



Homewood
Santé

Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois



Faire face aux traumatismes de l'enfance qui résultent de violence et de négligence vécues dans le passé

Dans cet article, nous allons explorer le sujet des traumatismes de l'enfance. Bien que nous présentions toujours des renseignements dans l'intention d'aider, nous vous encourageons à poursuivre la lecture seulement si vous reconnaissez les effets que le contenu pourrait avoir sur vous. Vous êtes la seule personne à savoir si vous souhaitez poursuivre la lecture. Si vous avez personnellement subi un traumatisme pendant votre enfance, nous vous encourageons à faire des pauses pendant la lecture, surtout si vous vous sentez un malaise ou si vous réagissez fortement à ce que nous communiquons. Nous avons ajouté quelques ressources que vous pouvez consulter à la fin de l'article.

Un grand nombre d'entre nous ont connu des moments difficiles au cours de leur vie. De prime abord, les souvenirs des traumatismes de l'enfance peuvent ne pas être évidents ou apparents. Ils sont souvent refoulés dans notre esprit, ou nous pouvons faire un effort conscient pour éviter d'y penser compte tenu de la forte réaction émotionnelle qu'ils provoquent. Alors que les scientifiques poursuivent leurs recherches et déterminent la complexité des liens entre les expériences traumatisantes et les souvenirs, « les experts en psychologie de l'enfant soutiennent que la probabilité de retrouver les souvenirs qui se sont formés entre la première enfance et l'âge de 2 ou 3 ans est très faible »¹.

Pour commencer, nous verrons comment reconnaître les traumatismes de l'enfance et dans quelle mesure ils sont courants, puis nous explorerons certains traumatismes auxquels les personnes qui les ont vécus peuvent rester accrochées, ainsi que leur incidence sur la vie adulte. Nous discuterons ensuite de la façon dont les traumatismes refoulés peuvent se manifester à l'âge adulte et de la façon dont nous pouvons réagir lorsque nous en prenons conscience. Il est important de comprendre qu'un traumatisme est un stress non résolu et qu'il ne devient pas une partie de votre identité. En misant sur une compréhension adéquate, des outils d'adaptation pratiques et un cadre de résolution, vous pourrez aller de l'avant et guérir de ces traumatismes pour mener une vie épanouie et vous sentir mieux.

Que sont les traumatismes de l'enfance?

Les traumatismes de l'enfance sont des expériences stressantes, comme la violence, la négligence et la vie au sein d'une famille dysfonctionnelle, qui se produisent avant l'âge de 18 ans. Les expériences traumatisantes comportent généralement des situations dans lesquelles les enfants se sentent en danger sur le plan physique, sur le plan émotionnel ou sur les deux plans.

Les traumatismes sont très personnels, car les expériences vécues n'affectent pas tout le monde, ou pas de la même manière. Il est donc très difficile d'en déterminer les causes exactes. Toutefois, des études montrent que les traumatismes de l'enfance peuvent avoir des répercussions sur la santé mentale et physique d'une personne au fil du temps, car nos souvenirs comprennent à la fois ce qui s'est passé et les sentiments et réactions qui y sont associés.

Qu'est-ce qui déclenche des réactions négatives?

Lorsque nous n'avons pas de cadre de référence immédiat pour réagir à une situation, notre cerveau (dont le principal objectif est de nous aider à survivre) peut se tourner vers des souvenirs de traumatismes. Une réaction inattendue peut alors se produire. Ce qui se passe, c'est que nous n'avons pas trouvé le moyen de comprendre et de laisser aller le traumatisme associé. Quant à notre corps, il réagit de plusieurs manières différentes :

- Cauchemars
- Flashbacks
- Confusion
- Troubles du sommeil
- Anxiété et crises de panique
- Dépression
- Douleur
- Culpabilité
- Honte
- Inquiétude dans les situations de la vie quotidienne

Les tentatives de résoudre le traumatisme peuvent entraîner des comportements associés à un ensemble de problèmes de santé mentale, dont les suivants :

- Usage de substances psychoactives
- Automutilation
- Troubles alimentaires
- Troubles de la personnalité
- Troubles de l'humeur

Dans quelle mesure les traumatismes de l'enfance sont-ils courants et à quelle fréquence surviennent-ils? Y a-t-il des groupes ou des personnes plus touchés que d'autres?

Dr Gabor Maté est un médecin qui a étudié le lien entre les traumatismes et notre santé dans un contexte biopsychosocial, c'est-à-dire en examinant l'incidence des expériences que nous avons vécues tout au long de notre vie sur notre santé. Il affirme que nous devons reconnaître les traumatismes, car il existe

indéniablement un lien qui relie notre psychologie et notre physiologie².

