

Bâtir des écoles sensibilisées aux traumatismes

D^{RE} KAREN BAX, C. PSYCH.

CENTRE DE RECHERCHE ET D'ENSEIGNEMENT MARY J. WRIGHT

FACULTÉ DE L'ÉDUCATION DE L'UNIVERSITÉ WESTERN

3 NOVEMBRE 2016

Imaginez...



Scénario 1

- Fillette de 6 ans
- Vivant avec ses 2 parents
- Dans une maison confortable
- En banlieue
- Allant dans une bonne école
- De race blanche
- Ayant des points forts... et des points faibles
- Présentant un trouble d'apprentissage (TA) diagnostiqué en 4e année

Scénario 2

- Fillette de 6 ans
- Vivant avec ses 2 parents
- De race blanche
- **Famille confrontée à la pauvreté**
- Père travaillant le soir
- Mère ayant 2 emplois
- Sœur de 10 ans qui s'occupe d'elle le soir
- Mêmes points forts et faibles
- École dotée de moins de ressources
- TA diagnostiqué en 6e année
- Parents aimants, contribuant à atténuer le stress

Scénario 3

- Fillette de 6 ans
- Vivant avec ses 2 parents
- Appartient à une minorité ethnoculturelle
- **Famille confrontée à la pauvreté**
- Le père est déprimé et use de violence verbale
- La mère travaille de 16 h à minuit
- La famille a déménagé plusieurs fois... dans des quartiers dangereux
- École dotée de moins de ressources
- Sœur plus âgée qui s'occupe d'elle le soir
- Mêmes points forts et faibles
- TA non diagnostiqué

Bâtir des écoles sensibilisées aux traumatismes



À la fin de cet atelier, vous saurez :

Ce que recouvrent les notions de traumatisme et de stress toxique

Le risque que représentent de multiples facteurs adverses pour le développement d'un enfant

Quel est l'effet d'un traumatisme sur le développement du cerveau

Comment le stress se manifeste dans le comportement des enfants

Comment un traumatisme affecte l'apprentissage scolaire

Quels sont les avantages des pratiques fondées sur la sensibilisation aux traumatismes en milieu scolaire

Vous aurez aussi appris des façons concrètes d'appliquer la sensibilisation aux traumatismes en salle de classe

Bâtir des écoles sensibilisées aux traumatismes

COMMENÇONS PAR EXAMINER LA STRUCTURE DU
CERVEAU EN DÉVELOPPEMENT

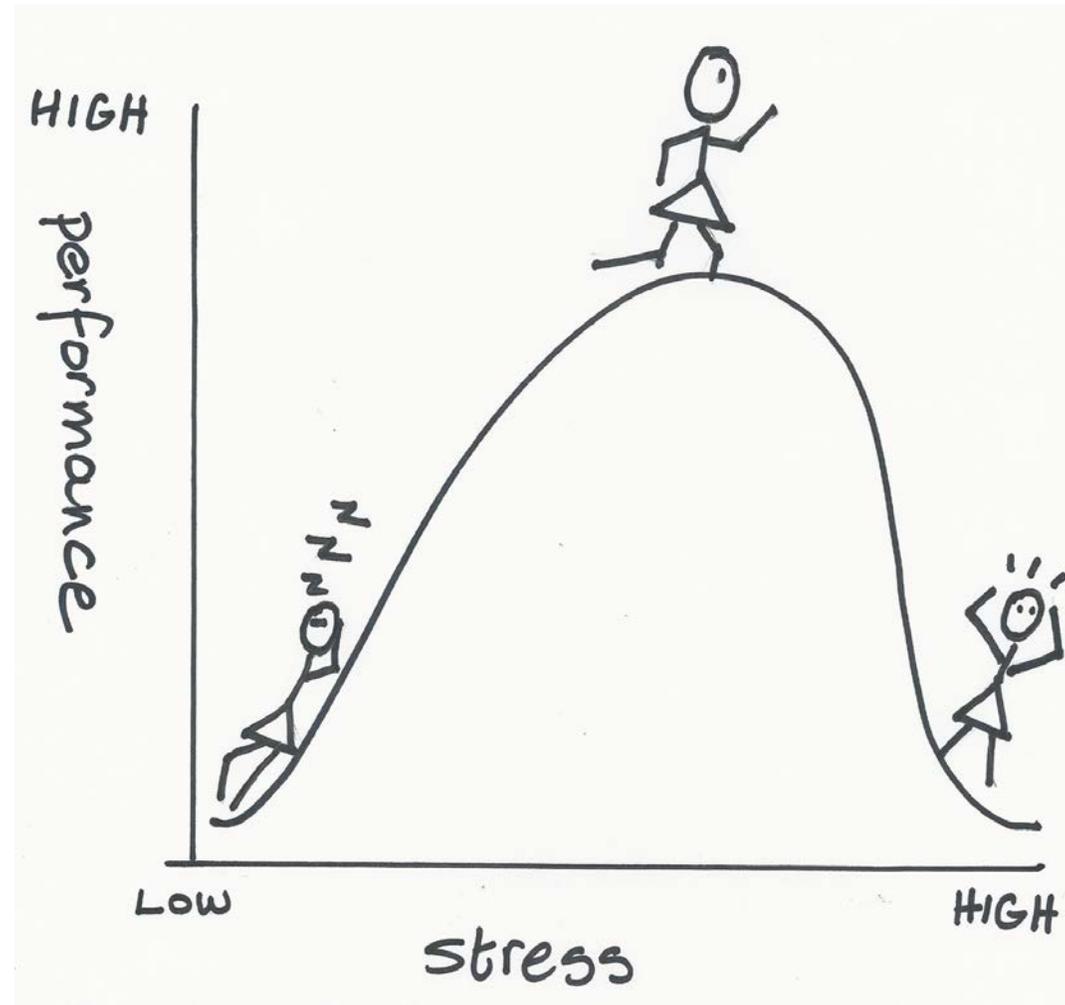


<http://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/brain-architecture/>

Harvard Center for the Developing Brain

Quand un évènement devient-il traumatique?

Parlons d'abord du STRESS



Quand un évènement devient-il traumatique?

Lorsqu'il y a absence ou insuffisance de ressources pour aider un enfant à **réagir** face à la situation stressante ou traumatique, à y **faire face** et à **revenir** à un sentiment de sérénité et de contrôle (Susan Craig, 2016)

Qu'est-ce que le stress toxique?

Fillette de 6 ans vivant en banlieue

Même fillette, avec une famille confrontée à la pauvreté

Même fillette de famille pauvre appartenant à une minorité, exposée à la violence verbale au foyer et à de fréquents déménagements

POSITIVE

Brief increases in heart rate, mild elevations in stress hormone levels.

TOLERABLE

Serious, temporary stress responses, buffered by supportive relationships.

TOXIC

Prolonged activation of stress response systems in the absence of protective relationships.

Pourquoi a-t-on besoin de bâtir des écoles sensibilisées aux traumatismes?

À l'école, les enfants apportent leur bagage de traumatisme et de stress toxique. Il s'agit donc :

- d'augmenter le temps consacré à l'enseignement et à l'apprentissage
- de réduire le temps consacré à la discipline
- d'aider les enfants traumatisés à apprendre la résilience
- parce que ces enfants ne sont pas nécessairement conscients de ce qui se passe en eux...

