5

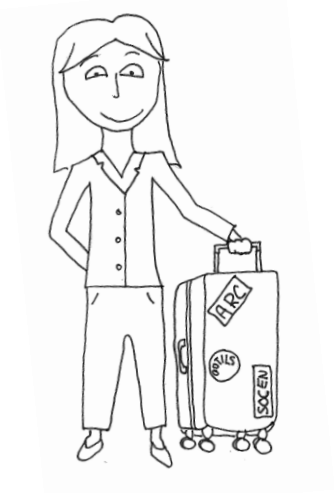
Retour sur la rencontre

15 minutes

Les animateurs :

1. Demandent aux participants s'ils ont des questions ou des commentaires au sujet de la rencontre.
2. Remettent la feuille « À emporter », qui résume le contenu de la rencontre, la survolent et invitent les participants à la placer au début de la section de cette rencontre dans leur cahier.
3. Mentionnent le thème de la prochaine rencontre, soit la 2e partie de : « L'identification, la modulation et l'expression des émotions », qui poursuit la section sur la régulation des émotions en approfondissant les notions de modulation et d'expression des émotions.
4. Remettent la feuille de soutien 8 : « Bilan de la rencontre » aux participants et leur demandent de la remplir.

Feuilles de soutien



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

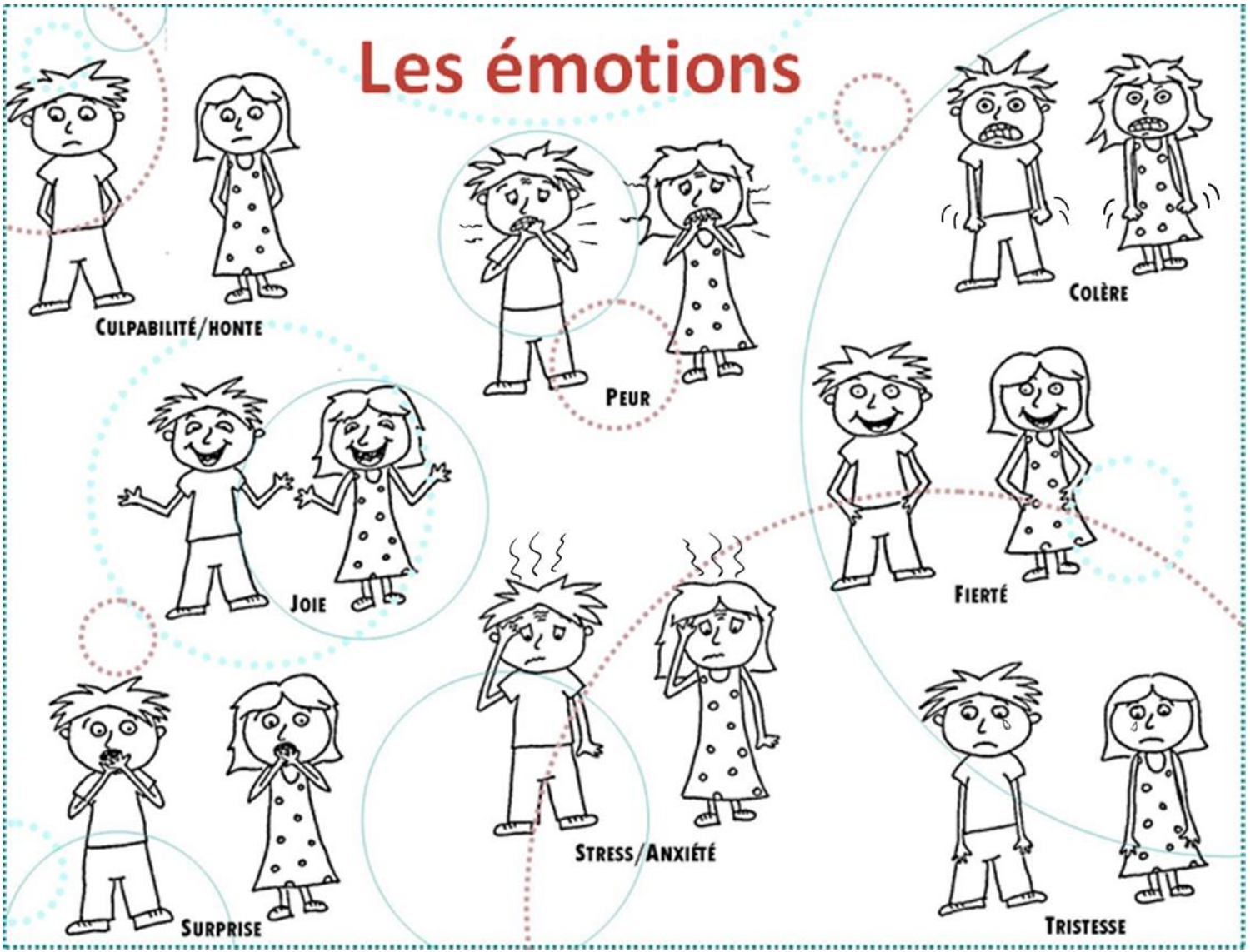
La régulation des émotions est la capacité de gérer efficacement nos états intérieurs, et ce, à plusieurs niveaux : cognitif, émotionnel, physiologique et comportemental. Elle comprend **l'identification**, **la modulation** et **l'expression** des émotions.

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.

Feuille de soutien 1

La régulation émotionnelle		
Identification **Définition** Capacité de nommer avec précision les différents états émotifs et de les relier aux situations vécues. **Quatre composantes :** ✓ 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.	**Modulation** **Définition** 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.	**Expression** **Définition** Capacité d'exprimer les émotions dans le respect de soi et d'autrui.
Impact des traumas Les expériences traumatiques surchargent les capacités d'adaptation de l'enfant, ce qui le force à se couper de sa vie émotive. Pour « survivre » aux abus, des enfants ont recours à la dissociation. **Conséquences :** ✓ **Manque d'habilité** 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.	**Impact des traumas** • 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.	**Impact des traumas** Expression inadéquate des émotions, différents profils : ✓ **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.

Feuille de soutien 2



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!!

_____
_____
_____
_____
_____

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…

Feuille de soutien 5

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

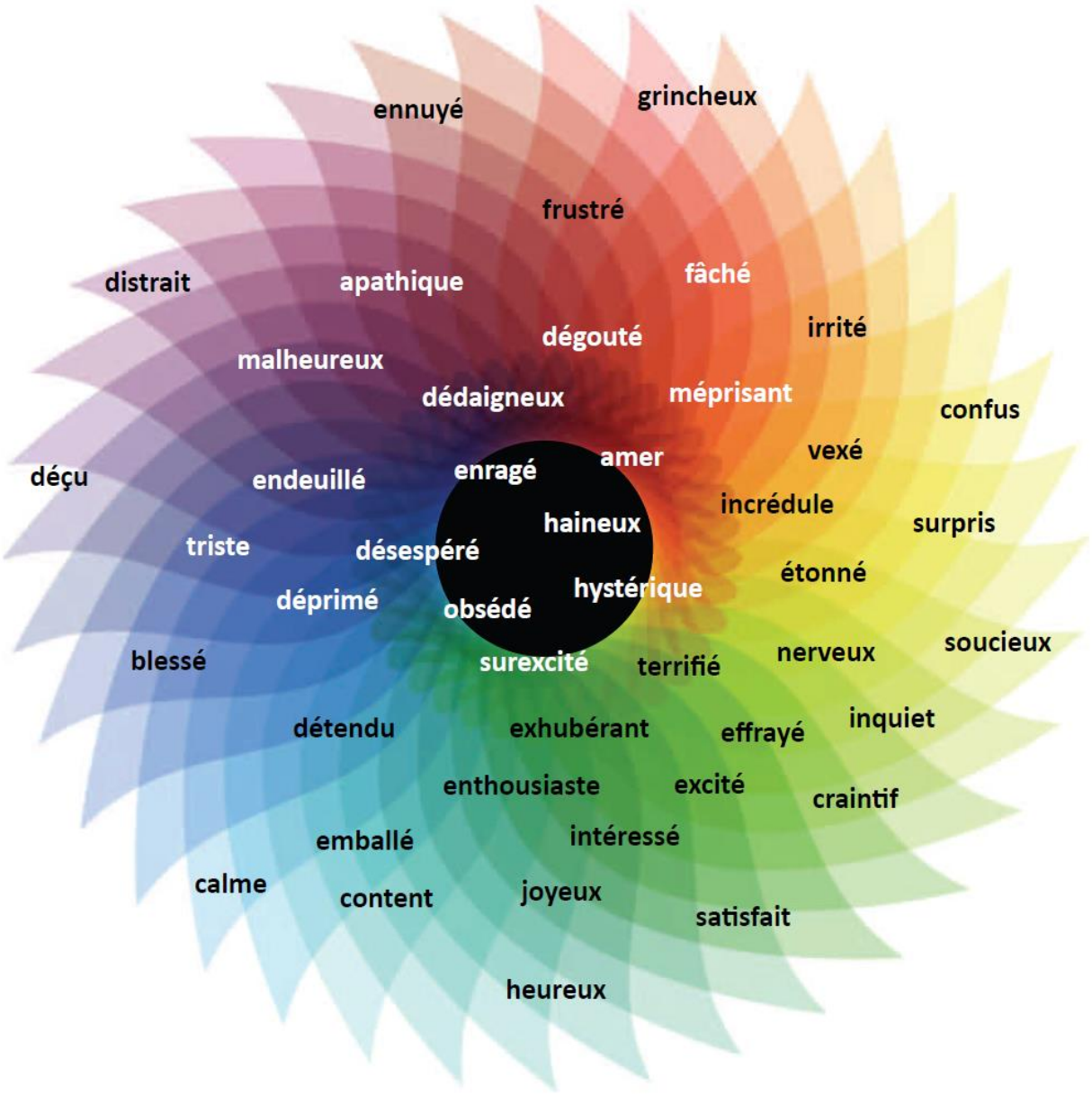
Quelle est l'émotion vécue?

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		

Feuille soutien 6

Le cercle des émotions[1]



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.

[1] *Emotions Colour Wheel* (traduit et adapté par Collin-Vézina, D.), [En ligne], [https://do2learn.com/organizationtools/EmotionsColorWheel/colorwheel/EmotionsWheel13.html].

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

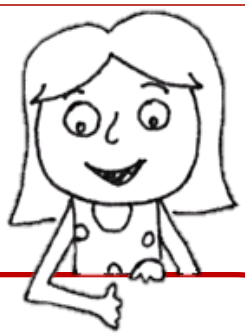
Calme Heureux Intéressé Excité	Surpris Confus Inquiet Nerveux Effrayé	Grincheux Ennuyé Irrité Fâché Dégoûté	Déçu Blessé Triste Déprimé

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

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.**

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 ARC

Attachement
Régulation des émotions
Compétences

Rencontre 8

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

Régulation des émotions

- Accueil
- Outils de régulation des émotions
- L'expression des émotions
- Aider l'enfant à comprendre ses réactions émotionnelles en lien avec les déclencheurs liés aux traumatismes : le corps comme système d'alarme
- Retour sur la rencontre

Documentation à lire avant d'animer la rencontre

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. 134-168.

Préparatifs spécifiques pour la rencontre

- Apporter :
  - ✓ Feuilles de soutien requises.
  - ✓ Exemples d'outils et d'exercices décrits aux rencontres 7 et 8, ainsi que d'autre matériel pertinent utilisé dans la pratique.
  - ✓ Ordinateur portable et projecteur pour diffuser un extrait du court métrage « ReMoved », réalisé par Nathanael Matanick le 11 mars 2014, disponible sur Internet (en version anglaise seulement, mais sous-titré en français). Durée de l'extrait : 12 minutes 48 secondes.

Feuilles de soutien requises pour la rencontre

Activité 1	Aucune	
Activité 2	Feuille de soutien 1 :	Outils d'évaluation de l'intensité des émotions
	Feuille de soutien 2 :	Le thermomètre et le thermomètre à colorier
	Feuille de soutien 3 :	Le volcan « prévention » et le volcan « intervention »
	Feuille de soutien 4 :	Le coffre à outils
	Feuilles de soutien 5 :	Exemples d'exercices de modulation des émotions
Activité 3	Feuilles de soutien 6 :	Techniques d'expression des émotions
Activité 4	Feuille de soutien 7 :	Aide-mémoire pour accompagner l'enfant à reconnaître ses déclencheurs de réactions d'alerte
	Feuilles de soutien 8 :	Les éléments déclencheurs à l'école
	Feuilles de soutien 9 :	Exercice : Quel est le déclencheur?
Activité 5	Feuille de soutien 10 :	Bilan de la rencontre

Activité 1

Accueil

15 minutes

Les animateurs :

1. Accueillent les participants et offrent eau, jus, café et collations.
2. Demandent aux participants s'ils ont des questions concernant la rencontre précédente.
3. Présentent le thème et les objectifs de la rencontre.

Objectifs généraux :

Que les parents d'accueil :

- Jouent un rôle de soutien auprès de l'enfant dans la modulation et l'expression adéquate de ses émotions.

Objectifs spécifiques :

Que les parents d'accueil :

- Développent des outils pour évaluer le niveau d'activation de l'enfant.
- Apprennent des techniques concrètes pour aider l'enfant à moduler ses émotions.
- Soutiennent l'enfant dans l'expression adéquate des émotions vécues.

Activité 2

Outils de régulation des émotions

40 minutes

Les animateurs :

1. Remettent aux participants la feuille de soutien 1 : « Outils d'évaluation de l'intensité des émotions » qui présente différents moyens pour accompagner l'enfant à évaluer et exprimer l'intensité de ses émotions. Ils remettent également la feuille de soutien 2 : « Le thermomètre » et la feuille soutien 3 : « Le volcan ». Dans ces exercices, le terme émotion peut être changé par niveau d'énergie ou excitation.

Note : Pendant que l'un des animateurs présente les outils, l'autre en fait une représentation au tableau.

2. Demandent aux participants quel moyen pourrait bien fonctionner, selon eux, avec l'enfant dont ils s'occupent.

3. Présentent aux participants comment créer un « coffre à outils des émotions ».

Expliquent qu'il s'agit d'un coffre tangible auquel l'enfant pourra se référer afin de retrouver des éléments pouvant favoriser sa régulation émotionnelle. Différentes sections peuvent être créées à l'intérieur pour représenter les principales émotions.