Par le passé, les cas de violence et de négligence envers les enfants ont souvent été sous-déclarés, et c'est encore le cas à l'heure actuelle. Un grand nombre de raisons différentes peuvent être en cause, notamment le fait que les enfants n'ont généralement pas conscience que ce qui leur arrive est mal et la crainte de confier ce qui se passe à une personne de confiance³. En 2014, une enquête sociale générale comprenant des questions sur les « mauvais traitements durant l'enfance » auxquelles toute personne de plus de 15 ans pouvait répondre a été menée au Canada. Il s'agissait d'une enquête révolutionnaire qui allait permettre de recueillir pour la première fois auprès d'adultes des données sur les traumatismes et la violence subis pendant l'enfance à l'échelle nationale. En voici certains résultats⁴:

- a. Les répondants qui appartenaient au groupe des 35 à 64 ans au moment de l'enquête sont ceux ayant rapporté le plus fréquemment de situations de violence.
- b. Parmi eux, 33 % ont été victimes de violence physique ou sexuelle de la part d'une personne de plus de 18 ans ou ont été témoins de violence entre des adultes qu'ils connaissaient.
- Les hommes sont plus nombreux (27 %) que les femmes (19 %) à avoir vécu de la violence et sont presque deux fois plus susceptibles de le signaler. Toutefois, les femmes sont 3 fois plus susceptibles que les hommes d'avoir subi de la violence sexuelle avant l'âge de 15 ans.
- Parmi les personnes ayant vécu de la violence, 65 % signalent entre 1 et 6 épisodes, 20 %, entre 7 et 21 épisodes et 15 %, au moins 22 épisodes.
- Pour 61 % des répondants, les parents et beaux-parents étaient responsables des épisodes de violence physique les plus graves, mais les épisodes de violence sexuelle étaient le plus souvent commis par une personne ne faisant pas partie de la famille.
- Soixante-sept pour cent des victimes n'ont jamais parlé à personne de la violence qu'ils ont subie.
- c. Au total, 40 % des Autochtones ont été victimes de violence, comparativement à 29 % des non-Autochtones, et 42 % des femmes autochtones ont été victimes de violence, comparativement à 27 % des femmes non autochtones.
- d. Quarante-huit pour cent des répondants qui s'identifient comme appartenant à la communauté LGBTQ2 déclarent avoir été victimes de violence, comparativement à trente pour cent des hétérosexuels.

- e. Les immigrants sont moins susceptibles que les autres répondants de déclarer des antécédents de violence pendant leur enfance. Dans les cas de violence, c'est le plus souvent une personne ne faisant pas partie de la famille qui en est l'auteur.
- f. La consommation de drogues et d'alcool est deux fois plus courante chez les personnes ayant subi de la violence pendant leur enfance.
- g. Très peu de différences ont été relevées entre les personnes ayant subi de la violence pendant leur enfance en ce qui a trait à l'éducation, à l'emploi ou au revenu à l'âge adulte.

Types de traumatismes

Les répondants ont vécu de nombreux types de traumatismes différents.

Neglect

La négligence survient lorsque les besoins d'un enfant ou d'un adolescent ne sont pas pris en compte, qu'ils sont exploités ou mis de côté ou qu'ils font l'objet d'un ressentiment important. Elle peut avoir des conséquences immédiates, à court terme et à long terme.

La négligence peut être considérée comme une ignorance générale ou l'incapacité systématique d'une personne qui s'occupe d'un enfant à répondre à ses besoins parce qu'elle est submergée ou préoccupée. Elle est souvent involontaire et peut refléter un manque de conscience et d'intelligence émotionnelle, voire les vestiges d'un traumatisme intergénérationnel. Dans certains cas, les personnes qui s'occupent d'un enfant peuvent satisfaire ses besoins de base, mais pas ses besoins émotionnels et psychologiques. Parfois, les personnes qui s'occupent d'un enfant « manquent à un domaine de soutien important »⁵. Par exemple, un enfant pourrait subir les manques suivants :

- Réconfort
- Nourriture
- Logement
- Soins médicaux
- Soutien émotionnel
- Éducation
- Soins (enfant laissé seul ou sous les soins d'un tiers qui n'est pas en mesure de s'en occuper adéquatement)
- Ressources générales, comme de la nourriture et des vêtements, ou même de l'amour si l'enfant fait partie d'une grande famille

La négligence peut être « l'omission d'agir ou de remarquer les besoins émotionnels d'un enfant », ce qui entraîne des crises émotionnelles et psychologiques chroniques pouvant nuire au développement du cerveau⁶.