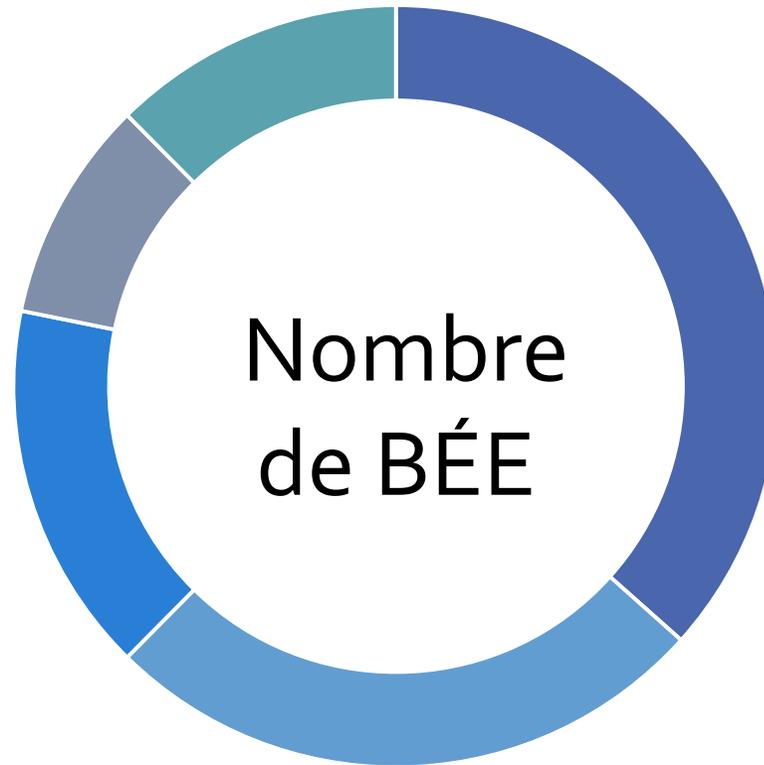
Blessures émotionnelles de l'enfance (BÉE)

- Violence physique récurrente
- Violence affective récurrente
- Sévices sexuels
- Fait de vivre avec un adulte alcoolique ou toxicomane
- Fait d'avoir un membre de la famille en prison
- Fait de vivre avec un adulte atteint de maladie mentale
- Fait d'avoir vu sa mère violentée
- Séparation ou divorce des parents
- Négligence physique
- Négligence émotionnelle

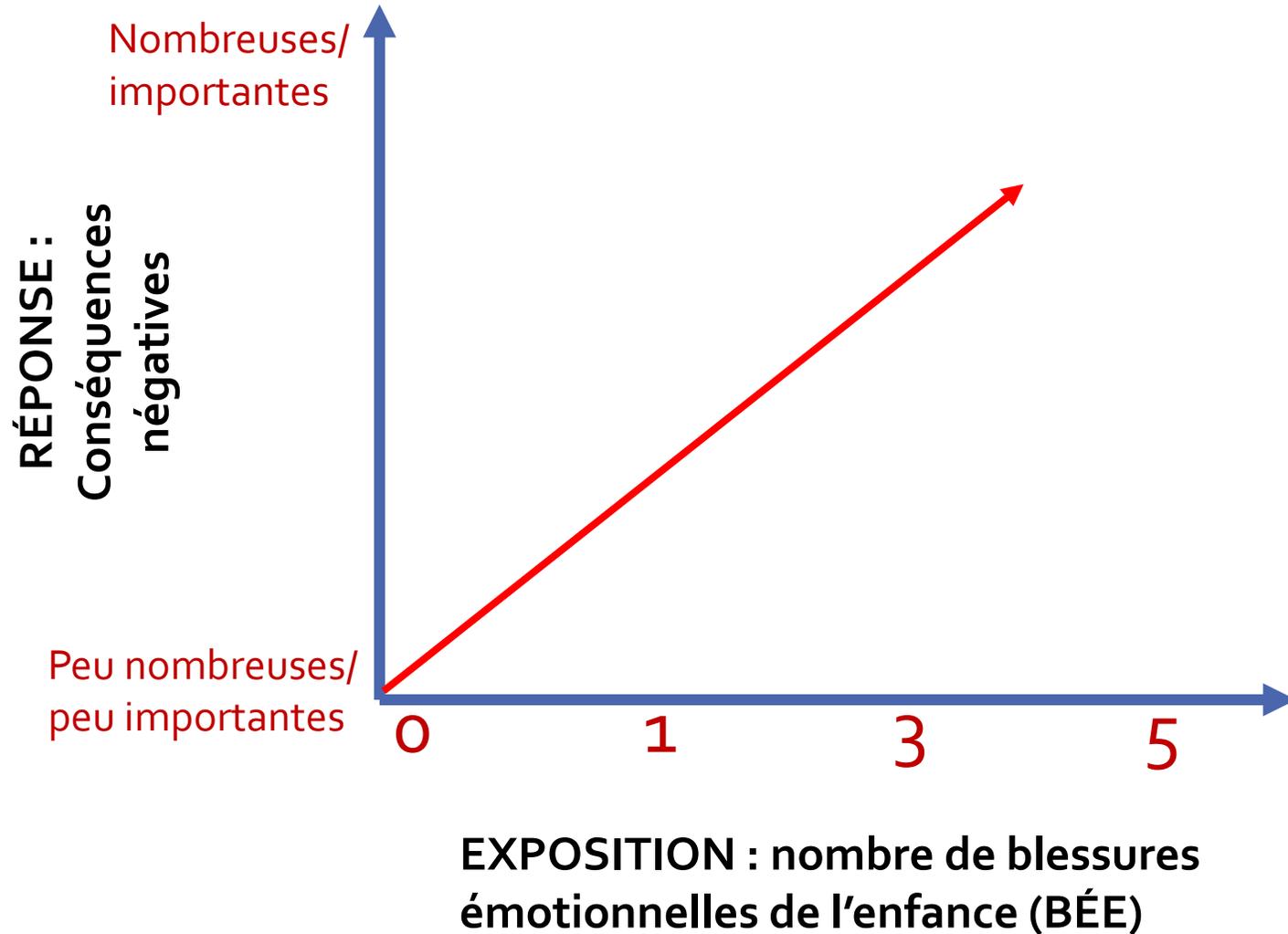
Étude américaine sur les BÉE :

La prévalence des épreuves douloureuses durant l'enfance est plus importante qu'on ne le croyait

- 0 ACES (36%)
- 1 ACE (26%)
- 2 ACES (15.9%)
- 3 ACES (9.5%)
- 4 or more (12.5%)



BÉE : Relation exposition-réponse



Il existe une forte corrélation entre les BÉE et la santé et le bien-être des adultes qui les ont vécues