Matériel pouvant être utilisé :

- Boîte (ex. : boîte de chaussures, boîte à lunch, matériel pour décorer la boîte, etc.).
- Outils - peuvent être des outils symboliques (ex. : dessins, pâte à modeler) ou des outils réels (ex. : balle antistress, « Tangle »).

Façon de mettre le coffre à outils en place :

- Un coffre à outils devrait être fait seulement lorsque l'enfant a une bonne compréhension :
  - ✓ De ce que sont les émotions et qu'il a un certain vocabulaire pour exprimer celles-ci.
  - ✓ Du concept d'énergie et d'excitation.
  - ✓ De son comportement actuel (adéquat ou non) lorsqu'il vit de fortes émotions.

- Les parents d'accueil doivent :
  - ✓ Normaliser les émotions.
  - ✓ Souligner l'importance des émotions.
  - ✓ Différencier l'expression sécuritaire versus non sécuritaire des émotions.
  - ✓ Expliquer le rationnel derrière l'activité.

Mises en garde :

- **N'en faites pas trop.** Les enfants doivent développer leur maîtrise avec un petit nombre d'habiletés pour débuter.
- **Cette activité est un processus à long terme** et de nouvelles techniques pourront s'ajouter avec le temps.
- Il pourrait être important de **réévaluer les techniques identifiées au fil du temps** (ex. : nouveau stade développemental pour l'enfant, maturité).

4. Demandent aux participants ce qui pourrait être mis dans le coffre comme outils à utiliser lorsque l'enfant vit différentes émotions.

Remettent la feuille de soutien 4 : « Coffre à outils » et complètent en faisant un survol d'exemples d'objets à y inclure.

5. Remettent les feuilles de soutien 5 : « Exemples d'exercices de modulations des émotions » et présentent les différents exercices pour moduler le niveau d'excitation et les particularités en fonction de l'âge de l'enfant.

4. Rappellent aux participants que plus l'enfant est jeune, plus les moyens utilisés doivent être concrets. De plus, la participation du donneur de soins est essentielle en bas âge. Plus l'enfant vieillit, plus on peut utiliser des subtilités dans l'intervention. L'enfant peut être mis en position de contrôle par rapport à la connaissance de sa propre situation émotionnelle. La place du donneur de soins est d'orienter l'enfant en lien avec les moyens à utiliser.

Concernant les adolescents, il est important que le parent d'accueil demeure vigilant, car ils peuvent être portés davantage à utiliser des moyens risqués pour gérer leurs émotions (ex. : l'automutilation).

Activité 3

L'expression des émotions

30 minutes

Les animateurs :

1. Demandent aux participants ce qu'ils font et ce qui fonctionne bien pour aider l'enfant à exprimer ses émotions.
2. Remettent les feuilles de soutien 6 : « Techniques d'expression des émotions » et expliquent en quoi ces différentes techniques favorisent une expression saine et efficace des émotions.

Activité 4

Aider l'enfant à comprendre ses réactions émotionnelles en lien avec les déclencheurs liés aux traumatismes : Le corps comme système d'alarme

30 minutes

Les animateurs :

1. Font un rappel d'une notion vue à la rencontre 4 concernant les réactions intenses liées aux traumatismes :
   - Des situations qui rappellent à l'enfant des expériences traumatiques peuvent déclencher ce type de réactions intenses appelées « réactions d'alerte ». Il est donc important d'en arriver à mieux connaître quelles sont les situations qui risquent de déclencher des réactions intenses chez un enfant en particulier, autrement dit, à connaître les déclencheurs de réactions d'alerte.
2. Expliquent aux participants qu'une partie importante du travail pour aider l'enfant à identifier et à réguler ses émotions consiste à l'éduquer sur les réactions liées aux traumatismes.
3. Remettent la feuille de soutien 7 : « Aide-mémoire pour accompagner l'enfant à reconnaître ses déclencheurs de réactions d'alerte » et présentent ces notions comme étant de l'information qui pourra être expliquée à l'enfant pour l'aider à connaître ses déclencheurs de réactions d'alerte.
4. Expliquent aux participants que des moyens éducatifs peuvent être utilisés pour sensibiliser l'enfant à ses réactions d'alarme et aux déclencheurs.
5. Remettent les feuilles de soutien 8 : « Déclencheurs à l'école » et les feuilles de soutien 9 : « Exercice : Quel est le déclencheur? » et se servent des exemples qu'on y trouve comme exercices pour identifier des déclencheurs à l'école ou ailleurs. Les feuilles de soutien 9 peuvent être faites avec l'enfant également.
6. Présentent la vidéo *ReMoved*[1]. Par la suite, recueillent les commentaires des participants, les questionnent sur leurs observations et leur demandent des exemples de « déclencheurs » vus dans la vidéo.

[1] Matanick, Nathanael. *ReMoved* [court métrage], 11 mars 2014.

Activité 5

Retour sur la rencontre

15 minutes

Les animateurs :

1. Demandent aux participants s'ils ont des questions ou des commentaires au sujet de la rencontre.
2. Remettent la feuille « À emporter », qui résume le contenu de la rencontre, la survolent et invitent les participants à la placer au début de la section de cette rencontre dans leur cahier.
3. Mentionnent le thème de la prochaine rencontre, soit « Le fonctionnement exécutif ».
4. Remettent la feuille de soutien 10 : « Bilan de la rencontre » aux participants et leur demandent de la remplir.

Feuilles de soutien

À EMPORTER!

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

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.

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)

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.

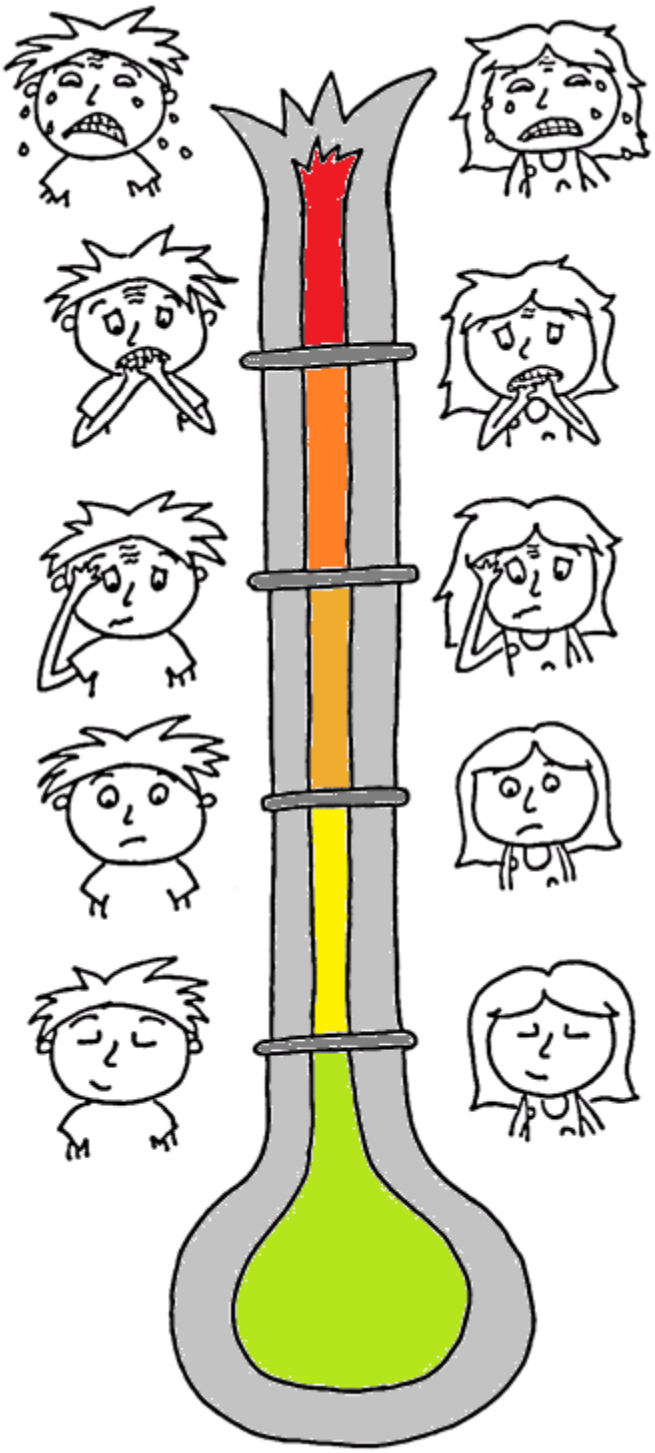
- **Volcan** (feuille de soutien 3)

  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.

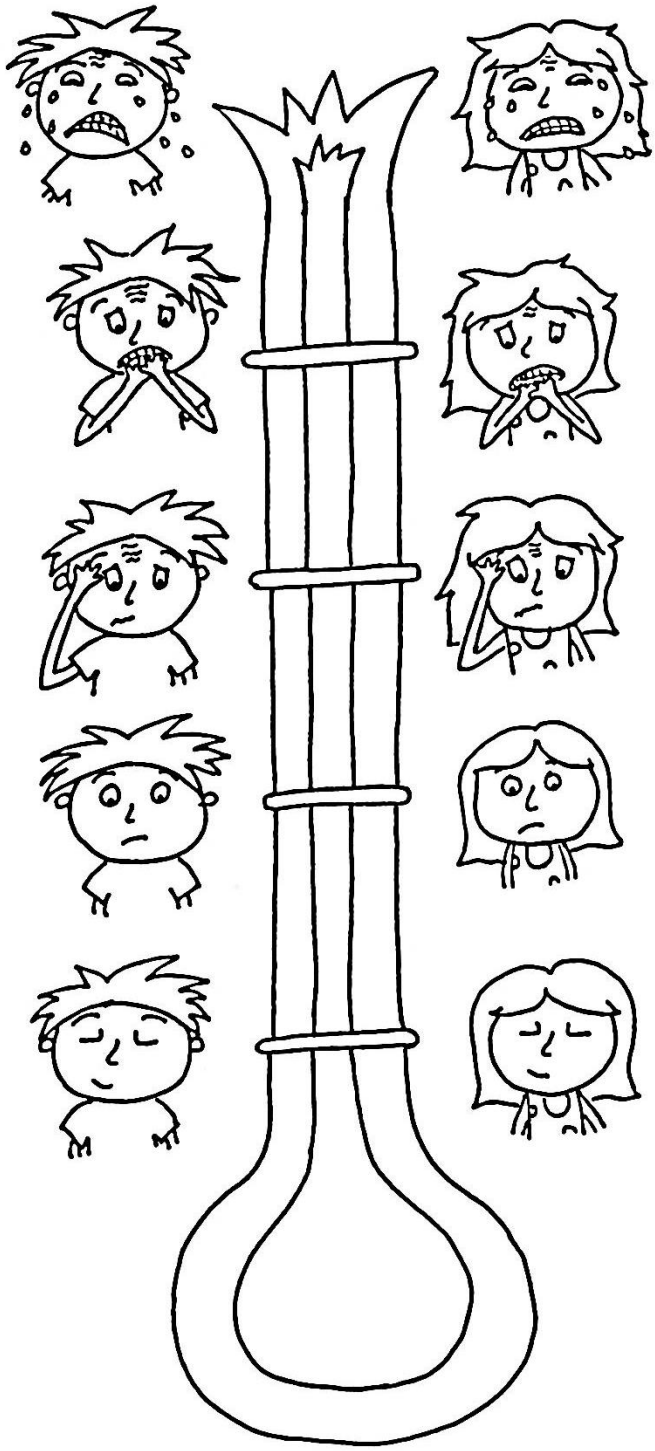
  Dans un premier temps, il est demandé à l'enfant de raconter une situation pour laquelle on inscrit, sur les lignes associées à chacun des niveaux d'intensité, les pensées et les comportements ayant contribué à l'escalade émotive. Dans un second temps, on lui demande de nommer ce qu'il aurait pu faire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

Feuille de soutien 2

Le thermomètre

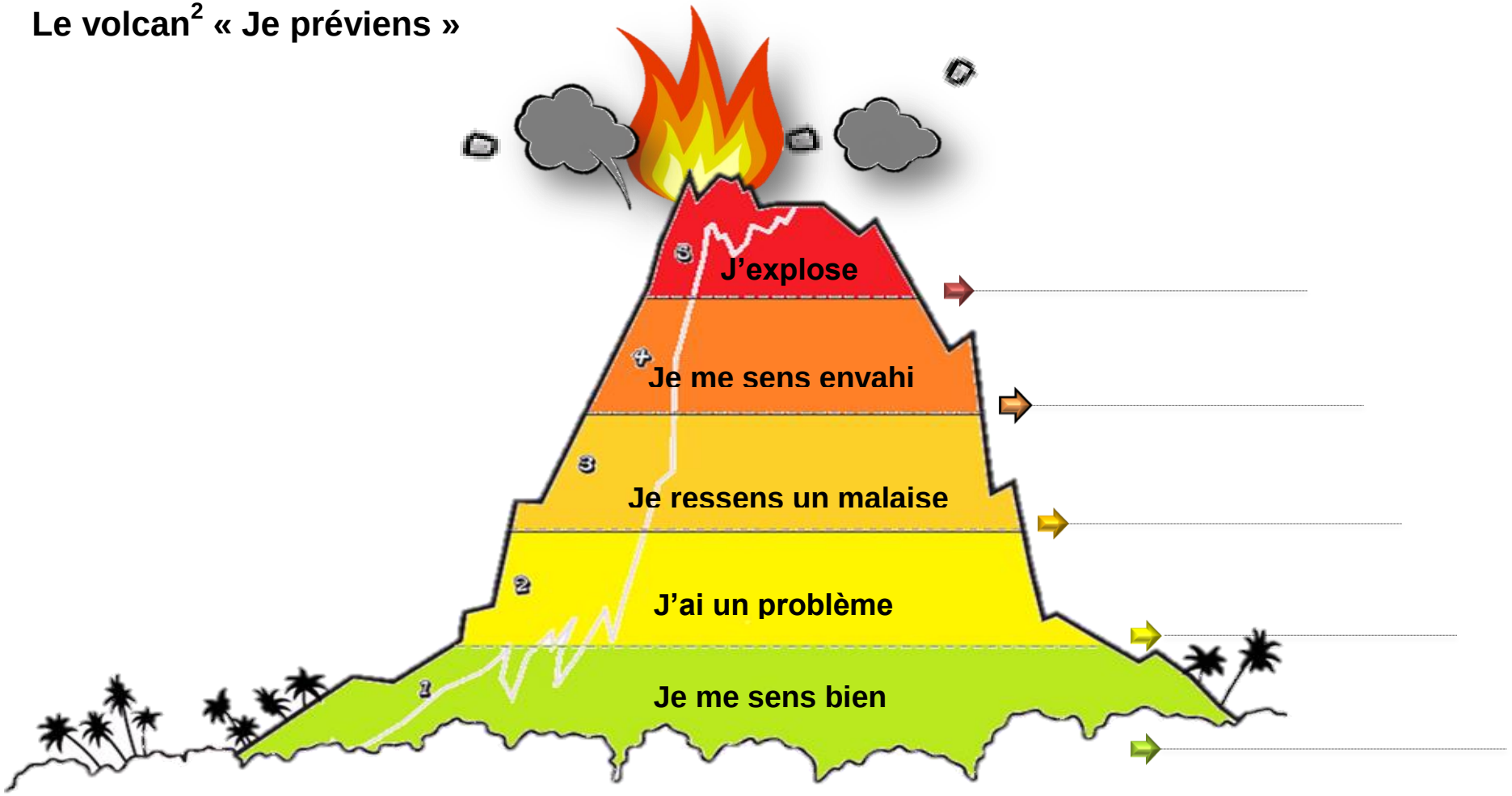


Le thermomètre à colorier



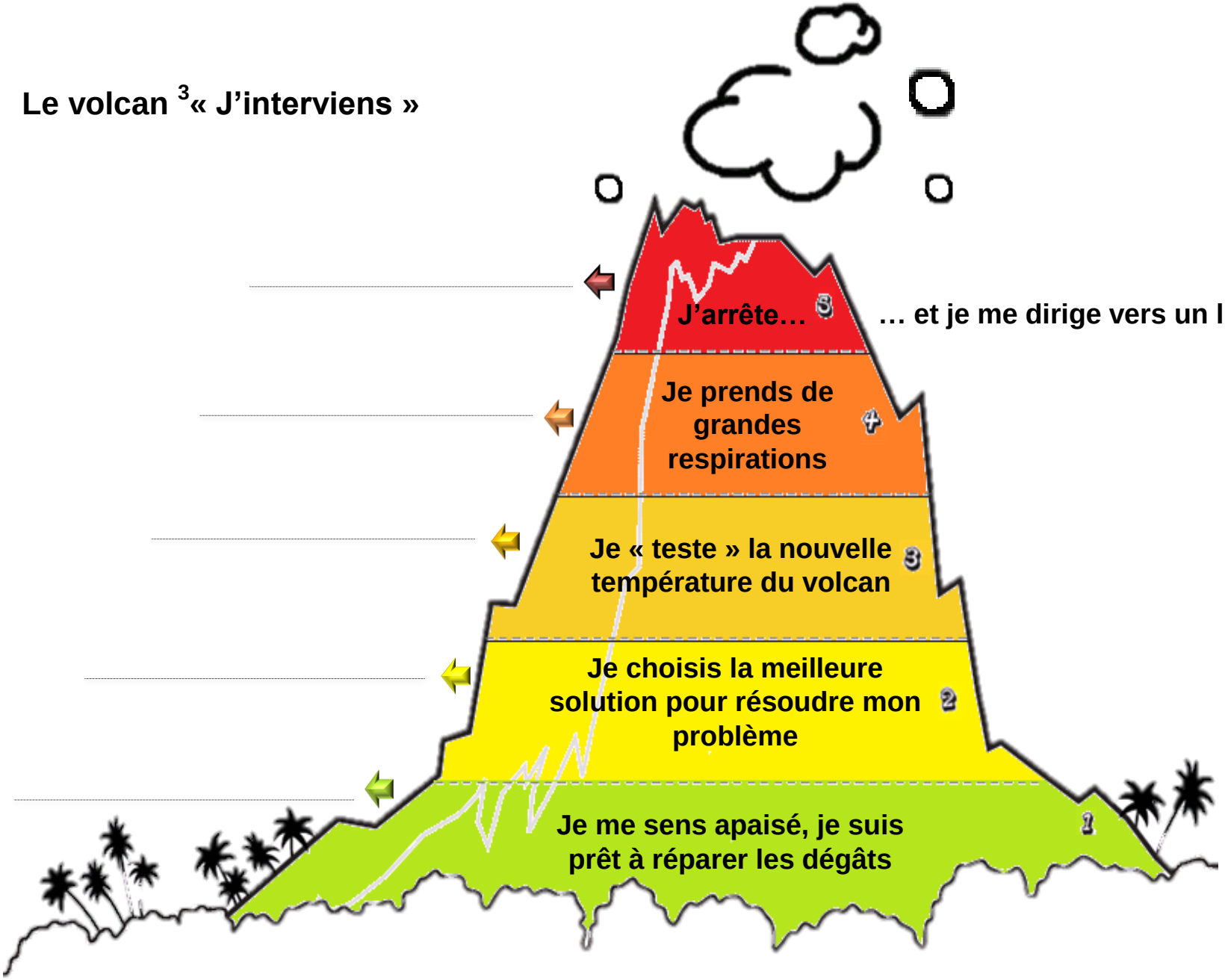
Feuille de soutien 3

Le volcan[2] « Je préviens »



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

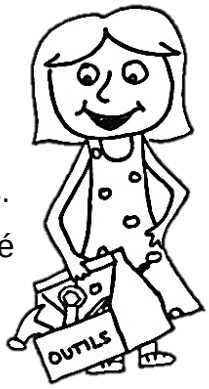
Le volcan [3]« J'interviens »



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

Feuille de soutien 4

Coffre à outils

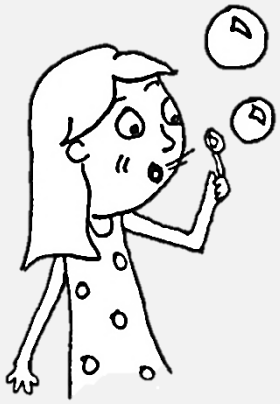


Voici quelques exemples d'objets à inclure dans le coffre à outils. Il est toutefois très important que le coffre à outils soit personnalisé en fonction de l'enfant.

Émotion	Mettre dans le coffre :
Excité	• Objets à manipuler • Contenant pour faire des bulles • Photo d'une personne faisant des « jumpings jack »
En colère	• Image d'une porte (pour pousser dans un cadre de porte) • Balle antistress • Pâte à modeler à écraser
Triste	• Photo d'un animal ou d'une personne réconfortante • Toutou • Doudou • Journal intime ou matériel pour écrire ou dessiner
Inquiet	• Liste de distractions • Matériel pour écrire ses pensées et boîte pour les déposer • Mots d'encouragement
Effrayé	• Photo d'un endroit sécurisant • Photo d'une personne rassurante • Objet transitionnel • Crème ou lotion pour relaxer

Feuilles de soutien 5

Exemples d'exercices de modulation des émotions

Respiration diaphragmatique 	**Jeune enfance :** • 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. **Enfance :** • 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. **Adolescence :** • 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.

<table>
<tr>
<td>

Mouvement

</td>
<td>

Jeune enfance :

- Demander à l'enfant de :
  - ✓ Sauter comme une grenouille.
  - ✓ Imiter des animaux.
  - ✓ Danser sur des rythmes différents.

Enfance :

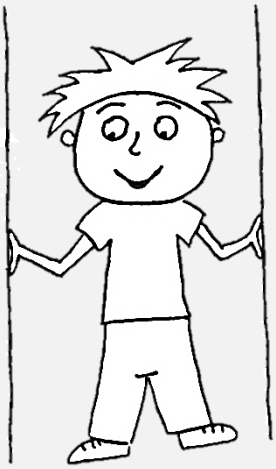
- Lancer à l'enfant le défi de faire un certain nombre de « jumpings jack ».
- Jouer à « Jean dit ».

Adolescence :

- Se lancer une balle.
- Aller marcher.
- Faire du yoga.

</td>
</tr>
<tr>
<td>

Relaxation musculaire



</td>
<td>

Jeune enfance :

- 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.

Enfance :

- 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).

Adolescence :

- 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.

</td>
</tr>
</table>

Imagination 	**Jeune enfance :** Attention : plus difficile pour les jeunes enfants. • Demander de dessiner un endroit où ils se sentiraient 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.

Feuilles de soutien 6

Techniques d'expression des émotions

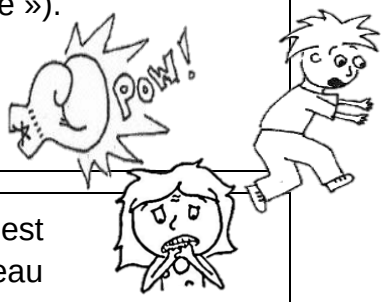
Habileté N° 1 : **L'importance de l'expression des émotions et du soutien des ressources disponibles pour la soutenir**	**Enseigner l'importance d'exprimer ses émotions :** • Pour ne pas que celles-ci se manifestent indirectement par des maux de ventre, des maux de tête ou des comportements problématiques. • Pour permettre la résolution d'un problème. • Pour obtenir l'aide d'une personne afin de se sentir mieux soutenu. **Aider l'enfant à identifier des personnes sécurisantes dans sa vie.** • 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**	**Enseigner comment choisir le bon moment.** • 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. **Enseigner à l'enfant comment initier une conversation.** • Regarder avec l'enfant les différentes façons d'initier une conversation : ✓ Verbalement : « Je veux te parler ». ✓ Gestuellement : petit signal secret avec le donneur de soins.

	✓ De façon écrite : laisser une note pour le donneur de soins. ✓ Symboliquement : symbole sur la porte ou autre. **Enseigner à l'enfant que le donneur de soins peut répondre immédiatement, mais que la réponse peut aussi nécessiter un certain délai.** • 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**	**Enseigner à l'enfant que la communication implique plus que l'utilisation du langage ou des mots.** • 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 : ✓ 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 »**	**Enseigner à l'enfant qu'un message fait au « Je » permets à l'autre de comprendre vraiment comment on se sent.** • Donner des exemples d'expressions au « Je » à l'enfant : ✓ Je me sens… ✓ Je voudrais… ✓ J'aimerais…

Habileté N^{o} 5 : **L'expression personnelle et créative**	**Utiliser le jeu libre et la création de scénarios.** Le jeu est souvent moins menaçant pour l'enfant. • 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. **Utiliser l'art (peinture, dessin, pâte à modeler, collages, création de masques).** • 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. **Utiliser l'écriture.** • Journal personnel. • Création d'histoires.

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 »). • 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	• 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 	• Lorsqu'un signal de danger se déclenche, la partie de notre cerveau qui réfléchit vérifie ce qui se passe autour de nous. ✓ **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 à 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.

Feuilles de soutien 8

Les éléments déclencheurs à l'école[4]

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.			

[4] *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.				

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.

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 ARC

Attachement
Régulation des émotions
Compétences

Rencontre 9

Le fonctionnement exécutif

Compétences

- Accueil
- Les compétences
- Les fonctions exécutives
- La résolution de problèmes
- Retour sur la rencontre

Documentation à lire avant d'animer la rencontre

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. 169-189.

Pearson, J., Colin-Vézina, D. (2018). *Les conséquences neurobiologiques de la maltraitance,* p. 91-116. Dans Milot, M. *Trauma complexe : comprendre, évaluer et intervenir*, Québec, Presses de l'Université de Montréal.

Explaining the Brain to Children and Adolescents [Extrait vidéo] [https://vimeo.com/109042767], tiré de Pratique intégrant la notion de trauma, Trousse de soutien auprès des enfants 0-11 ans. Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal (2016).

Préparatifs spécifiques pour la rencontre

- Apporter :
  - ✓ Feuilles de soutien requises.
  - ✓ Tableau blanc et crayons.

Feuilles de soutien requises pour la rencontre

Activité 1	Aucune	
Activité 2	Feuille de soutien 1 :	Les compétences
Activité 3	Feuille de soutien 2 :	Le cerveau traumatisé
	Feuille de soutien 3 :	Activités favorisant le développement des fonctions exécutives pour tous les groupes d'âge
	Feuilles de soutien 4 :	Activités pour travailler le fonctionnement exécutif selon les groupes d'âge
Activité 4	Feuille de soutien 5 :	La résolution de problèmes
	Feuille de soutien 6 :	Modèle de résolution de problèmes
Activité 5	Feuille de soutien 7 :	Bilan de la rencontre

Activité 1

Accueil

15 minutes

Les animateurs :

1. Accueillent les participants et offrent eau, jus, café et collations.

2. Demandent aux participants s'ils ont des questions concernant la rencontre précédente.

3. Rappellent aux participants les trois blocs qui ont été vus lors des rencontres précédentes sur la régulation des émotions (identification, modulation, expression).

Les trois blocs de la présente section sur les compétences, soit le fonctionnement exécutif, l'identité et l'intégration des traumas, seront abordés au cours des prochaines rencontres, ainsi que des pistes d'intervention à privilégier auprès des enfants présentant des comportements problématiques.

4. Introduisent la nouvelle section sur les compétences en expliquant les notions suivantes :

- Tout au long de l'enfance, les compétences d'un enfant se développent de façon continue, en lien avec les tâches et les 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. Le but est de miser sur le développement des compétences dans un fonctionnement optimal pour l'enfant.
- Les enfants qui ont vécu des traumas complexes ont bien souvent une estime de soi fragile et une identité peu construite. Leur histoire de vie est parfois parsemée de ruptures de liens et de déplacements dans divers milieux de vie, et ils ne peuvent pas avoir une perception claire d'eux-mêmes ni de leurs liens avec leur entourage.

- Ces enfants peuvent également avoir été victimes de divers traumatismes vécus au quotidien et pendant de longues périodes, liés à un contexte de vie de négligence et d'instabilité, et avoir aussi vécu ou été témoins de divers abus (physiques ou sexuels). Il est important de décoder les réactions liées à ces traumatismes, d'accueillir et d'accompagner les enfants dans l'expression de leurs expériences et de les rassurer quant à la protection et la sécurité qu'ils peuvent maintenant recevoir.