Probabilité de risque

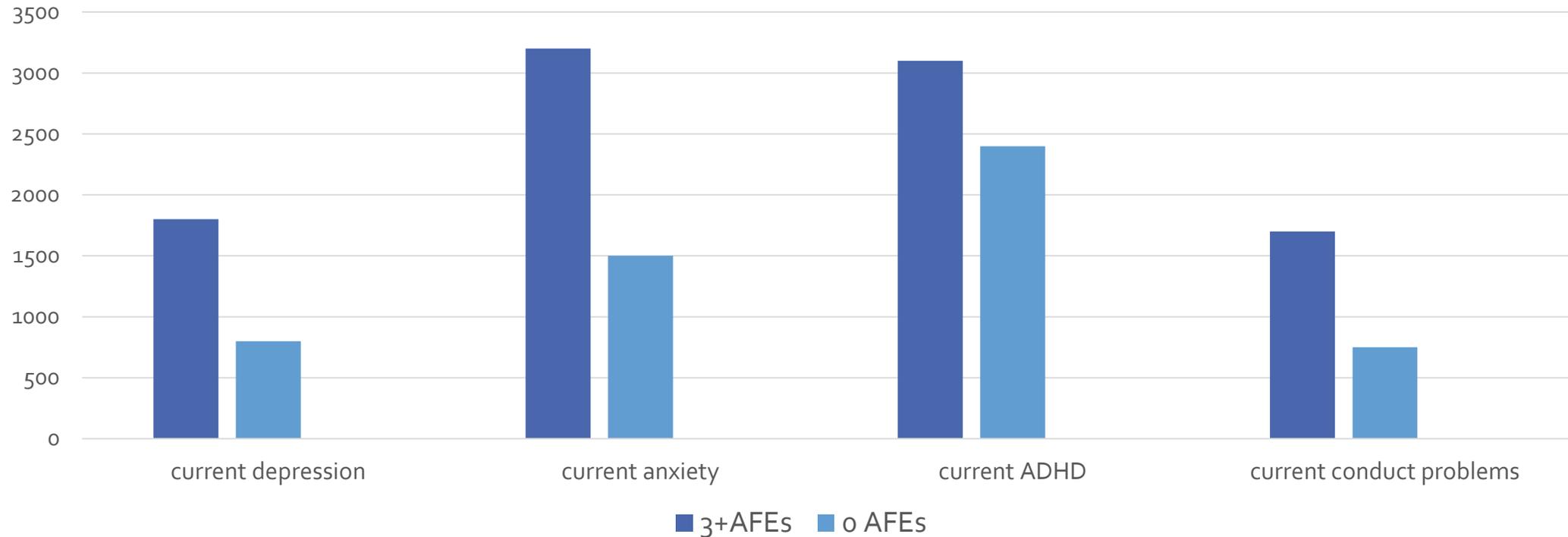
Risques	0 BÉE	3 BÉE	4-8 BÉE
Tabagisme	1 sur 16	1 sur 9	1 sur 6
Alcoolisme	1 sur 69	1 sur 9	1 sur 6
Injection IV de drogues	1 sur 480	1 sur 43	1 sur 30
Maladies cardiovasculaires	1 sur 14	1 sur 7	1 sur 6
Tentatives de suicide	1 sur 96	1 sur 10	1 sur 5

Blessures émotionnelles d'enfance relatives à la situation familiale (BÉE-F)

- Pauvreté
- Absence de logement stable
- Parents séparés ou divorcés
- Fait d'avoir été témoin (oculaire ou auditif) de violence physique au foyer
- Fait de vivre avec un adulte atteint de maladie mentale
- Fait de vivre avec un adulte aux prises avec l'alcoolisme ou la toxicomanie
- Exposition à la violence de quartier
- Discrimination ethno-raciale
- Père ou mère décédé.e ou purgeant une peine de prison

Répercussions des facteurs de stress cumulatifs sur la condition présente des enfants

COMPARAISON : ENFANTS AVEC 3 BÉE-F ET ENFANTS SANS BÉE-F



Répercussions des facteurs de stress cumulatifs sur la scolarité

Blessures émotionnelles d'enfance relatives à la situation familiale, santé mentale des enfants et résultats scolaires

- Les BÉE-F ont un impact négatif sur la **participation scolaire**.
- Elles sont associées au **redoublement** et à la mise en place de **plans d'enseignement individualisé**.
- Les BÉE-F multiplient par 2,5 le risque de **redoublement**.
- Les enfants affectés ont des **difficultés langagières (compréhension et expression)**.
- Ils sont plus souvent **exclus de l'école, provisoirement ou définitivement**.
- Leurs scores aux tests standardisés (SAT) sont plus bas.



Porche, Costello, Rosen-Reynoso (2016).
Grevstad (2007)

BÉE-F – facteurs de stress

Revoyons la liste des facteurs de stress liés aux BÉE-F à la lumière de notre définition du traumatisme... Qu'ajouteriez-vous à la liste? À votre avis, qu'est-ce qui affecte le plus les élèves d'aujourd'hui?

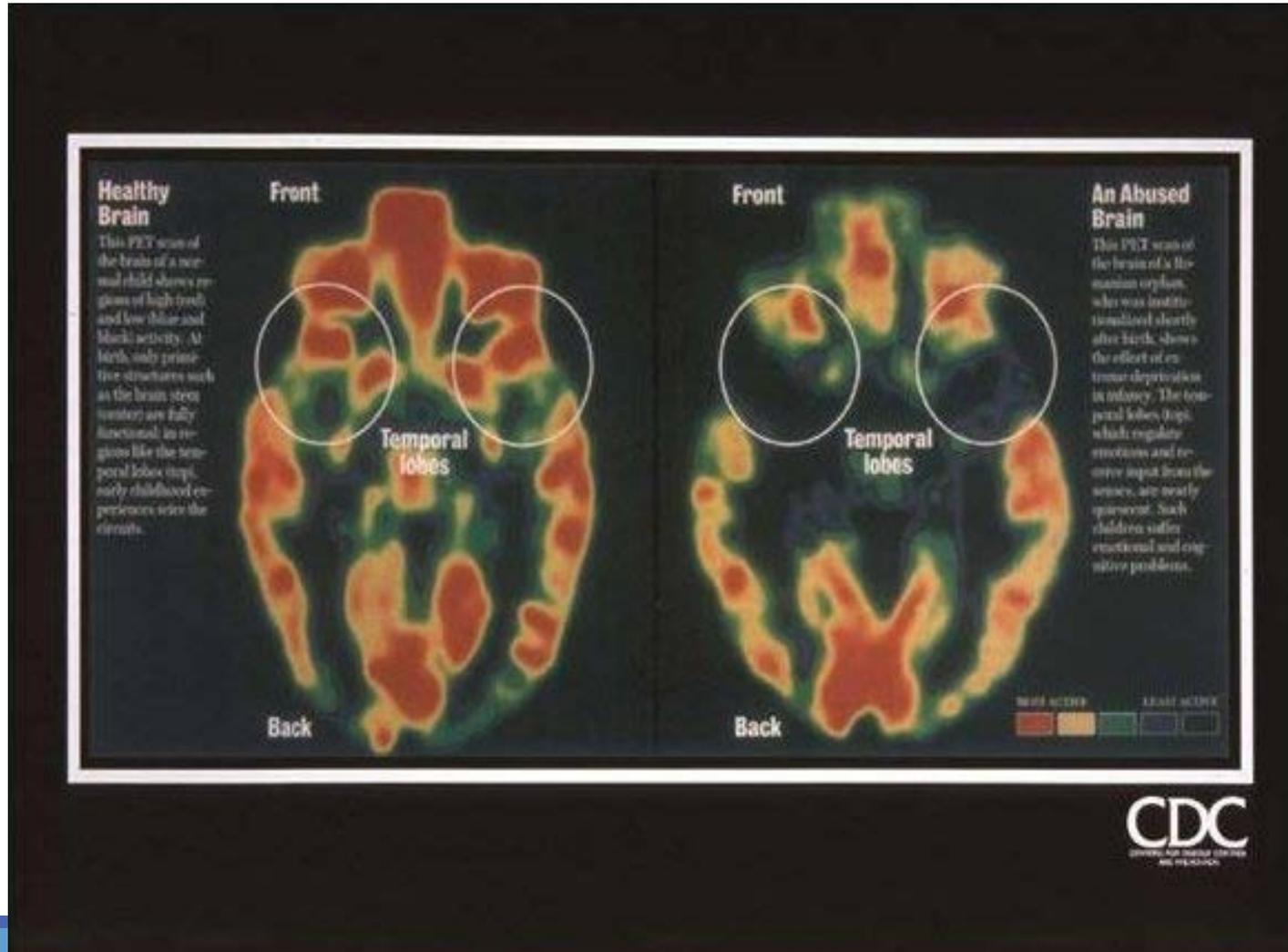
Pauvreté	Discrimination ethno-raciale
Absence de logement stable	Exposition à la violence de quartier
Parents séparés ou divorcés	Mère ou père décédé ou purgeant une peine de prison
Fait d'avoir été témoin (oculaire ou auditif) de violence physique au foyer	Fait de vivre avec un adulte atteint de maladie mentale
Fait de vivre avec un adulte aux prises avec l'alcoolisme ou la toxicomanie	

Vidéo : structure du cerveau

<http://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/toxic-stress/>

<http://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/brain-architecture/>

Plus un enfant connaît de blessures émotionnelles ou d'expériences traumatiques, plus il est probable qu'il connaîtra des troubles de santé physiques et mentaux.