5. Présentent le thème et les objectifs de la rencontre.

Objectifs généraux :

Que les parents d'accueil :

- Comprennent l'importance de développer les compétences et les habiletés de l'enfant.
- Connaissent les divers types de compétences et leur importance dans le développement de l'enfant.
- Comprennent ce qu'est le fonctionnement exécutif et l'impact des traumas sur le développement d'un enfant.

Objectifs spécifiques :

Que les parents d'accueil :

- Soient en mesure de soutenir l'acquisition des compétences chez l'enfant.
- Soutiennent l'enfant dans le développement de ses fonctions exécutives.
- Accompagnent l'enfant dans la résolution de problèmes au quotidien.

Activité 2

Les compétences

15 minutes

Les animateurs :

1. Demandent aux participants de nommer, dans leurs mots, des exemples de compétences, des habiletés qui seront utiles à l'enfant pour un fonctionnement optimal tout au long de sa vie.

Prennent en note les compétences nommées sur un tableau blanc sans les classer.

2. Nomment et décrivent les types de compétences ci-dessous :

- **Compétences interpersonnelles :** Les habiletés sociales, la capacité à bâtir des relations positives jusqu'à l'âge adulte.
- **Compétences intrapersonnelles :** Une estime de soi positive, la capacité de reconnaître et d'intégrer ses propres émotions et la capacité d'autoévaluation.
- **Compétences cognitives :** Le développement du langage, la réussite scolaire, le développement des fonctions exécutives (ex. : la résolution de problèmes, la tolérance aux frustrations, la capacité d'attention et le raisonnement abstrait).
- **La capacité à s'autoréguler :** La capacité de reconnaître, de gérer et d'exprimer ses propres réactions émotives et physiques, et à détecter et interpréter les réactions d'autrui.

Un attachement sécure dans l'enfance aide l'enfant à développer toutes ces compétences.

3. Remettent la feuille de soutien 1 : « Les compétences », classent les compétences sur le tableau blanc par type et invitent les participants à prendre des notes sur la feuille de soutien.

4. Revoient les réponses des participants et soulignent si certains types de compétences ont été plus mentionnés que d'autres. Soulèvent que l'idéal est d'aider l'enfant à développer des compétences variées.

Activité 3

Les fonctions exécutives

45 minutes

Les animateurs :

1. Définissent ce que sont les fonctions exécutives :

- L'ensemble des opérations mentales nécessaires à la poursuite d'un objectif et à sa réalisation. Ce sont les capacités mentales qu'une personne doit posséder pour s'adapter à une situation nouvelle, c'est-à-dire non routinière, pour laquelle la personne ne possède pas de solution toute faite à l'avance.

2. Nomment les fonctions exécutives :

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

3. Remettent la feuille de soutien 2 : « Le cerveau traumatisé » et expliquent l'impact des traumas sur le développement des fonctions exécutives à l'aide des illustrations :

- Si vous êtes dans la jungle et qu'un lion bondit vers vous, votre système limbique vous permettra de courir à toute jambe et de vous enfuir, et votre cortex frontal sera désactivé. Normalement, dans une situation de danger, préférez-vous réagir rapidement, presque instinctivement, ou réfléchir longuement à la situation et analyser toutes les options qui se présentent à vous? Si vous rencontrez un lion, qu'une voiture fonce vers vous ou que vous touchez un élément de la cuisinière, vos chances de survie seront aidées par le système limbique.
- Normalement, les enfants développent les capacités de leur cerveau de leur naissance jusqu'à l'adolescence. Lorsqu'un enfant vit dans un climat de stress constant, une partie de son cerveau (le système limbique) s'active pour être en mesure de traverser ces épreuves. Malheureusement, si l'enfant demeure trop longtemps dans un milieu stressant, une autre partie du cerveau sera moins développée ou sous-activée (le cortex frontal).

- Dans un environnement calme et sécurisant, l'enfant peut être disponible pour réfléchir, développer sa mémoire, son attention et son esprit d'analyse, et est soutenu et encouragé par ses parents à le faire. Selon la fréquence des expériences traumatisantes et stressantes que l'enfant aura rencontrées au cours de son développement depuis sa naissance, il pourra malheureusement développer une faible tolérance au stress, des problèmes d'attention, de jugement, de mémoire et d'empathie, et avoir de la difficulté à jouer et à gérer ses émotions.
- Chez des enfants ayant été soumis à de la négligence grave, on peut souvent observer des abandons répétés, divers abus et traumatismes, des problèmes cognitifs, comme des troubles neuro-développementaux, une certaine lenteur intellectuelle, un TDAH, des troubles de la mémoire, ainsi que des troubles d'apprentissage et de langage (ex. : dyslexie, dysphasie, dysorthographie). Ces problèmes peuvent être primaires (c'est-à-dire héréditaires, neurobiologiques, donc qui étaient là dès la naissance) ou secondaires (apparaître à la suite de traumas).
- Que ces difficultés soient primaires ou secondaires, les troubles devront être rapidement détectés (ce qui n'est pas toujours le cas), et les enfants soutenus au besoin par des professionnels et par leur famille tant à la maison qu'à l'école. Une médication sera également parfois utile pour aider ces enfants dans leur fonctionnement.
- Cependant, de temps à autre, les diagnostics peuvent donner l'illusion qu'il s'agit d'un problème de santé et donc qu'une médication ou un traitement pourra tout régler, ce qui n'est bien sûr pas le cas. Le diagnostic sera aidant pour comprendre les problèmes fonctionnels de l'enfant et les caractéristiques de son fonctionnement. Il faudra, pour le parent, apprendre à suppléer à ces limitations et à composer avec les difficultés de l'enfant qui vont demeurer à travers le temps.
- La plupart du temps, il faudra faire preuve de patience et d'ingéniosité pour trouver comment adapter l'environnement aux particularités de l'enfant. Ex. : Si on demande à l'enfant de faire une tâche, on doit observer s'il est capable de la réaliser. Si l'enfant avait une limitation physique, l'environnement serait nécessairement adapté (ex. : fauteuil roulant, rampe pour fauteuil roulant, barre d'appui). C'est la même chose au niveau cognitif. On peut, par exemple, utiliser des pictogrammes « J'arrête, je pense » ou représenter les étapes d'une routine ou d'une tâche à effectuer afin de les structurer.

4. Demandent aux participants s'ils ont des exemples à partager sur des moyens qu'ils ont mis en place dans l'environnement de l'enfant pour le soutenir dans son fonctionnement au niveau de ses fonctions exécutives.

5. Remettent et présentent la feuille de soutien 3 : « Activités favorisant le développement des fonctions exécutives pour tous les groupes d'âge » et les feuilles de soutien 4 : « Activités pour travailler le fonctionnement exécutif ».

6. Demandent aux participants d'écrire sur la feuille de soutien 7, dans la section « ce que je veux travailler, ce que je pourrais faire », une situation dans laquelle ils souhaitent soutenir davantage l'enfant qu'ils hébergent et d'explorer quelles mesures ils pourront mettre en place pour y parvenir.

Activité 4

La résolution de problèmes

30 minutes

Les animateurs :

1. Expliquent aux participants pourquoi il est important d'enseigner à l'enfant une façon efficace de résoudre les problèmes et comment ils peuvent les soutenir dans l'application de cette méthode :

- Pour la plupart des gens, les diverses étapes de résolution de problèmes s'effectuent rapidement, inconsciemment. On évalue la situation problématique et les diverses alternatives qui s'offrent à nous, on réfléchit aux conséquences de chaque action et on prend ensuite notre décision.
- Cependant, pour les enfants qui ont vécu des traumas, ces étapes de réflexion sont généralement omises pour passer directement à l'action. L'objectif de cet exercice est donc de travailler à rendre ce processus conscient. Le cerveau doit réapprendre à évaluer le danger réel pour désamorcer le système d'alarme et s'engager dans un processus cognitif de résolution de problèmes.

2. Remettent la feuille de soutien 5 : « La résolution de problèmes » et la feuille de soutien 6 : « Modèle de résolution de problèmes ».

3. Présentent un exemple de problème vécu par un enfant (ex. : Que faire si l'enfant a volé un vélo à l'école?) à l'aide duquel on pourra faire l'exercice ou demandent aux participants d'en donner un exemple.

4. Reprennent les différentes étapes de résolution de problèmes de la feuille de soutien 6 à l'aide de l'exemple donné en inscrivant le processus au tableau.

5. Expliquent que la résolution de problèmes doit être travaillée avec l'enfant afin que ce dernier développe progressivement les habiletés nécessaires à son utilisation dans son quotidien, au début pas à pas, puis vers une automatisation progressive.

6. Rappellent qu'il est important :

- ✓ **D'écouter et de valider** la version de l'enfant avant toute intervention.
- ✓ **D'aider** l'enfant à définir concrètement la situation et à revoir, avec lui, les décisions qu'il a prises, ce qu'il aurait pu faire autrement, etc.

Activité 5

Retour sur la rencontre

15 minutes

Les animateurs :

1. Demandent aux participants s'ils ont des questions ou des commentaires au sujet de la rencontre.
2. Remettent la feuille « À emporter », qui résume le contenu de la rencontre, la survolent et invitent les participants à la placer au début de la section de cette rencontre dans leur cahier.
3. Mentionnent le thème de la prochaine rencontre, soit « Le développement de soi et l'identité ».
4. Remettent la feuille de soutien 7 : « Bilan de la rencontre » aux participants et leur demandent de la remplir.

Feuilles de soutien

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.

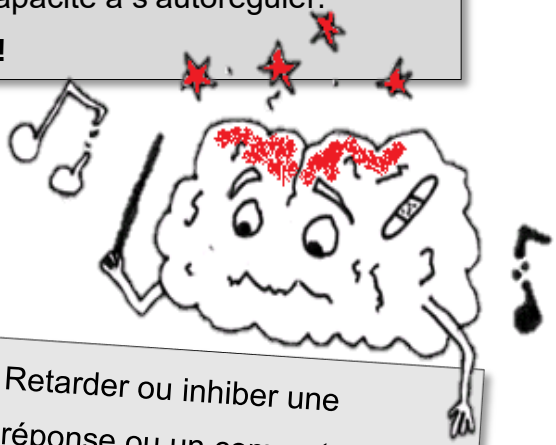
Chacune est importante!

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.



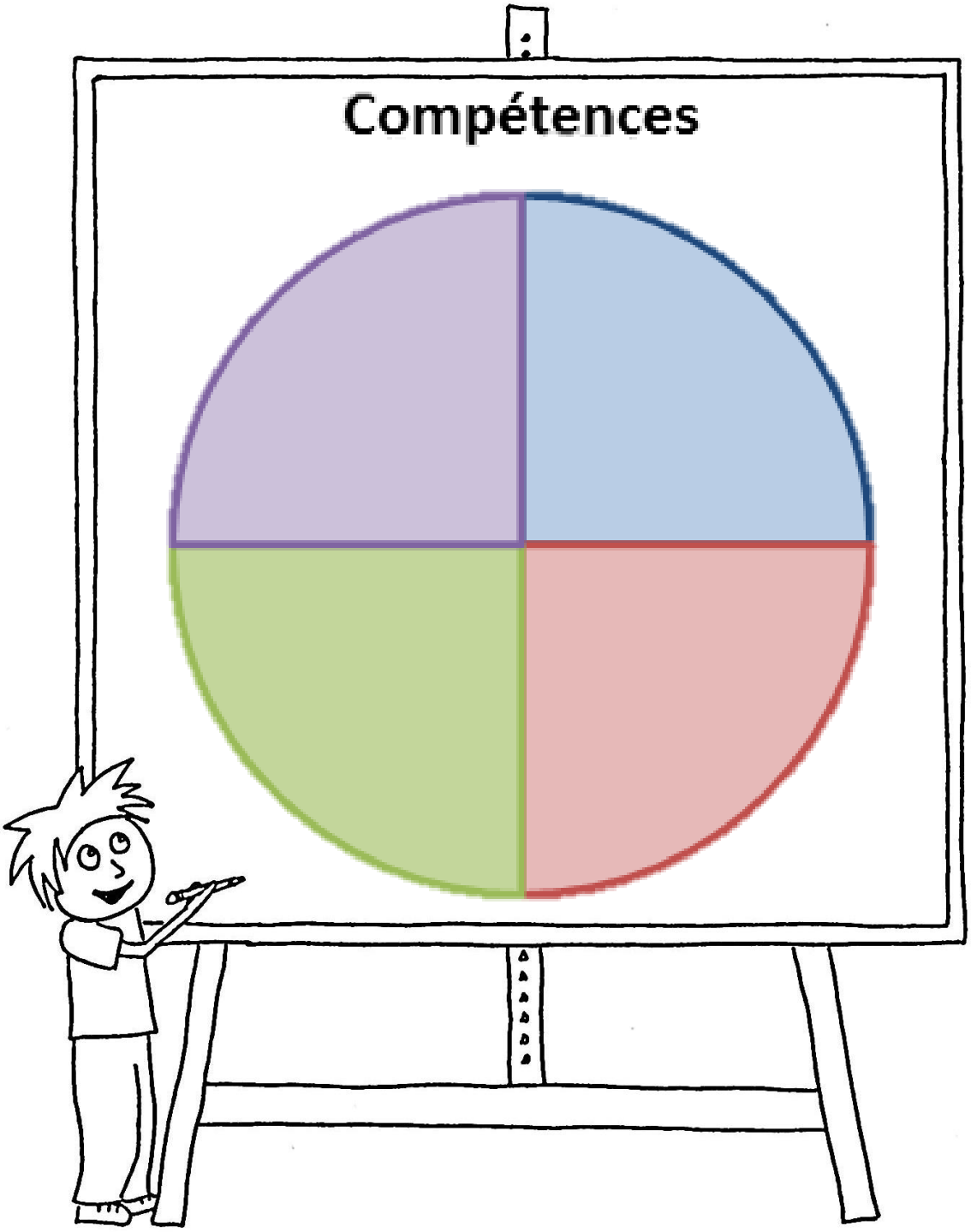
- Retarder ou inhiber une réponse ou un comportement.
- Prendre une décision.
- Anticiper les conséquences.
- Évaluer les résultats.
- Trouver des solutions alternatives.

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.