« ÉTAGE » SUPÉRIEUR

→ Pensée,
raisonnement,
langage

PREFRONTAL CORTEX

Center of executive functions; regulates thought, emotions, and actions. Especially vulnerable to elevation of brain chemicals caused by stress.

AMYGDALA

Triggers emotional responses; detects whether a stimulus is threatening. Elevated cortisol levels caused by stress can affect activity.

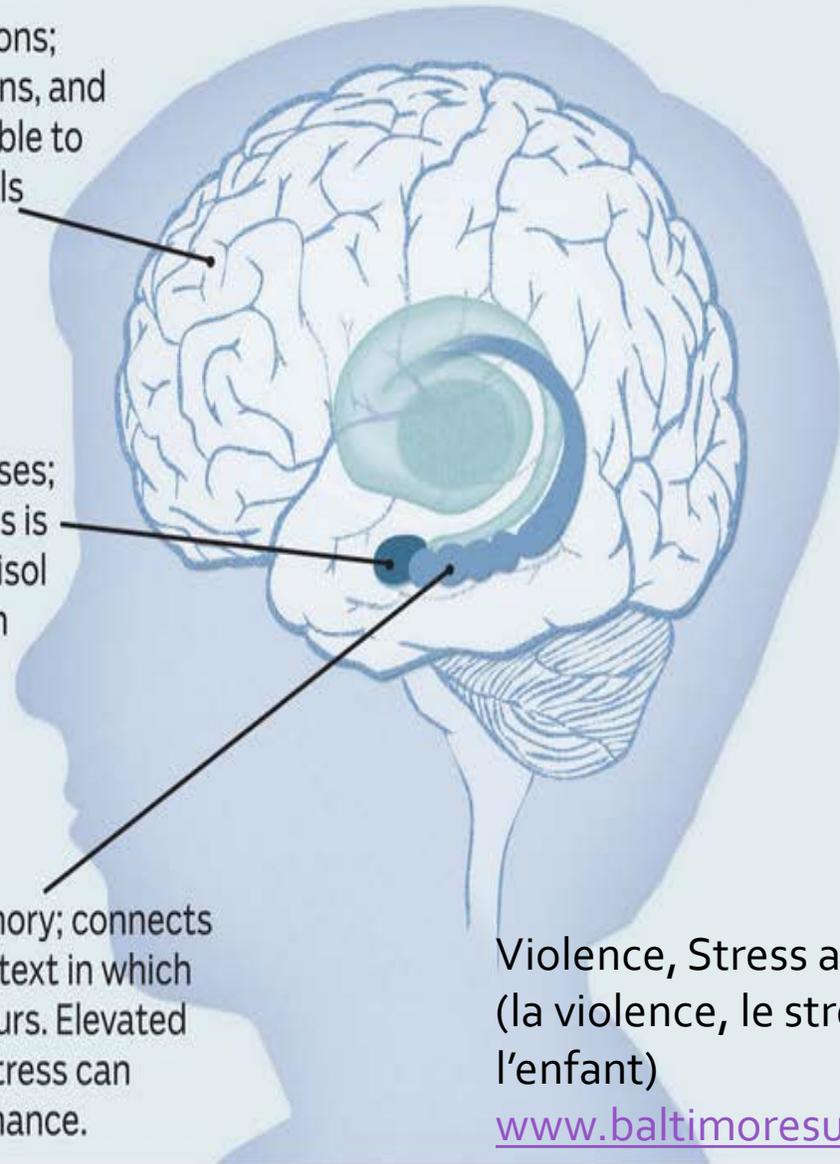
HIPPOCAMPUS

Center of short-term memory; connects emotion of fear to the context in which the threatening event occurs. Elevated cortisol levels caused by stress can affect growth and performance.

« ÉTAGE » INFÉRIEUR

→ Attaque,
fuite ou
immobilisat.

→ Emmagasin
les souvenirs
de peur en
lien avec le
contexte



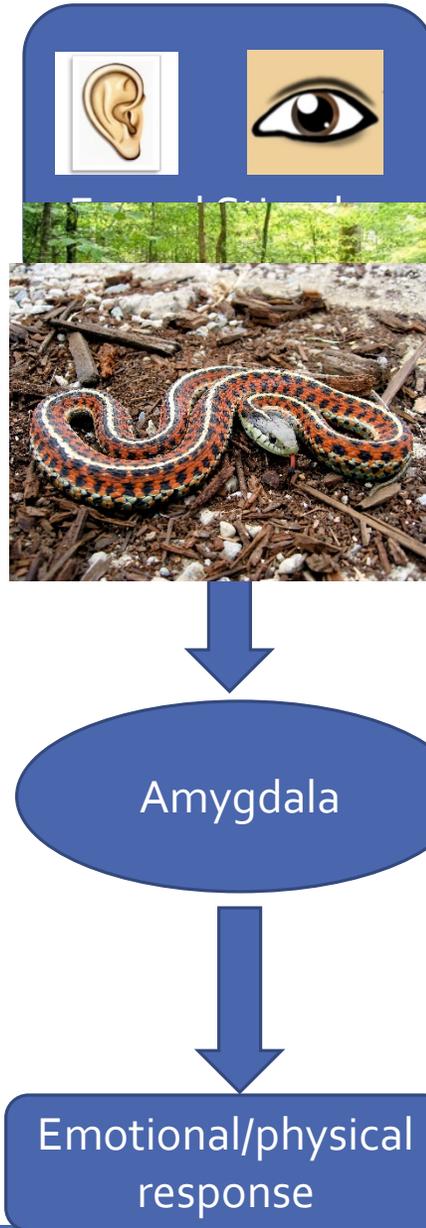
Violence, Stress and a Child's Brain
(la violence, le stress et le cerveau de l'enfant)

www.baltimoresun.com

L'amygdale



L'amygdale



Que voit-on en salle de classe quand l'amygdale d'un enfant est activée?

L'amygdale, centre de l'attaque, de la fuite et de l'immobilisation

Comment se manifestent ces réactions en salle de classe?

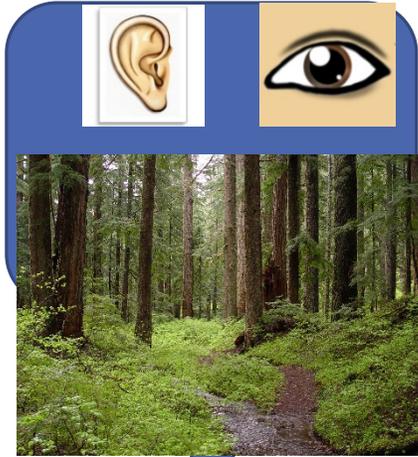
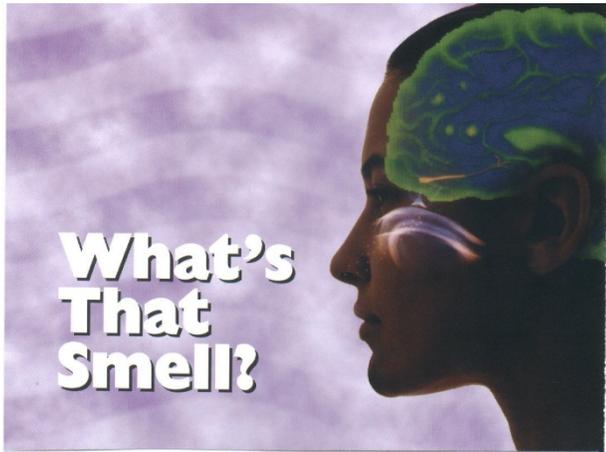
FUITE	ATTAQUE	IMMOBILISATION
<ul style="list-style-type: none">▪ Repli sur soi▪ Sortie de la classe▪ Absences▪ Rêverie▪ Léthargie▪ Évitement d'autrui▪ Tendance à se cacher ou à errer▪ Non participation	<ul style="list-style-type: none">▪ Rébellion▪ Agressivité▪ Pitreries▪ Enfant vite frustré▪ Comportement oppositionnel▪ Hyperactivité▪ Esprit de contradiction▪ Cris	<ul style="list-style-type: none">▪ Torpeur▪ Refus de répondre▪ Refus de satisfaire ses propres besoins▪ Regard vide▪ Incapacité à se mouvoir

L'hippocampe

Jouer au touch-football, j'aime pas ça...



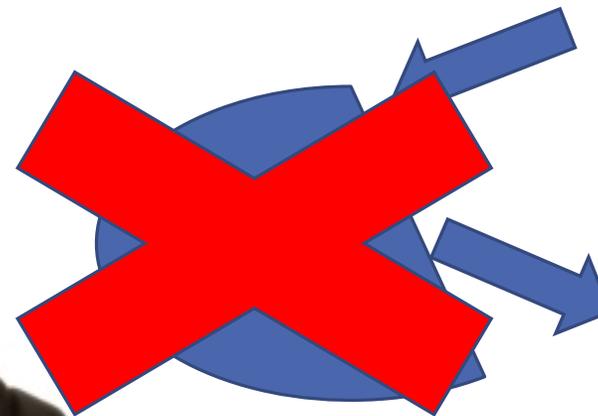
Tous ces bruits, ça me rappelle la maison...



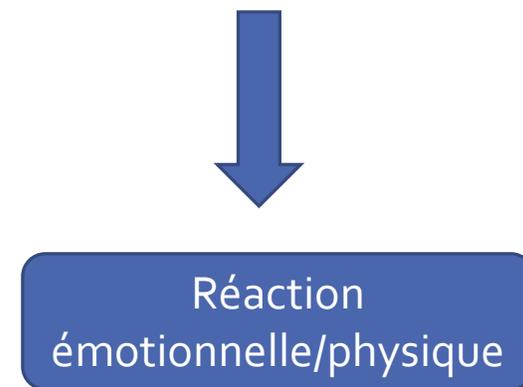
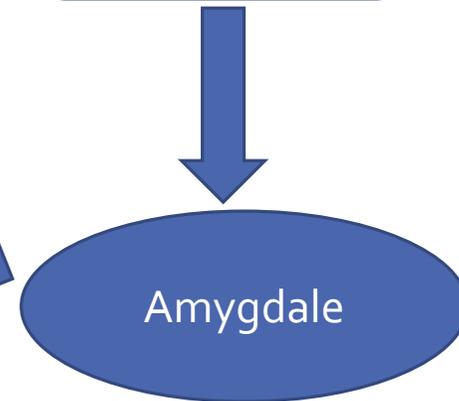
Amygdale

Réaction émotionnelle/physique

Le cortex préfrontal



Cortex préfrontal



L'amygdale et l'hippocampe



Le cortex préfrontal





Directement connectée aux sens, l'amygdale réagit avec une grande rapidité.

L'amygdale est assistée par l'hippocampe, qui a une grande mémoire des contextes et des situations.

L'amygdale peut court-circuiter le cortex préfrontal.

L'apprentissage de l'amygdale se fait quand elle est activée – elle apprend par l'expérience.

Lorsque l'amygdale est activée, il convient de faire appel à l'expérience sensorielle et à des stratégies physiologiques pour susciter l'autorégulation.

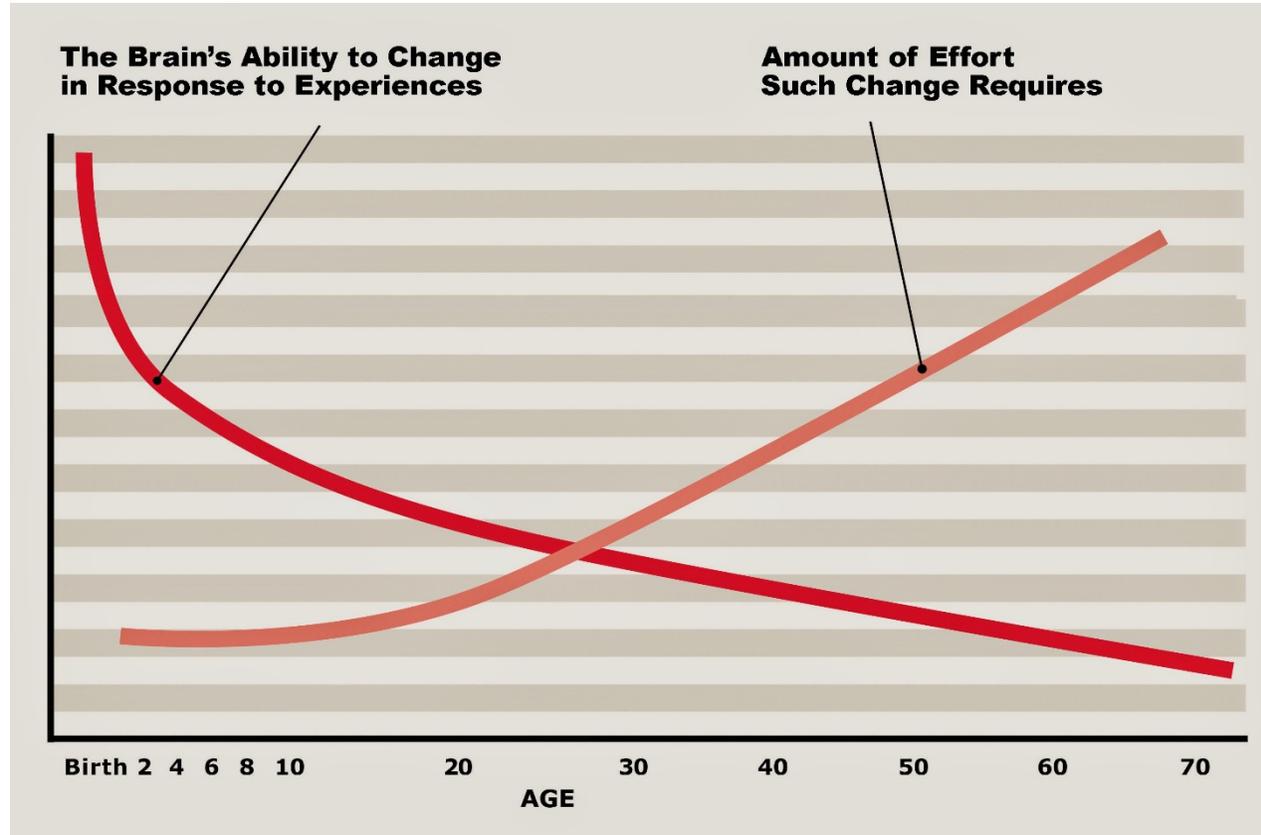
CPF : On peut y faire appel tant que l'amygdale n'est pas complètement activée.

Dans les situations de stress extrême, l'activation du CPF est minime.