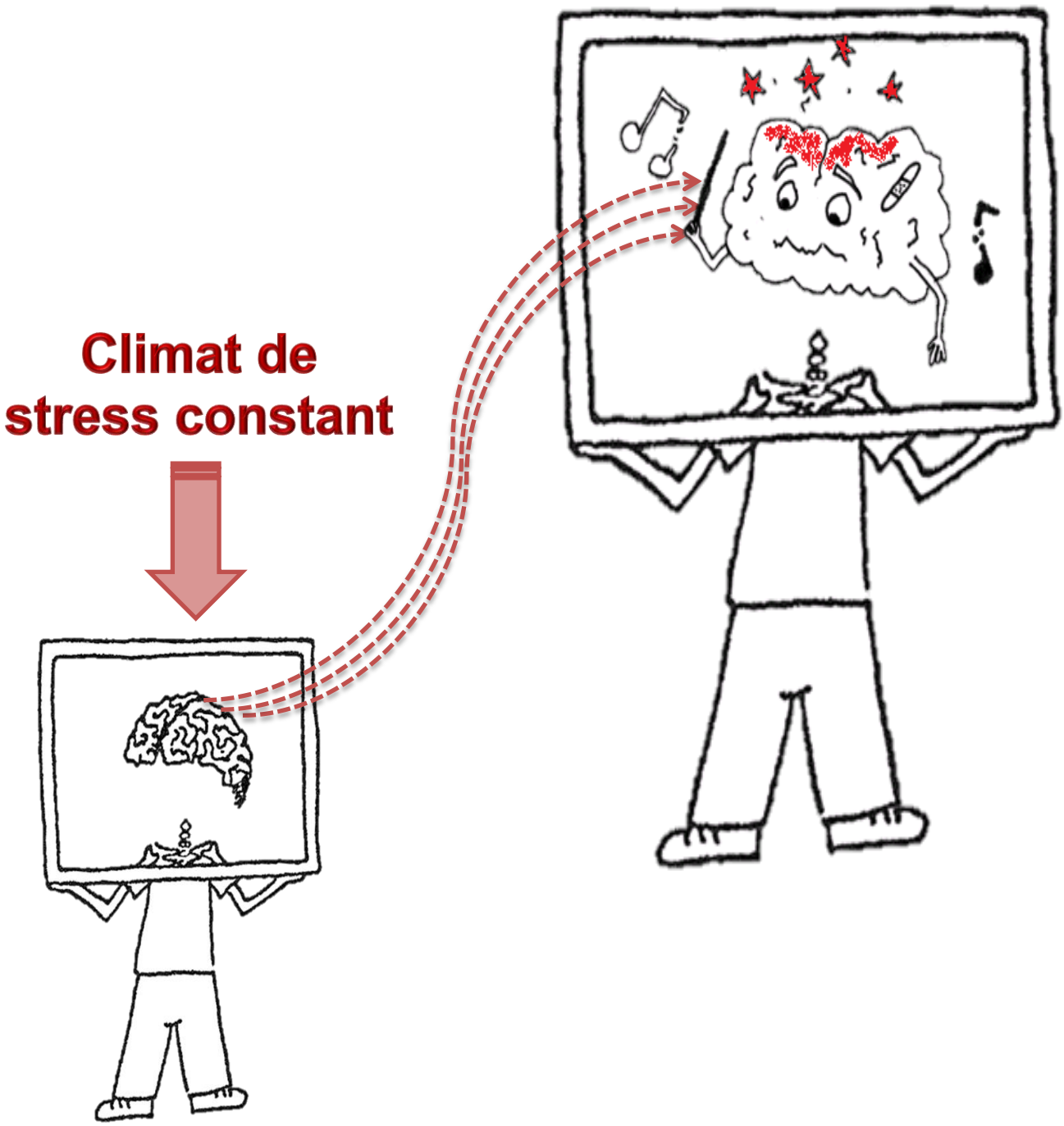
Feuille de soutien 1

Les compétences



Feuille de soutien 2

Le cerveau traumatisé



Feuille de soutien 3

Activités favorisant le développement des fonctions exécutives pour tous les groupes d'âge[1].

Résumé

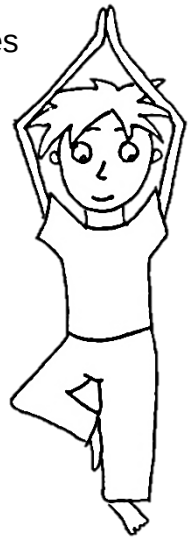
Les « fonctions exécutives » sont au centre de toutes les capacités de créativité, de flexibilité, de contrôle de soi et de discipline. Elles comprennent la capacité de :

- 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
L'exercice aérobique et le sport : • 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'entrainement musculaire seul. • Entraînent des améliorations dans les domaines de la flexibilité cognitive, de la créativité, des mathématiques et possiblement de la mémoire opérationnelle.	✓ 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.
Les arts martiaux et la pleine conscience : • 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.	✓ 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. 

Feuilles de soutien 4

Activités pour travailler le fonctionnement exécutif [2]

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 exécutif [3]

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 exécutif [4]

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 :

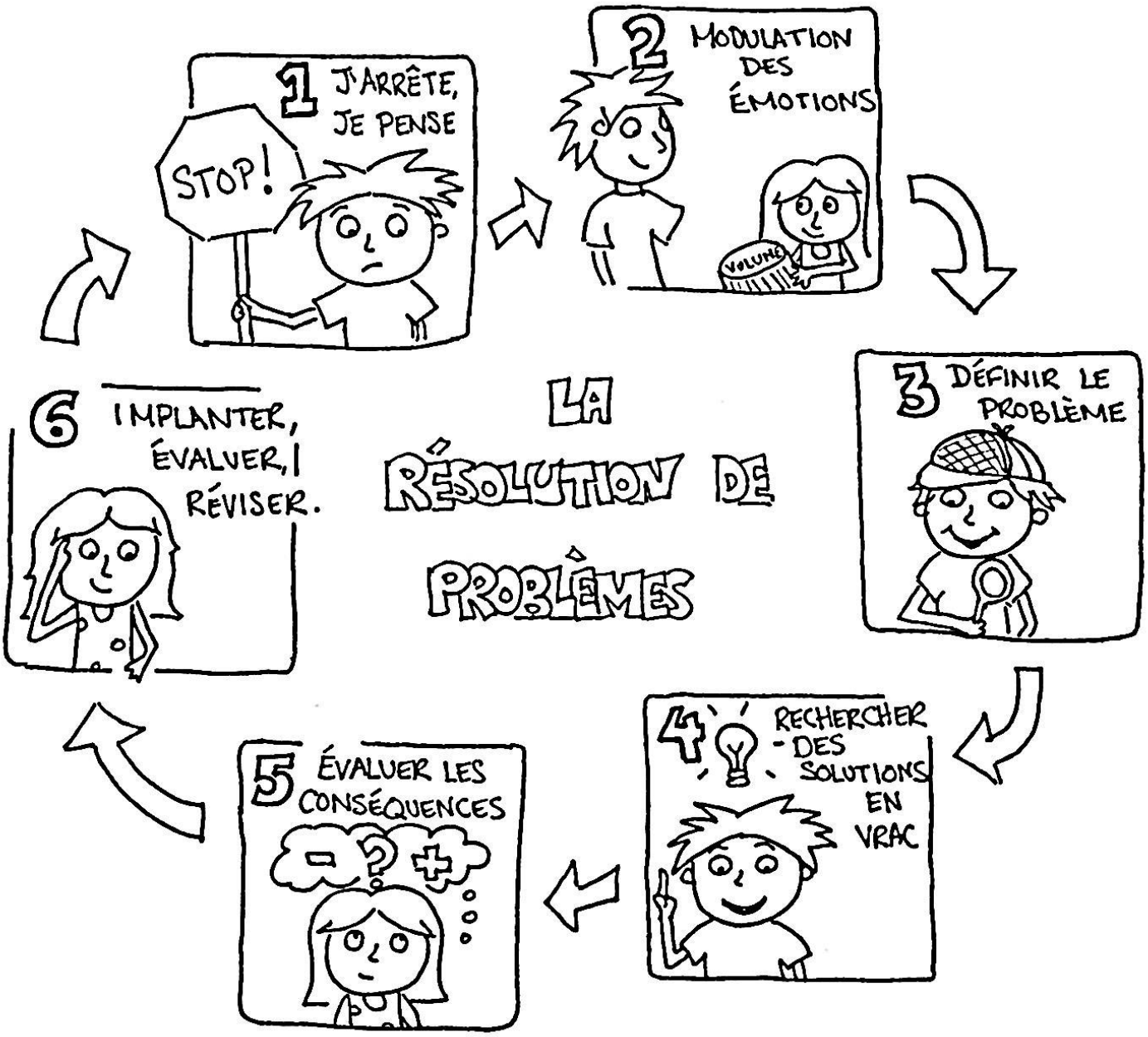
- Échecs et autres jeux de stratégie.
- Jeux d'ordinateur, applications comme Cogmed et Lumosity (mémoire opérationnelle, attention).
- Jeux vidéo avec limites d'usage (réactions, attention sélective, résolution de problèmes, « monitoring », inhibition, mémoire opérationnelle).

Les compétences liées aux études :

- Division des projets en étapes et planification.
- « 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).

Feuille de soutien 5

La résolution de problèmes



Feuille de soutien 6

Modèle de résolution de problèmes

Étape	Consignes
1 **J'arrête, je pense : Identifier qu'il y a un problème (ou une situation qui pose problème)**	• 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?).
2 **Établir un niveau de sécurité et inhiber les réactions d'alerte (modulation des émotions)**	• 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	**Définir le problème**	• 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	**Rechercher des solutions en vrac (ne pas en éliminer)**	• 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	**Évaluer les conséquences positives et négatives de chaque solution et faire un choix**	• 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	**Implanter la solution et en évaluer l'impact; réviser si nécessaire**	• 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.

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 ARC

Attachement
Régulation des émotions
Compétences

Rencontre 10

Le développement de soi et l'identité

Compétences

- Accueil
- Le développement de soi et l'identité
- Les différentes facettes de l'identité
- Outils de construction de l'identité
- Retour sur la rencontre

Documentation à lire avant d'animer la rencontre

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. 190-205.

Préparatifs spécifiques pour la rencontre

- Apporter :
  - ✓ Feuilles de soutien requises.
  - ✓ Outils mentionnés dans les feuilles de soutien :
    - Livre « Mon livre de vie, Mon histoire à moi » créé et produit par les Centres jeunesse de Montréal, Institut universitaire (2007).
    - « Mes racines », tiré du site Internet https://communoutils.com/

Feuilles de soutien requises pour la rencontre

Activité 1	Aucune	
Activité 2	Feuille de soutien 1 :	Impacts des traumas sur le développement de l'identité
Activité 3	Feuille de soutien 2 :	Activités de développement des différentes facettes de l'identité : Le Moi unique - Cible 1 : Individualité
	Feuilles de soutien 3 :	Activités de développement des différentes facettes de l'identité : Le Moi positif
	Feuilles de soutien 4 :	Activités de développement des différentes facettes de l'identité : Le Moi positif - Cible 2 : Estime et efficacité
	Feuille de soutien 5 :	Activités de développement des différentes facettes de l'identité : Le Moi positif - Cible 3 : Intégration des différents aspects de l'identité
Activité 4	Feuille de soutien 6 :	Exploration du soi unique par les médias
	Feuille de soutien 7 :	Tout sur moi
Activité 5	Feuille de soutien 8 :	Bilan de la rencontre

Activité 1

Accueil

15 minutes

Les animateurs :

1. Accueillent les participants et offrent eau, jus, café et collations.
2. Demandent aux participants s'ils ont des questions concernant la rencontre précédente.
3. Présentent le thème et les objectifs de la rencontre.

Objectif général :

Que les parents d'accueil :

- Soutiennent l'enfant dans l'exploration et la construction de son identité personnelle.

Objectifs spécifiques :

Que les parents d'accueil :

- Soient mieux outillés pour favoriser le développement de l'estime de soi de l'enfant.
- Soutiennent la construction de l'identité de l'enfant.
- Soutiennent la capacité de l'enfant à se projeter dans un éventail de possibilités futures.

Activité 2

Les impacts du trauma sur le développement de l'identité

20 minutes

Les animateurs :

1. Demandent aux participants de nommer trois caractéristiques qui définissent leur identité personnelle.

2. Accueillent les réponses sans recadrer le contenu.

3. Présentent la définition de l'identité :

- 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.

4. Expliquent aux participants les grandes étapes de l'évolution de l'identité à travers le développement de l'enfant :

- Durant la petite enfance, l'enfant va internaliser les réactions et les réponses parentales dans une compréhension globale de sa personne. Un enfant recevant de l'affection et des félicitations de ses donneurs de soins aura davantage de chance de développer une image positive de lui-même. À l'inverse, un enfant qui n'aurait pas reçu de reflets positifs ou aurait vécu du dénigrement pourrait avoir une perception négative de lui-même.
- Tout comme cela a déjà été abordé à la deuxième rencontre, lorsqu'il a été question des croyances de base, cette image de lui-même va servir de fondement à la construction de son identité. Une telle image affectera positivement ou négativement l'estime qu'il aura de lui-même.
- Durant l'enfance, les enfants intègrent diverses informations et expériences qui vont construire progressivement leurs connaissances d'eux-mêmes et de leur monde (ex. : leur identité sexuelle, leurs intérêts, leurs compétences, leurs goûts, leurs valeurs, les règles de la société dans laquelle ils évoluent). La compréhension de leur identité est généralement divisée en « bon » ou « mauvais » et des « nuances de gris » vont s'ajouter au fil du temps. En plus des réactions des donneurs de soins, celles des pairs, des professeurs et d'autres figures-clés vont avoir un impact sur le développement de leur identité.

- À la période de l'adolescence, les capacités d'abstraction, de réflexion et de mentalisation continuent à se développer. Les adolescents vont généralement continuer à explorer à travers diverses expériences en vue de consolider leur identité en formation et de s'orienter vers leurs choix futurs. Le tout se fait sur un continuum qui sera plus achevé vers la fin de l'adolescence, au début de l'âge adulte.

5. Remettent la feuille de soutien 1 : « Impact des traumas sur le développement de l'identité » et expliquent les concepts qu'on y trouve aux participants en utilisant l'image d'un miroir.

Activité 3

Les différentes facettes de l'identité

20 minutes

Les animateurs :

1. Présentent aux participants les différentes facettes de l'identité :

- ✓ Le Moi unique
- ✓ Le Moi cohérent
- ✓ Le Moi positif
- ✓ Le Moi futur

2. Demandent aux participants, pour chacune de ces facettes, ce qu'elle peut représenter.

3. Complètent les réponses des participants avec les éléments suivants qui définissent ces facettes :

Le Moi unique :

- ✓ Les caractéristiques individuelles;
- ✓ Ce qui est aimé, non aimé;
- ✓ Les opinions;
- ✓ Les valeurs;
- ✓ Les forces et les faiblesses;
- ✓ Les croyances spirituelles ou autres.

Le Moi positif :

- ✓ L'habileté de se regarder et de se reconnaître des éléments positifs à soi-même (ex. : qualités, compétences, habiletés).

Le Moi cohérent :

- ✓ L'habileté d'intégrer différents éléments de soi dans un tout qui a du sens (ex. : les forces et les faiblesses, le passé et le présent, les différents états émotifs).

Le Moi futur :

- ✓ L'habileté d'envisager certaines possibilités, de s'imaginer dans le futur et d'imaginer des moyens pour devenir cette personne en se fixant des buts à court, moyen et long terme.

Activité 4

Outils de construction de l'identité

50 minutes

Les animateurs :

1. Remettent les feuilles de soutien 2 à 5 : « Activités de développement des différentes facettes de l'identité : Le Moi unique » et « Activités de développement des différentes facettes de l'identité : Le Moi positif » et présentent les différentes activités qu'on y trouve en mettant l'accent sur le fait que :

- L'idéal est que les activités soient faites de manière individuelle.
- Les activités devraient être interactives.
- Les activités peuvent devenir un bon moyen de susciter la discussion et de travailler le lien.
- La créativité est très importante et les activités proposées ne sont qu'un guide.
- Les activités favorisent le développement des caractéristiques uniques de l'individu.

2. Remettent aux participants la feuille de soutien 6 : « Exploration du soi unique par les médias » et la feuille de soutien 7 : « Tout sur moi » et présentent les deux exercices permettant à l'enfant de se décrire comme personne.

3. Demandent aux participants, si le temps le permet uniquement, de nommer :

- ✓ Ce qu'ils font pour soutenir ou développer certaines compétences chez l'enfant pour lequel ils participent au groupe.
- ✓ Ce qu'ils font ou disent à l'enfant pour soutenir la construction de son identité.

Activité 5

Retour sur la rencontre

15 minutes

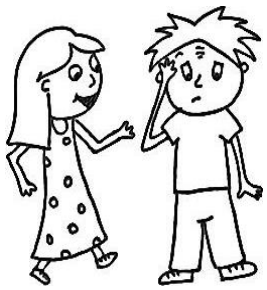
Les animateurs :

1. Demandent aux participants s'ils ont des questions ou des commentaires au sujet de la rencontre.
2. Remettent la feuille « À emporter », qui résume le contenu de la rencontre, la survolent et invitent les participants à la placer au début de la section de cette rencontre dans leur cahier.
3. Mentionnent aux participants le thème de la prochaine rencontre, soit « L'intégration des traumas ».
4. Remettent la feuille de soutien 8 : « Bilan de la rencontre » aux participants et leur demandent de la remplir.

Feuilles de soutien

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.)

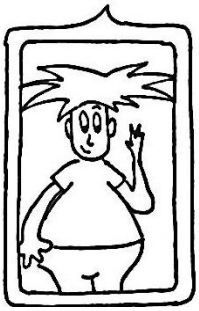
Les traumas peuvent affecter le développement de l'identité de l'enfant, et l'adulte significatif peut l'aider à développer les différentes facettes de façon plus positive et cohérente. Cela permettra ainsi à l'enfant de se projeter dans un futur de tous les possibles.

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).

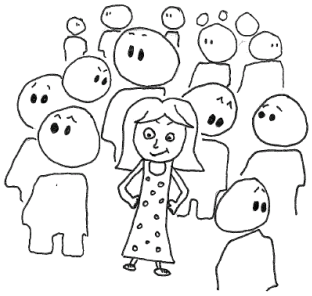
C'est comme si l'enfant se retrouvait devant un miroir brisé où chaque partie lui reflète une image différente de ce que les autres morceaux présentent. Ces morceaux ne reflètent pas un tout où chaque pièce fait partie d'une construction complète et intégrée.

Manque d'exploration

Habituellement, un attachement sécure 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).

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 :**
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. • Expliquer d'abord à l'enfant : ✓ 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.	✓ Papier ✓ Papier de construction ✓ Crayons de différentes sortes ✓ Matériel de décoration ✓ Photos ✓ Matériel pour relier ✓ Etc.

Collage personnel

Activité :	**Matériel suggéré :**
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.	✓ Tableau ✓ Grand carton solide ✓ Colle ✓ Magazines ✓ Photos ✓ Dessins ✓ Collants ✓ Lettres ✓ Etc.

Expression artistique

Activité :	**Matériel suggéré :**
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.	Selon le type de création choisi : ✓ Pâte à modeler ✓ Peinture ✓ Matériel pour dessiner ✓ Instrument de musique ✓ Papier ✓ Journal ✓ Costume ✓ Etc.

Exploration des intérêts

Activité :	**Matériel suggéré :**
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.	Selon l'activité choisie.

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 :	**Matériel suggéré :**
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.	✓ Papier ✓ Papier de construction ✓ Crayons de différentes sortes ✓ Matériel de décoration ✓ Photos ✓ Matériel pour relier ✓ Etc.

• Expliquer à l'enfant : ✓ 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

Activité :	**Matériel suggéré :**
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. Idées complémentaires concernant ce moyen : • 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.	✓ Grand tableau ✓ Babillard ✓ Certificats ✓ Photos ✓ Crayons ✓ Punaises ✓ Cartes pour inscrire des réussites ou des réalisations ✓ Etc.

Moi en superhéros

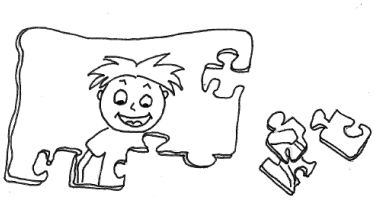
Activité :	**Matériel suggéré :**
Il s'agit d'un exercice intéressant à différents niveaux. D'un côté, il peut servir à l'enfant pour créer un superhéros qui aurait des pouvoirs basés sur les forces actuelles de l'enfant et qui permet l'identification de celles-ci. Il peut également être utilisé avec 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. 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. • 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.	Matériel de dessin, d'écriture, de bricolage ou autre matériel artistique.

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.

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 :	**Matériel suggéré :**
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.	✓ Papier ✓ Papier de construction ✓ Crayons de différentes sortes ✓ Matériel de décoration ✓ Photos ✓ Matériel pour relier ✓ Etc.

Ce livre peut être créé de bien des façons différentes. Il est toutefois intéressant d'y inclure les éléments suivants : • 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? Lorsque l'enfant ou l'adolescent a développé de bonnes capacités de gestion des émotions, il est possible de : • 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 : ✓ 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?	Penser à inclure des photos de l'enfant à différents moments ainsi que des proches de l'enfant (inclure les animaux de compagnie).

Les différentes facettes de soi

Activité :	**Matériel suggéré :**
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. Voici quelques idées : • 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 : ✓ 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.	✓ Matériel de dessin ✓ Peinture ✓ Bâton de Popsicle ✓ Revues ✓ Boîte à souliers ✓ Cartons ✓ Autres articles créatifs

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 :**
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 : ✓ 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. Pour les plus vieux, une description en mots peut être utilisée.	✓ Papier ✓ Matériel pour dessiner

5, 10, 20 ans dans le futur

Activité :	**Matériel suggéré :**
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. 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 : ✓ 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.	✓ Papier ✓ Matériel pour dessiner

Ajout au livre de vie

Activité :	**Matériel suggéré :**
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. • 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?	✓ Livre de vie créé précédemment ✓ Matériel de dessin

Feuille de soutien 6

Exploration du soi unique par les médias[1]

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.

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 :

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 ARC

Attachement
Régulation des émotions
Compétences

Rencontre 11

L'intégration des traumas

Compétences

- Accueil
- La pertinence de l'intégration des événements traumatiques
- Le rôle privilégié des parents d'accueil dans l'intégration des traumas
- Présentation du travail d'intégration des traumas spécifiques

Documentation à lire avant d'animer la rencontre

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. 49-51.

Alaggia, R., Collin-Vézina, D., & Lateef, R. (2017). *Facilitators and Barriers to Child Sexual Abuse (CSA) Disclosures: A Research Update (2000-2016),* Trauma, Violence, & Abuse, Advance online publication, p. 1-24.

Hunter, S. V. (2011). *Disclosure of Child Sexual Abuse as a Life-Long Process: Implications for Health Professionals*, The Australian and New Zealand Journal of Family Therapy, 32, 159-172.

Priebe, G., & Svedin, C. G. (2008). *Child Sexual Abuse is Largely Hidden From the Adult Society: An Epidemiological Study of Adolescents' Disclosures,* Child Abuse & Neglect, 32(12), 1095–1108.

Ungar, M., Barter, K., McConnell, S. M., Tutty, L. M., & Fairholm, J. (2008). *Patterns of Abuse Disclosure Among Youth,* Qualitative Social Work, 8, 341-356.

Préparatifs spécifiques pour la rencontre

- Apporter :
  - ✓ Feuilles de soutien requises.
  - ✓ Certificats de participation (voir Annexe 1) à remettre à la rencontre 12.
  - ✓ Objet souvenir (ex. : un signet) à remettre à chaque participant à la rencontre 12. Ça peut être un objet qui rappelle un point important ayant été discuté ou un souvenir de sa participation à ce groupe.

Note aux animateurs

Il est évident que l'on pourrait passer des heures et des heures à transmettre des informations sur les étapes à suivre lors de la réception d'un dévoilement et d'allégations d'abus que fait un enfant. Lors de cette rencontre, il est surtout souhaité d'ouvrir ce sujet avec les participants qui n'ont pas toujours eu la possibilité d'être formés ou de pouvoir discuter des procédures générales à suivre lorsqu'ils reçoivent un dévoilement de la part d'un enfant qui leur est confié.

Ces directives et ces conseils visent à guider les participants dans leurs interventions afin qu'ils soient plus outillés si un dévoilement survient. Toutefois, il est important de ne pas traiter en profondeur une situation spécifique qui pourrait être amenée par un participant pendant la rencontre. Dans un tel cas, il serait plus approprié de voir le participant concerné après la rencontre ou de le référer à l'intervenant au dossier de l'enfant qui pourra se pencher sur la situation avec lui en individuel.

Feuilles de soutien requises pour la rencontre

Activité 1	Aucune	
Activité 2	Aucune	
Activité 3	Aucune	
Activité 4	Feuille de soutien 1 :	Les cinq étapes d'intégration des traumas spécifiques
	Feuille de soutien 2 :	Les cinq étapes d'intégration des traumas spécifiques (schéma)
	Feuille de soutien 3 :	Les pièges à éviter lors du dévoilement d'expériences traumatiques
Activité 5	Feuille de soutien 4 :	Bilan de la rencontre

Activité 1

Accueil

15 minutes

Les animateurs :

1. Accueillent les participants et offrent eau, jus, café et collations.
2. Demandent aux participants s'ils ont des questions concernant la rencontre précédente.
3. Présentent le thème et les objectifs de la rencontre.

Objectifs généraux :

Que les parents d'accueil :

- Reconnaissent l'importance pour l'enfant d'intégrer progressivement ses expériences traumatiques passées.
- Acquièrent des outils pour soutenir et accompagner les enfants dans l'intégration des traumas.

Objectifs spécifiques :

Que les parents d'accueil :

- Comprennent la façon dont les enfants peuvent intégrer leurs expériences traumatiques.
- Comprennent l'importance de l'intégration des traumas et où cela se situe dans le modèle ARC.
- Comprennent les deux types d'intégration des traumas : spécifique et général.
- Apprennent et partagent des outils d'intervention auprès des enfants.
- Soient sensibilisés à l'impact de leur propre histoire dans l'accompagnement des enfants.

Activité 2

Pertinence de l'intégration des traumas

20 minutes

Les animateurs :

1. Explique les concepts suivants :

- Ce travail avec l'enfant au quotidien, pour l'aider à exprimer et à comprendre son histoire de traumas, est important afin de lui permettre :
  - ✓ D'acquérir une meilleure compréhension de soi.
  - ✓ D'améliorer ses capacités à bien s'engager et à bien fonctionner dans sa vie présente.
  - ✓ De nourrir des rêves pour le futur.
- Les expériences traumatiques du passé interfèrent souvent avec les capacités de l'enfant à bien fonctionner au quotidien. Il a développé des comportements pour s'adapter et survivre à son contexte de vie problématique. Ses croyances de base, envers lui-même et envers les gens, peuvent en être affectées.
- Certains événements du présent peuvent raviver des expériences passées et amener l'enfant à réagir, souvent de façon inconsciente, par des comportements, des émotions et des pensées problématiques.
- L'enfant doit poursuivre son développement malgré des événements spécifiques et circonscrits (trauma spécifique), qui ont pu se produire dans sa vie et lui laisser des séquelles (ex. : un abus sexuel ou physique qui a pu se produire de façon isolée ou non). Les différents stresseurs, comme la négligence (affective, physique, environnementale, éducative) et les ruptures de liens avec des personnes significatives (trauma non spécifique), sont également des éléments de vie avec lesquels il devra s'adapter pour poursuivre son développement de façon optimale.
- L'intégration de plusieurs événements traumatiques (ex. : abus, négligence) vécus dans ses premières années de vie et dans des contextes interpersonnels est bien plus difficile que d'apprendre à composer avec un seul événement traumatique (ex. : accident d'automobile grave).

2. Expliquent le concept de résilience mis en lumière en introduisant les notions suivantes :

- Selon Boris Cyrulnik, psychiatre : « En psychologie, la résilience est la capacité à vivre, à réussir, à se développer en dépit de l'adversité.[1] »
- « Le terme de résilience vient du latin resalire (re-sauter). Il s'agit donc de sauter à nouveau, mais pas 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 de certains individus mais plutôt avec la capacité de reprendre une vie humaine malgré la blessure, sans rester fixé sur cette blessure.[2] »
- Ainsi, le travail d'intégration des traumas ne veut pas dire effacer les blessures que les enfants ont vécues, mais de les aider à composer avec, de leur donner davantage de sens par rapport à ce qu'ils ont vécu, et de les aider à poursuivre un développement maximal.