Il faut remplacer les pensées indésirables parce qu'on ne peut pas simplement les chasser : on ne peut pas s'arrêter de penser à quelque chose par un pur acte de volonté; on doit remplacer cette pensée par quelque chose d'autre.

L'enseignement de stratégies d'autorégulation au moyen d'arguments logiques devrait être réservé aux moments où l'amygdale n'est pas complètement activée.

Vous pouvez changer la donne!



Pat Levitt (2009);
developingchild.harvard.edu

Autorégulation

État d'hyperactivité
(attaque/fuite)



Régulation à la baisse

Plage d'autorégulation
optimale



Régulation à la hausse

État d'hypoactivité
(immobilisation)

Comment l'autorégulation se manifeste-t-elle?

1. La capacité, quand on est calme et attentif, de reconnaître cet état
2. La capacité, quand on est stressé, de reconnaître cet état
3. La capacité de reconnaître les facteurs de stress, en classe et hors de la classe
4. La volonté de gérer ces facteurs de stress
5. La capacité de concevoir des stratégies pour gérer ces facteurs de stress – capacité de passer d'un état à un autre
6. La capacité de se remettre complètement et rapidement des effets des facteurs de stress

Comment l'autorégulation se manifeste-t-elle?

- La capacité, quand on est calme et attentif, de reconnaître cet état
- La capacité de reconnaître l'absence d'autorégulation
- La capacité, quand on est stressé, de reconnaître la cause de cet état de choses
- La capacité de reconnaître les facteurs de stress, en classe et hors de la classe
- La volonté de gérer ces facteurs de stress
- La capacité de concevoir des stratégies pour gérer ces facteurs de stress et s'autoréguler
- La capacité de se remettre complètement et rapidement des effets des facteurs de stress

Comment enseigner aux enfants à être calmes et attentifs pour faciliter leur apprentissage?



La clé, pour aider les enfants à se relever d'un traumatisme et à changer est de les aider à acquérir une nouvelle expérience des relations humaines.

L'autorégulation, ça commence avec vous

<https://www.youtube.com/watch?v=apzXGEbZhto>

- Corégulation
- Modèle service/retour

« Déclencheurs » les plus courants pour les enfants qui ont connu un traumatisme :

- Situation imprévisible ou changement
- Transitions
- Perte de contrôle
- Sentiment de vulnérabilité
- Sentiment de rejet
- Personnes qui élèvent la voix ou qui crient
- Contact physique
- Confrontation
- Solitude
- Surcharge sensorielle
- Fait de se faire dire « non »
- Fait de se faire refuser quelque chose
- Atmosphère paisible/silence
- Tout signal sensoriel évoquant le traumatisme

Facteurs susceptibles de déclencher une dysrégulation

FUITE	ATTAQUE	IMMOBILISATION
<ul style="list-style-type: none">▪ Repli sur soi▪ Sortie de la classe▪ Absences▪ Rêverie▪ Léthargie▪ Évitement d'autrui▪ Tendance à se cacher ou à errer▪ Non participation	<ul style="list-style-type: none">▪ Rébellion▪ Agressivité▪ Pitreries▪ Enfant vite frustré▪ Comportement oppositionnel▪ Hyperactivité▪ Esprit de contradiction▪ Cris	<ul style="list-style-type: none">▪ Torpeur▪ Refus de répondre▪ Refus de satisfaire ses propres besoins▪ Regard vide▪ Incapacité à se mouvoir▪ Air de s'ennuyer

■ QUELS SONT LES TYPES D'ÉVÈNEMENTS QUI, À L'ÉCOLE, POURRAIENT PROVOQUER UNE RÉACTION DE L'AMYGDÈLE?

Départ pour l'école Arrivée à l'école En classe Dans la cour de récréation

SE MONTRER RÉCEPTIF ET NON RÉACTIF



ARRÊTEZ-VOUS *Tant que* personne n'est en danger, ARRÊTEZ-VOUS et prenez de grandes respirations. Puis demandez-vous « Comment est-ce que je me sens à présent? » et nommez ce que vous ressentez. Acceptez cette émotion comme étant la vôtre et non celle de l'enfant.

METTEZ-VOUS PLUS BAS QUE L'ENFANT *À présent* efforcez-vous de dissiper toute menace que vous pourriez représenter pour l'enfant en vous mettant plus bas que lui : en vous agenouillant ou en vous asseyant par terre, si nécessaire. Montrez à l'enfant que vous le regardez, que vous l'écoutez ou que vous le comprenez. Essayez de ne pas contrôler l'enfant, mais de vous autoréguler suffisamment pour lui permettre d'exprimer ses émotions – jusqu'à ce que son niveau de régulation commence à joindre le vôtre. Écoutez l'enfant et établissez un lien avec lui; **gardez-vous de le conseiller ou de le reprendre.**

LAISSEZ-VOUS GUIDER *Quand* on s'autorégule, on peut se laisser guider par les besoins des enfants et rester réceptif, plutôt que de se montrer réactif.

Juli Alvarado

Posez-vous la question : Pourquoi cet enfant? Pourquoi maintenant?

C'est la fin de la journée à l'école maternelle et vous devez partir à 15 h 45, car vous avez un rendez-vous à 16 h.

Vous aidez les enfants de votre classe à se préparer pour rentrer chez eux. Il est 15 h 35. En regardant derrière vous, vous remarquez que Cédric est planté au milieu du couloir: il n'a pas mis ses vêtements pour sortir dans le froid, le sol devant lui est jonché de papiers et il est complètement figé...

Vous paniquez parce que vous devez quitter l'école dans 10 minutes...



Posez-vous la question :

Pourquoi cet enfant? Pourquoi maintenant?

C'est pratiquement la fin de la journée

L'enfant est fatigué

C'est difficile de ranger ses affaires et de s'habiller

Cet enfant a beaucoup d'affaires à ranger - la pile de papiers par terre et ses affaires dans le casier, ça doit lui paraître écrasant

Les autres enfants sont prêts à partir, mais lui, il n'a pas encore commencé – la situation doit lui paraître vraiment stressante



Pourquoi cet enfant? Pourquoi maintenant? Ce qu'a fait l'institutrice

Pourquoi cet enfant? Pourquoi maintenant?	Ce qu'aurait fait l'institutrice si elle n'avait pas été sensibilisée aux traumatismes
Elle a souri à l'enfant.	Elle aurait fait preuve de fermeté.
« Tu veux emporter ces affaires chez toi ou les laisser ici? »	Elle aurait bien trop parlé.
Renforcement positif : « C'est très bien ».	Elle aurait donné un ultimatum à l'enfant : « Ou bien tu te prépares ou bien tu vas au bureau de la directrice ».
Elle a calmement rangé les affaires de l'enfant dans le sac à dos.	Elle les aurait empilées dans le sac.
L'enfant a enfilé son manteau et ses bottes.	Elle aurait, de mauvaise grâce, ramassé les affaires de l'enfant pour les apporter au bureau.
Ils sont tous deux partis satisfaits.	L'enfant et l'institutrice seraient partis en colère.

Réflexion

Pensez à une expérience récente que vous avez eue : un enfant de votre classe qui a affiché de nombreux problèmes comportementaux et un manque de régulation émotionnelle et posez-vous les questions suivantes :

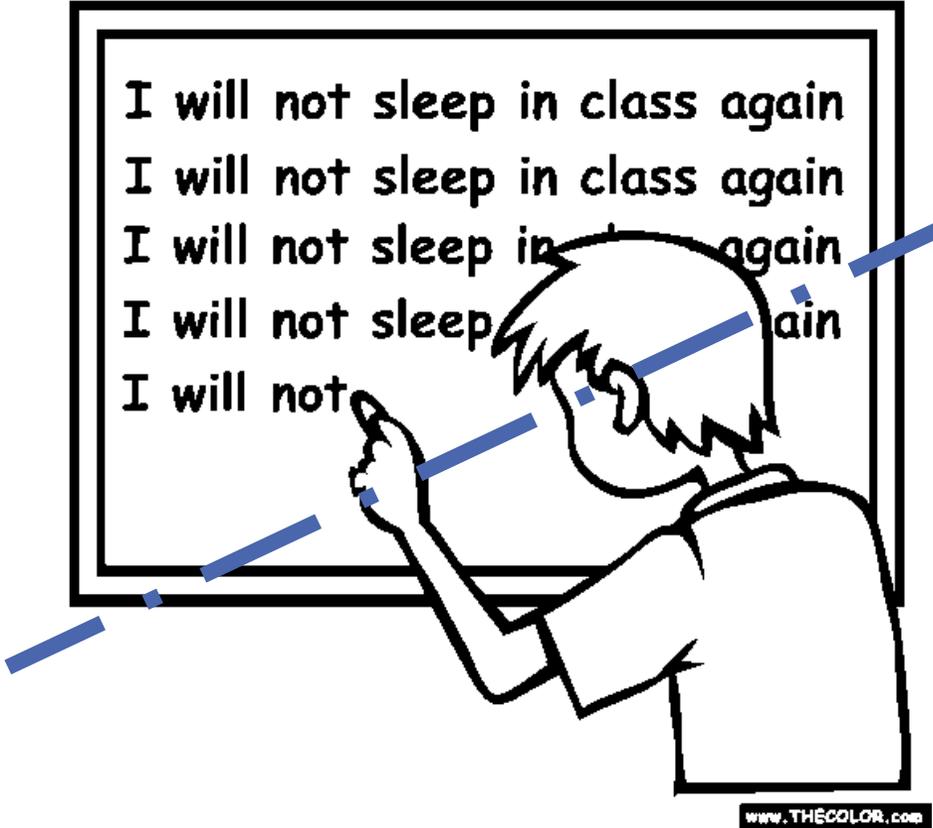
Pourquoi cet enfant?

Pourquoi maintenant?

Autres questions que vous pourriez vous poser :

- Quel est le besoin communiqué par ces comportements?
- Qu'est-ce qui peut être fait pour répondre à ce besoin?
- Quelle intention légitime de communication recouvre ce comportement?

Punitions et récompenses



Little Star Reward Chart

Name: _____

To receive a ★, I must:	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday	Total
								★
								★
								★
								★
								★

My reward for collecting ★ stars is: _____

My reward for collecting ★ stars is: _____

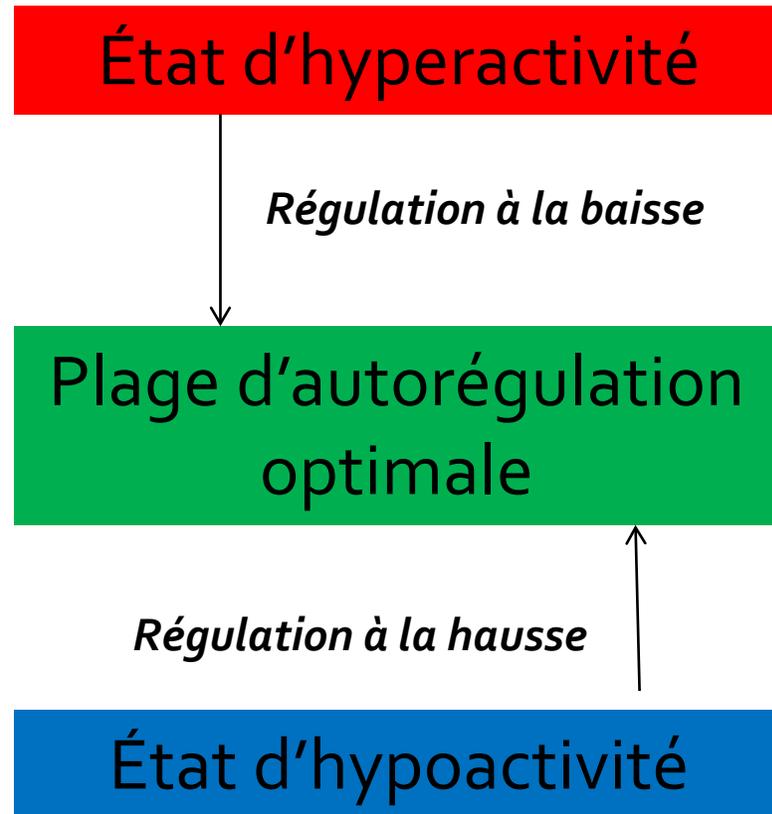
My reward for collecting ★ stars is: _____

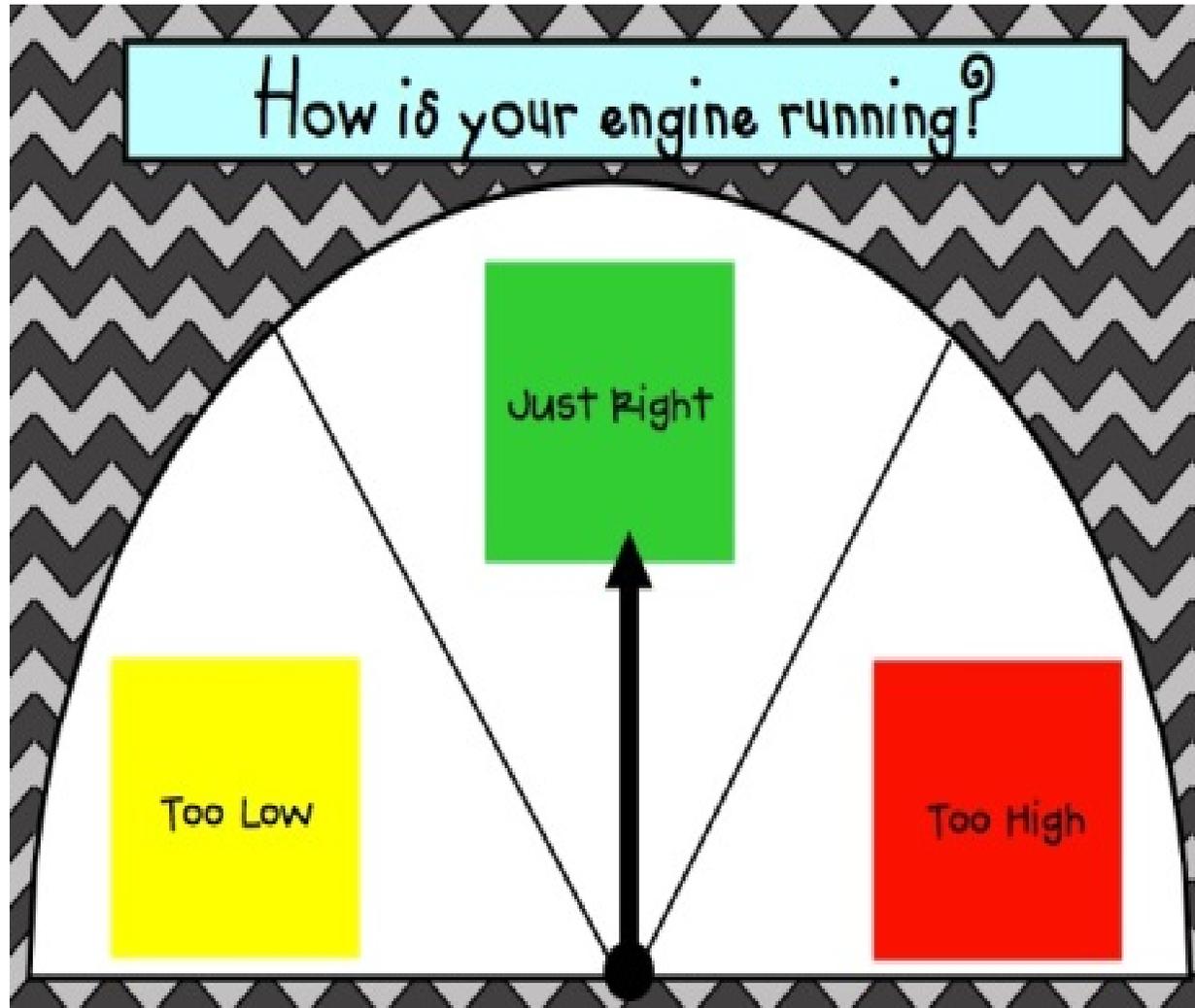
www.thecolor.com

Circonstances dans lesquelles il est particulièrement important d'être sensibilisé aux traumatismes