3. Expliquent les éléments suivants concernant l'intégration des traumatismes :

- L'objectif d'intégration du traumatisme vise à éliminer, ou minimalement réduire, les enjeux y étant reliés. Cela ne veut pas dire ne pas être marqué, ne pas ressentir d'affects lorsqu'on se souvient certaines de nos expériences douloureuses. L'important est que chaque individu développe ses capacités d'adaptation qui ne lui seront pas nuisibles. On peut prendre l'exemple d'un disque 33 tours ou d'un disque compact (CD) qui saute parce qu'il est égratigné, mais qui continue à jouer en dépassant l'encoche.

[1] Cyrulnick, B. (mars 2019). *Résilience : comment ils s'en sortent* [En ligne], repéré au https://www.psychologies.com/Therapies/Psychanalyse/Travail-psychanalytique/Interviews/Resilience-comment-ils-s-en-sortent

[2] *Capsule outil : La résilience,* [En ligne], Le cerveau à tous les niveaux, repéré au https://lecerveau.mcgill.ca/flash/capsules/outil_jaune06.html

- Bien que le dévoilement d'un abus spécifique puisse survenir à tout moment dans le quotidien avec l'enfant, l'intégration des événements traumatiques, tant spécifiques que non spécifiques, se fera progressivement. Ce travail d'intégration des traumas peut et doit se faire lorsque les blocs « cibles d'interventions » ont déjà été suffisamment travaillés. Lorsqu'un enfant a un sentiment de sécurité et d'attachement suffisant, lorsqu'il est en mesure de réguler ses émotions et lorsqu'il a développé ses compétences, il peut alors faire face à ses expériences traumatiques et enfin apprendre davantage à composer avec elles. Attention : il ne faut pas faire l'erreur fréquente de vouloir adresser les traumas avant que les prérequis ne soient établis, ce qui pourrait bousculer le cheminement de l'enfant et le développement d'une relation de confiance avec le parent d'accueil.
- Le reflet et la communication empathique seront des outils nécessaires afin d'intervenir sur les traumas de l'enfant.

Activité 3

Rôle privilégié des parents d'accueil dans l'intégration des traumas

20 minutes

Les animateurs :

1. Demandent aux participants quel rôle ils peuvent jouer dans le travail d'intégration des traumas au quotidien et complètent les réponses par la suite avec l'information suivante :

   - Les parents d'accueil jouent un rôle privilégié pour recevoir le récit des expériences traumatiques vécues par l'enfant. À n'importe quel moment de la journée, et parfois dans les moments les plus inattendus, ils reçoivent les confidences de l'enfant à travers ses paroles ou ses gestes. Ils peuvent alors agir pour l'aider à intégrer, à « digérer » ces expériences si difficiles qu'il a vécues et qui ont souvent bloqué ou affecté son bon développement.
   - Parce qu'ils sont significatifs pour l'enfant et qu'ils l'accompagnent au quotidien, ils deviennent d'une certaine manière le gardien de son histoire, de ses souvenirs. Mais au-delà de ce rôle de témoin, ils sont aussi des acteurs présents dans son cheminement actuel et futur.
   - Pour parvenir à aider l'enfant dans l'intégration de ses traumas, la capacité à accompagner l'enfant dans le récit de ses traumatismes passés est primordiale. Cela nécessite d'être en mesure de reconnaître qu'effectivement, parfois, les humains commettent des gestes terribles. Cela demande de réfléchir sur son propre vécu, ses croyances, son anxiété, son confort ou son inconfort à aborder certains sujets avec l'enfant, évitant ainsi de clore des discussions trop rapidement ou d'ouvrir des sujets sensibles alors qu'il n'est pas prêt.

Activité 4

Présentation du travail d'intégration des traumas spécifiques

50 minutes

Les animateurs :

1. Font la mise en garde suivante au sujet des traumas spécifiques :

- Nous abordons dans cette rencontre les interventions à prioriser lorsque nous sommes témoins de comportements ou de verbalisations de l'enfant liés à des expériences traumatiques qu'il a vécues. **Cela peut avoir des répercussions sur vous en fonction de votre propre histoire et peut raviver des expériences et des souvenirs possiblement douloureux que vous avez vécus.** Le contexte du groupe ne nous permet pas d'aborder ces expériences ici avec vous, mais nous vous encourageons à y demeurer attentifs et, au besoin, à en parler à un proche ou à un intervenant qui pourra vous soutenir.
- Dans ce travail de soutien aux enfants, d'intégration de leurs divers traumas, **il sera essentiel que vous demeuriez soucieux de prendre soin de vous-mêmes et que vous gardiez contact, au besoin, avec votre réseau de soutien**, tel que nous en avons discuté au cours de la rencontre 3 sur le thème « La gestion des émotions pour le parent - Prendre soin de soi ».

2. Présentent les deux types d'intégration des traumas suivants et précisent que ce sont les traumas spécifiques qui seront abordés dans le cadre la rencontre actuelle :

- ✓ **1er type – L'intégration des traumas spécifiques :** situation(s) précise(s) d'abus ou de négligence que l'enfant peut rapporter.
- ✓ **2e type – L'intégration des traumas non spécifiques (traumas complexes) :** situations liées à un contexte général d'adversité.

Expliquent que, dans le cours de son hébergement en famille d'accueil, l'enfant peut ressentir, à un certain moment, le besoin de dévoiler un événement distinct ou une situation particulière concernant un abus ou une situation traumatisante spécifique qu'il a vécue.

Voici quelques informations à retenir sur les étapes habituelles de ce type de dévoilement :

- Le dévoilement de certains événements traumatiques est très complexe et s'étale souvent sur une vie entière. Par exemple, les victimes d'abus sexuels retardent et évitent souvent de dévoiler ce qu'ils ont vécu ou n'en parlent jamais. En plus de retenir le dévoilement des abus qu'ils ont vécus, les enfants peuvent souvent nier les abus malgré les rencontres effectuées avec des policiers, et ce, même si des preuves médicales sont déposées.
- Les enfants commencent souvent par « tester » leur dévoilement auprès de leurs pairs avant d'en parler à des adultes en autorité.
- Les étapes du dévoilement sont :
  - ✓ Négation (ex. : l'enfant nie l'agression sexuelle).
  - ✓ Engagement dans des comportements à risque ou des agirs problématiques comme une façon d'attirer l'attention sur son vécu traumatique sous-jacent.
  - ✓ Dévoilement provisoire (ex. : l'enfant parle de la situation, mais de façon ambiguë, avec des oublis ou en la minimisant).
  - ✓ Dévoilement actif (ex. : l'enfant fait un compte rendu clair et détaillé de la situation).
  - ✓ Rétractation (ex. : l'enfant revient sur ses paroles, change d'idée).
  - ✓ Reconfirmation (ex. : l'enfant confirme le dévoilement initial).

3. Demandent aux participants de répondre verbalement à la question suivante :

Pourquoi l'enfant se tait-il et craint-il habituellement de dévoiler une situation traumatique spécifique?

4. Écoutent les réponses des participants et complètent avec les raisons non relevées :

- Il a l'impression d'être le seul à vivre une telle situation.
- Il a peur de ne pas être cru.
- Il a honte, il se sent mauvais, sale, coupable.
- Il craint d'être responsabilisé, qu'on l'accuse d'avoir consenti (ex. : abus sexuel), d'avoir provoqué les abus (ex. : physiques, sexuels, psychologiques).
- Il a des sentiments confus par rapport à l'agresseur.
- Il a peur des réactions de sa famille, peur d'être rejeté.

- Il a peur des conséquences (ex. : placement, emprisonnement de l'agresseur, séparation des parents).
- Il ne sait pas où ni à qui s'adresser.
- Il craint les réactions de l'agresseur, les menaces, etc.
- Il a peur d'être identifié comme homosexuel parce qu'il a ressenti une réponse sexuelle positive (ex. : abus sexuel par une personne de même sexe).

5. Remettent la feuille de soutien 1 : « Les cinq étapes d'intégration des traumas spécifiques » et la feuille de soutien 2 : « Résumé des cinq étapes d'intégration des traumas spécifiques » qui expliquent les étapes facilitant le dévoilement de ce type de trauma par l'enfant.

6. Remettent la feuille de soutien 3 : « Éléments importants à considérer lors du dévoilement d'expériences traumatiques » et survolent ces pièges avec les participants.

7. Animent, à la suite de cette présentation, une période d'échanges et de questions afin de clarifier ces points d'information.

Activité 5

Retour sur la rencontre

15 minutes

Les animateurs :

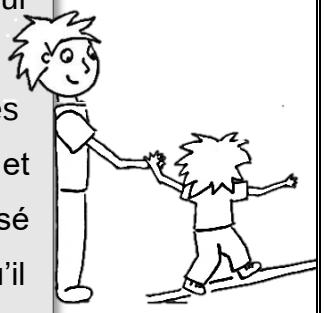
1. Demandent aux participants s'ils ont des questions ou des commentaires au sujet de la rencontre.
2. Remettent la feuille « À emporter », qui résume le contenu de la rencontre, la survolent et invitent les participants à la placer au début de la section de cette rencontre dans leur cahier.
3. Mentionnent le thème de la prochaine rencontre, soit « L'intégration des traumas non spécifiques et Bilan ».
4. Remettent la feuille de soutien 4 : « Bilan de la rencontre » aux participants et leur demandent de la remplir.

Feuilles de soutien

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.

Feuille de soutien 1

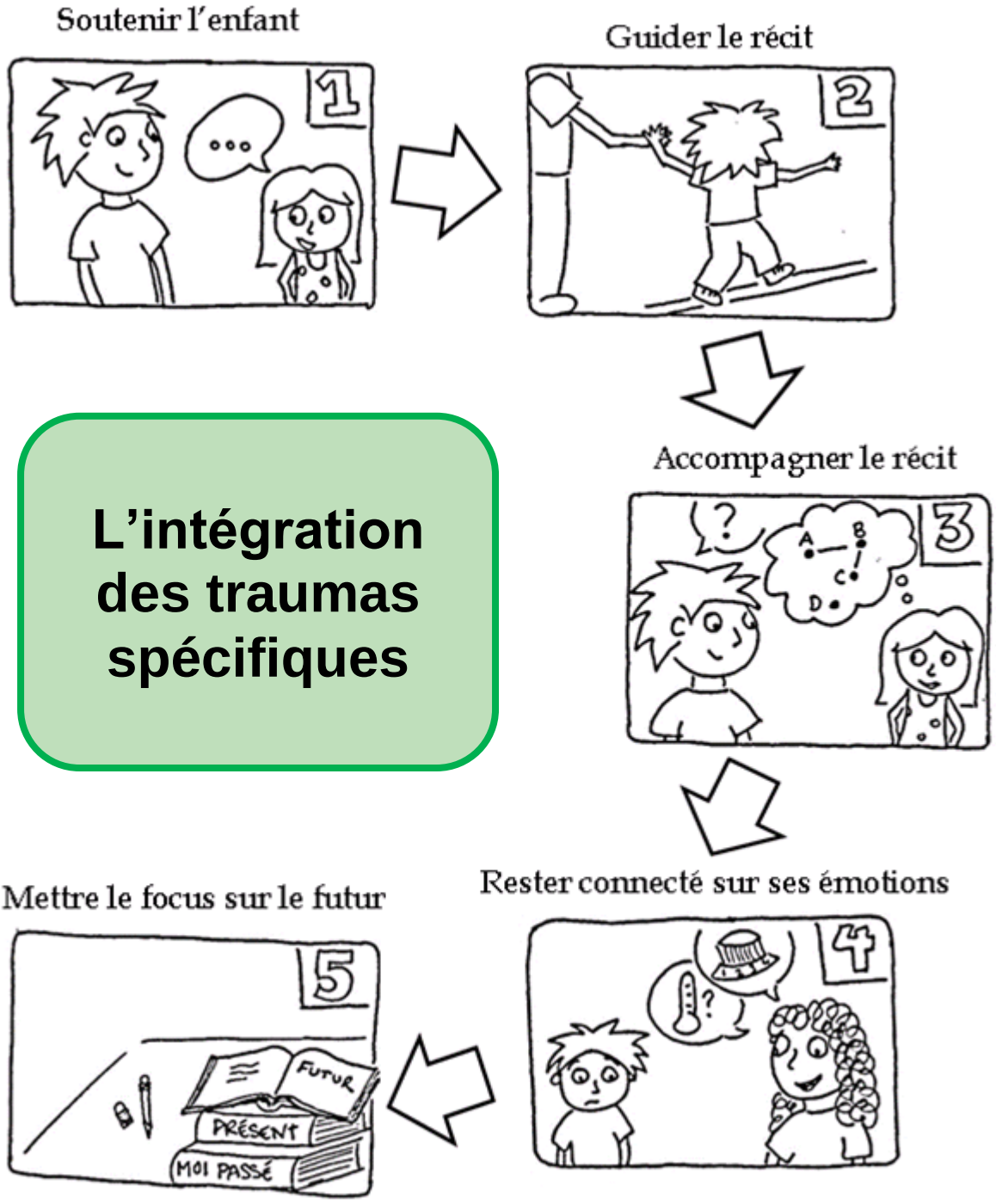
Les cinq étapes d'intégration des traumas spécifiques

Étape 1 : **Soutenir l'enfant alors qu'il raconte une expérience traumatique spécifique qu'il a vécue.**	✓ Établir le lien de confiance avec l'enfant. ✓ Parler à l'enfant seul à seul. ✓ Être à l'écoute de l'enfant.
Étape 2 : **Guider le récit de façon prudente et posée, aider l'enfant à raconter son histoire.**	✓ 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.
Étape 3 : **Accompagner le récit sans le diriger en amenant l'enfant à augmenter sa capacité d'introspection.**	✓ 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.

Étape 4 : **Accompagner l'enfant et son entourage afin qu'il soit capable de rester connecté avec ses émotions.**	✓ 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.
Étape 5 : **Explorer et développer une compréhension de son histoire de vie et mettre l'accent sur le futur.**	✓ 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 : - **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.

Feuille de soutien 2

Résumé des cinq étapes d'intégration des traumas spécifiques



Feuille de soutien 3

Éléments importants à considérer lors du dévoilement d'expériences traumatiques

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.