- Antécédents connus de possible traumatisme ou épreuves
- Réaction comportementale soudaine
- Intensité de la réaction comportementale disproportionnée par rapport à la situation ou au « déclencheur » qui l'a provoquée
- Cause du comportement (événement antérieur) non apparente
- Méthodes de discipline traditionnelles ou réactions usuelles sans effet
- Punitives ou récompenses activant le « mode survie »
- Il se peut qu'on ne puisse pas déterminer l'origine du comportement parce qu'il est d'ordre neurologique

Quelles sont les autres façons d'aider les enfants à s'autoréguler ?





"How Does Your Engine Run? A Leader's Guide to the Alert Program" Williams and Shellenberger, 1996

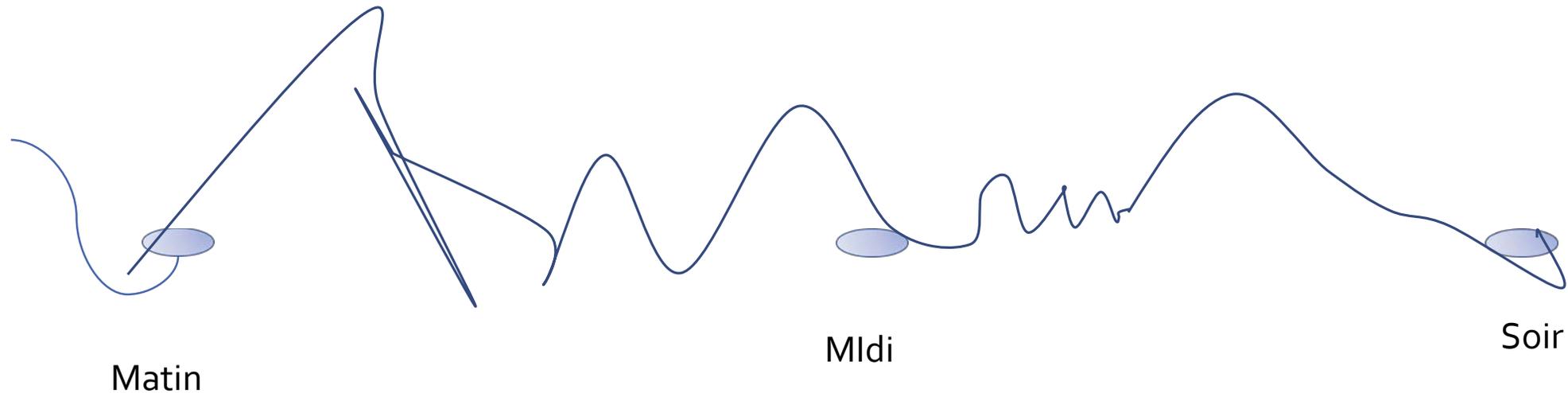
Idées d'autorégulation pour la classe

- Offrez aux enfants des aires calmes où ils peuvent se rendre lorsqu'ils ont besoin de s'autoréguler.
- Faites appel à des exercices de respiration, à la méditation ou au yoga.
- Utilisez un carillon ou de la musique plutôt que la cloche pour signaler les transitions d'une activité à une autre. Vous pourriez aussi utiliser un tambourin ou un bol tibétain ou bien frapper dans vos mains.
- Faites en sorte de toujours avoir la même routine en classe.
- Pour la salle de classe, choisissez des couleurs neutres et minimisez les stimuli visuels et l'encombrement inutile.
- Envisagez le recours à des balles tactiles, à des bandes élastiques d'exercice ou à des chapelets pour aider ;es élèves à être attentifs et à se concentrer.
- Offrez des activités qui permettent aux enfants de faire des choix.
- Faites en sorte que vos élèves observent vos propres techniques d'autorégulation.
 - Exprimez-vous d'une voix calme.
- Parlez aux parents des stratégies d'autorégulation employées en classe.



Si on vous demandait de représenter votre journée à l'aide d'une ligne continue, à quoi cette ligne ressemblerait-elle?

Ligne représentant l'activité de ma journée



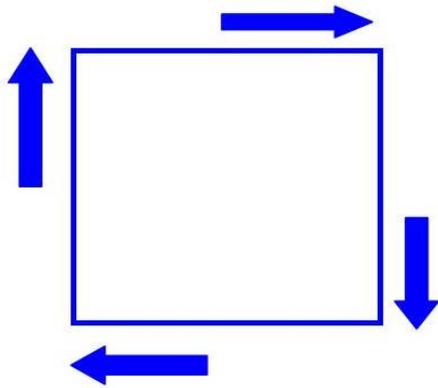
Représentez la journée d'un enfant à l'aide d'une ligne continue

Vidéo: Just Breathe

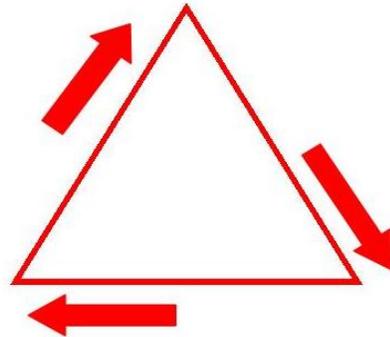
<https://www.youtube.com/watch?v=RVA2N6tX2cg>

RESPIRATION CONSCIENTE

Les exercices de respiration sont une puissante stratégie de soulagement du stress et d'apaisement de la colère. Ils ont le pouvoir de calmer le corps et l'esprit.



Follow the arrows through the breathing pattern, inhale 1...2...3..., hold 1...2...3..., exhale 1...2...3..., hold 1...2...3...



Follow the arrows through the breathing pattern, inhale 1...2...3..., exhale 1...2...3..., hold 1...2...3...



Follow the arrows through the breathing pattern, inhale, exhale...

Leah Kalish : respirer comme une fleur, un serpent, un ours... ou un lapin

<https://www.youtube.com/watch?v=OaVB7j4BJnY>

Faites appel à la marche ou toute autre activité physique correspondant à l'état émotionnel du moment d'un élève et faites cette activité avec lui pour ralentir son rythme ou, au contraire, pour lui infuser plus d'énergie afin de lui faire retrouver un rythme optimal.



Pour accroître l'énergie des enfants

Jeu d'imitation

Sauts et étirements

Chanson « Tête, épaules, genoux et pieds »

Danse de 3 minutes

Accomplissement d'une « tâche »



Merci!

For more information on this Trauma-Informed Framework Training or the MindUP Project, please contact:

Centre for School Mental Health
Western University, Faculty of Education
1137 Western Road, Room 1154
London, ON, Canada, N6G 1G7
csmh@uwo.ca

<http://www.edu.uwo.ca/csmh/research/mindup.html>