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

Attachement
Régulation des émotions
Compétences

Rencontre 12

L'intégration des traumas non spécifiques et bilan

Compétences

- Accueil
- L'intégration des traumas non spécifiques
- Retour sur la rencontre
- Bilan du programme

Documentation à lire avant d'animer la rencontre

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. 49-51.

Hallet, F., et Beaufort, M. (mars 2003). L'enfant souffrant de troubles de l'attachement, [En ligne], repéré au https://pdfcoffee.com/l39enfant-souffrant-de-troubles-de-l39attachement-pdf-free.html

Préparatifs spécifiques pour la rencontre

- Apporter :
  - ✓ Feuilles de soutien requises.
  - ✓ Certificats de participation (voir Annexe 1) signés.
  - ✓ Copies de l'Annexe 2 : « Évaluation du groupe de soutien aux ressources de type familial basé sur le modèle ARC », qui permet l'évaluation globale pour les 12 rencontres.
  - ✓ Objet ou le cadeau souvenir.
  - ✓ Copies de la feuille : « Les poupées russes des habiletés parentales », repérée au https://communoutils.com/les-habiletes-parentales/ et de la lettre : « L'enfant souffrant de troubles de l'attachement », repérée au http://projets.iedparis8.net/wordpress/wp-content/uploads/2013/06/1-Lenfant-souffrant-de-.pdf
  - ✓ Feuilles sur lesquelles sont inscrites les attentes initiales des participants.

Note aux animateurs

- La 12e rencontre en est une de résumé, d'intégration des différents blocs qui composent le modèle ARC. L'objectif est que les participants comprennent que c'est à travers toutes ces cibles d'intervention que l'enfant cheminera, et ce, à son rythme.
- La partie bilan est importante afin de faire un retour avec les participants sur leur expérience et leurs apprentissages dans le groupe.
- Afin de donner un caractère festif à la dernière rencontre, il peut être intéressant de planifier une collation spéciale.
- Il est possible que les participants souhaitent échanger leurs coordonnées personnelles. Ils seront alors invités à organiser cette initiative entre eux, à leur convenance.

Feuilles de soutien requises pour la rencontre

Activité 1	Aucune	
Activité 2	Feuille de soutien 1 :	Synthèse d'intégration des traumas
Activité 3	Feuille de soutien 2 :	Bilan de la rencontre
Activité 4	Feuilles de soutien 3 :	Apprentissages significatifs et conditions à installer pour chaque bloc du modèle ARC
	Feuille de soutien 4 :	Texte : « L'enfant souffrant de troubles de l'attachement »

Annexes	Annexe 1 :	Certificat de participation
	Annexe 2 :	Questionnaire « Évaluation du groupe de soutien aux ressources de type familial basé sur le modèle ARC »

Activité 1

Accueil

15 minutes

Les animateurs :

1. Accueillent les participants et offrent eau, jus, café et collations.
2. Demandent aux participants s'ils ont des questions concernant la rencontre précédente.
3. Présentent le thème et les objectifs de la rencontre.

Objectifs généraux :

Que les parents d'accueil :

- Reconnaissent l'importance pour l'enfant d'intégrer progressivement ses expériences traumatiques passées.
- Acquièrent des outils pour soutenir et accompagner les enfants dans l'intégration des traumas.
- Fassent le bilan de leur participation au groupe.

Objectifs spécifiques :

Que les parents d'accueil :

- Comprennent la façon dont les enfants peuvent intégrer leurs expériences traumatiques.
- Comprennent l'importance de l'intégration des traumas non spécifiques et où cela se situe dans le modèle ARC.
- Découvrent et partagent des outils d'intervention auprès des enfants.
- Révisent les cibles d'intervention du modèle ARC pour le travail auprès des enfants ayant vécu des traumas complexes.
- Expriment ce qu'ils retiennent et donnent leurs commentaires sur leur participation au groupe.

Activité 2

L'intégration des traumas non spécifiques

30 minutes

Les animateurs :

1. Expliquent le processus d'intégration des traumas non spécifiques :

- 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, l'enfant pourra apprendre de nouvelles stratégies d'adaptation plus fonctionnelles et dépasser les mécanismes de survie qu'il a développés à la suite d'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 à instaurer pour l'enfant un climat où il pourra se développer à divers niveaux, soit personnel, familial, social, mais aussi cognitif, psychologique, affectif et physique.
- Chaque histoire d'enfant est différente. L'intégration des expériences traumatiques est un processus qui s'accomplit progressivement dans le temps. L'enfant doit pouvoir exprimer son histoire progressivement à travers le temps, parfois en couches successives. Chaque enfant intègre ses traumas à sa façon et à son propre rythme. Certains abordent leur vécu rapidement, d'autres tiennent les autres personnes à distance et tentent d'enterrer leur vécu profondément. Les parents d'accueil doivent offrir les fondations, le soutien et le contexte de vie sécurisant afin que l'enfant se sente libre d'exprimer son vécu de la façon qui fonctionnera le mieux pour lui.
- Plusieurs enfants ont besoin qu'on revienne régulièrement sur le sens de leur placement, en suivant son développement affectif et cognitif et selon ses besoins. Au besoin, un intervenant social pourra 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. Il est aussi important de déculpabiliser et de déresponsabiliser l'enfant face à son placement, 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.

2. Remettent la feuille de soutien 1 : « Synthèse d'intégration de traumas », expliquent les pistes d'intervention possibles pour chacune des stratégies et font des liens avec les thèmes ou blocs du modèle ARC présentés lors des rencontres précédentes.

3. Soulignent l'importance d'expliquer à l'enfant le sens de son placement en tenant compte des facteurs suivants :

- Il peut être essentiel pour un enfant hébergé en bas âge ou pour qui les raisons de son départ de son milieu d'origine ne sont pas claires, de revenir sur le sens de son placement. Par exemple, l'enfant croit qu'il a été confié à une famille d'accueil parce qu'il était tannant ou simplement parce que ses parents travaillent.
- Il peut être aidant de demander à l'intervenant de l'enfant de lui réexpliquer les difficultés et les limitations de ses parents qui ont mené à son hébergement dans un milieu d'accueil.
- Il importe de déculpabiliser l'enfant de son placement et de lui transmettre de façon réaliste, mais adaptée à son niveau de compréhension, la situation de compromission et les motifs de son hébergement. Par exemple, si l'enfant a vécu de la négligence, on peut lui refléter qu'un bébé ne peut pas changer lui-même sa couche, qu'un enfant ne peut pas acheter de la nourriture à l'épicerie, conduire une auto, etc. Ces responsabilités appartiennent aux parents.
- L'enfant a besoin de connaître la situation réelle passée et actuelle afin de l'aider à accepter, progressivement, qu'il ne vit plus avec sa famille d'origine et à accepter de s'investir dans son nouveau milieu de vie.
- Il importe de ne pas dénigrer les figures parentales qu'a connues l'enfant ni de les idéaliser (ex. : maman est malade ou elle est partie en voyage), ce qui pourrait faire croire à l'enfant que la situation sera possiblement réversible et le laisser en attente ou dans l'incompréhension.
- Il importe de soutenir l'enfant lors de ses contacts avec sa famille d'origine afin qu'il puisse s'exprimer sur son vécu et se rendre compte des difficultés parentales qui ont contribué à son placement. Certains comportements ou mécanismes peuvent être réactivés chez l'enfant à la suite d'un contact avec une personne avec qui il a vécu dans un contexte de traumas complexes. Il est nécessaire de demeurer disponible et à l'écoute de l'enfant tout en continuant de lui offrir un encadrement ferme, mais chaleureux, afin qu'il puisse reprendre le lien de sécurité qu'il a développé avec les parents d'accueil dans son nouveau milieu.
- Il importe de demeurer soutenant pour l'enfant face au conflit de loyauté qu'il pourrait vivre à l'égard de ses parents d'origine ou de ses parents d'accueil.

Activité 3

Retour sur la rencontre

15 minutes

Les animateurs :

1. Demandent aux participants s'ils ont des questions ou des commentaires au sujet de la rencontre.
2. Remettent la feuille « À emporter », qui résume le contenu de la rencontre, la survolent et invitent les participants à la placer au début de la section de cette rencontre dans leur cahier.
3. Remettent la feuille de soutien 2 : « Bilan de la rencontre » aux participants et leur demandent de la remplir.

Activité 4

Bilan du programme

30 minutes

Les animateurs :

1. Remettent la feuille « À emporter », qui résume le contenu de la rencontre, la survolent et invitent les participants à la placer au début de la section de cette rencontre dans leur cahier.
2. Demandent à chaque participant de nommer l'apprentissage ou le thème qui lui a semblé le plus pertinent par rapport à l'accompagnement qu'il a à faire auprès de l'enfant à la maison et de l'inscrire dans son cahier sur les feuilles de soutien 3 : « Apprentissages significatifs et conditions à installer pour chaque bloc du modèle ARC » avec les actions concrètes qu'il s'engage à poser à court terme à ce sujet.
3. Réutilisent l'affiche annotée de l'iceberg pour faire un retour sur quelques comportements problématiques identifiés à la première rencontre et amènent les participants à faire des liens avec les cibles d'intervention présentées au cours du programme (ex. : l'enfant fait des crises, l'associer au bloc sur la régulation des émotions).
4. Reprennent les attentes initiales des participants notées à la première rencontre pour vérifier si le programme a bien répondu à celles-ci.
5. Demandent aux participants de nommer une de leurs forces personnelles aidant à répondre aux besoins de l'enfant.
6. Demandent aux participants de partager leurs commentaires généraux concernant leur expérience dans le groupe de soutien et d'exprimer ce qu'ils retiendront de leur expérience avec ce groupe.
7. Remettent un certificat de participation (voir Annexe 1) et s'ils le souhaitent, un objet (ex. : signet) à chacun, comme rappel et souvenir de leur participation à ce groupe.
8. Présentent une copie de l'outil « Les poupées russes des habiletés parentales[1] » repéré au https://communoutils.com/les-habiletes-parentales/

[1] *Les poupées russes des habiletés parentales*, [En ligne], repéré au https://communoutils.com/les-habiletes-parentales/

9. Remettent la feuille de soutien 4 : « L'enfant souffrant de troubles de l'attachement » et font la lecture d'un texte sous forme de lettre d'un auteur inconnu tiré du document : « L'enfant souffrant de difficultés d'attachement », p. 2, repéré au http://projets.iedparis8.net/wordpress/wp-content/uploads/2013/06/1-Lenfant-souffrant-de-.pdf

10. Remettent l'évaluation du groupe de soutien aux ressources de type familial basé sur le modèle ARC (voir Annexe 2) et demandent aux participants de la remplir afin de connaître leur niveau de satisfaction globale sur les 12 rencontres.

Feuilles de soutien

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.

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.

Le 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.

Le développement de soi et l'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.

L'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.

La 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.

L'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.

La 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.

La 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.

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

Le rythme, les routines et les 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.

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…

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 l'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 :

Feuille de soutien 4

Texte : « L'enfant souffrant de troubles de l'attachement[2] »

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 riiez.
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.

[2] 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.

Annexes

CERTIFICAT DE PARTICIPATION

CE CERTIFICAT EST PRÉSENTÉ À:

_____

POUR SOULIGNER SA PARTICIPATION AU GROUPE DE SOUTIEN AUX RESSOURCES DE TYPE FAMILIAL BASÉ SUR LE MODÈLE ARC

Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière

Québec

CROIRE en leur avenir... Maintenant!

Signature _____ Date _____

Signature _____ Date _____

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de Lanaudière
Québec

Groupe de soutien aux ressources de type familial basé sur le modèle ARC

Évaluation du participant

Nom des animateurs : _____

Date de la dernière rencontre : _____

Note au participant

Ce questionnaire vise à évaluer si le groupe de soutien aux ressources de type familial basé sur le modèle ARC permet de développer de nouvelles connaissances et de nouveaux moyens d'accompagner un enfant ayant vécu des traumas complexes et présentant des comportements problématiques.

Les informations recueillies dans le cadre de cette évaluation ont aussi pour objectif d'améliorer la qualité de l'animation de ce groupe.

Ce questionnaire est anonyme. Veuillez, s'il vous plaît, répondre à toutes les questions (recto-verso).

Merci beaucoup de votre collaboration!

Consigne

Pour chacun des énoncés, cochez la case qui correspond à votre degré d'accord ou de désaccord.

1 = totalement en accord **2** = en accord **3** = en désaccord **4** = totalement en désaccord
NA = non applicable

	Les objectifs, le contenu et les moyens d'animation	**1**	**2**	**3**	**4**	**NA**
1.	Avant de participer à ce groupe, j'ai été bien informé(e) à son sujet.					
2.	Le contenu et les outils proposés ont facilité mon apprentissage.					
3.	Le nombre de rencontres était adéquat.					
4.	La documentation fournie était utile.					
5.	Les objectifs ont été atteints.					
	Les animateurs	**1**	**2**	**3**	**4**	**NA**
8.	Ont présenté le contenu de manière claire et concrète.					
9.	Ont suscité mon intérêt.					
10.	Respectaient le rythme d'apprentissage de chacun.					

L'organisation		1	2	3	4	NA
11.	Le local et l'aménagement étaient adéquats.					
12.	L'horaire de la session était approprié.					
13.	La structure des rencontres (accueil, temps d'animation, pause) me convenait.					
14.	Il était assez facile de concilier le groupe, le travail et mes autres activités.					
15.	Le nombre de participants était adéquat pour favoriser les apprentissages et les échanges.					
Les apprentissages		**1**	**2**	**3**	**4**	**NA**
16.	J'ai l'impression d'avoir compris et intégré la majorité du contenu présenté.					
17.	Le contenu que j'ai reçu peut être directement appliqué dans la vie à la maison.					
19.	J'ai pu partager mon vécu en tant que parent d'accueil d'un enfant qui présente des comportements problématiques.					
20.	J'ai développé une plus grande compréhension des comportements problématiques de l'enfant dont je prends soin.					
21.	J'ai acquis de nouvelles pistes d'intervention auprès de l'enfant en difficulté dont je prends soin.					
22.	Le groupe de soutien va m'aider à poursuivre mon travail auprès de l'enfant pour lui offrir le meilleur environnement possible.					

Quels aspects avez-vous le plus aimés de ce groupe de soutien?

Quels aspects avez-vous le moins aimés de ce groupe de soutien?

Autres commentaires ou suggestions :

Veuillez remettre ce formulaire aux animateurs avant de quitter la salle.