Par le comportement de la personne qui s'occupe de lui, l'enfant apprend que ses besoins ne sont pas importants et qu'il est souvent inutile de demander l'aide d'un adulte. Dans les foyers où les règles sont strictes, par exemple là où il est interdit de pleurer, d'être triste ou de parler fort, les adultes découragent les réactions naturelles et spontanées de l'enfant ou de l'adolescent. Ils devraient plutôt reconnaître la probabilité que l'enfant exprime instinctivement un besoin de proximité et de communication de ses émotions. Privés de la possibilité de comprendre leurs sentiments, ces enfants grandissent en apprenant qu'il faut craindre l'expression de leurs réactions naturelles. Une fois l'enfant devenu adulte, cela peut se manifester par des difficultés mentales et physiques :

- Faible sentiment de valeur personnelle
- Faible estime de soi
- Faible confiance en soi
- Difficultés liées à la solitude
- Perfectionnisme ou évitement
- Réconfort dans l'autodévalorisation

En outre, les enfants apprennent les comportements des personnes qui s'occupent d'eux, comme le détachement émotionnel, l'anxiété ou les inquiétudes constantes.

Violence

La violence peut être considérée comme une action ou une décision intentionnelle et consciente de la part d'une personne qui s'occupe d'un enfant de le priver de soins ou de lui faire du mal. Dans de nombreuses circonstances, elle est physique ou sexuelle. La violence crée des traumatismes.

Les enfants qui ont été victimes de négligence et de violence sont vulnérables à d'autres expériences traumatisantes qui rappellent le traumatisme initial. Ils peuvent se sentir menacés par certaines situations, y prendre part ou en être témoins⁷, par exemple :

- Intimidation
- Violence dans la communauté
- Traumatismes complexes et multiples
- Catastrophes naturelles
- Traumatisme de la petite enfance survenu avant l'âge de 6 ans
- Violence conjugale
- Traumatisme lié à un stress médical
- Traumatisme lié au statut de réfugié

- Traumatisme lié à un deuil, comme la perte d'un parent ou d'une personne proche qui s'occupe d'eux, ou d'un membre de la famille
- Fin d'une relation (divorce)
- Trouble de l'apprentissage
- Maladie mentale non traitée chez une personne qui s'occupe d'eux

Reconnaître les signes d'un traumatisme non résolu

Les symptômes d'un traumatisme non résolu se manifestent lorsque nous vivons du stress ou des expériences qui nous rappellent une situation qui s'est produite lorsque nous étions enfants. Les adultes qui ont subi un traumatisme pendant leur enfance ne sont pas toujours en mesure de reconnaître leur propre traumatisme, car ils ont généralement acquis une forte autonomie et sont souvent ceux qui ont élaboré une solution pour surmonter l'expérience de manière indépendante.

Par conséquent, il peut s'avérer difficile de concevoir que les symptômes d'un traumatisme non résolu peuvent prendre la forme de manifestations plutôt ordinaires. Toutefois, il s'agit souvent de moyens utilisés par le corps et l'esprit pour nous alerter de problèmes issus de l'enfance :

- Douleurs chroniques : migraines, douleurs articulaires et névralgies, maux de dos, fibromyalgie, etc.
- Fatigue : manque constant d'énergie, faiblesse, brouillard cérébral, somnolence, etc.
- Problèmes digestifs : nausées, diarrhée, constipation, syndrome du côlon irritable, etc.
- Hypersensibilité et hypervigilance : conscience de sensations par rapport aux sons, aux lumières, à l'environnement, etc.
- Anxiété : accélération du rythme cardiaque, trouble panique, peurs, etc.
- Dépression : humeur maussade, manque de motivation, sentiment de désespoir, etc.

Expériences négatives de l'enfance (ENE)

Le terme « expériences négatives de l'enfance » (ENE) est « utilisé pour décrire tous les types de violence, de négligence et d'autres expériences potentiellement traumatisantes vécues par des personnes de moins de 18 ans »⁸. Le score ENE est une méthodologie visant à aider les adultes à réfléchir aux situations qui ont pu altérer leur développement. Les ENE peuvent révéler les symptômes des traumatismes de l'enfance, car un adulte peut exprimer mieux qu'un enfant s'il a le sentiment d'avoir pu composer efficacement avec un ENE. Selon les Centers for Disease Control

and Prevention (CDC), « un adulte sur six connaît au moins quatre ENE. Ces expériences peuvent être particulièrement néfastes, car elles surviennent à une étape de grande vulnérabilité de la croissance. La petite enfance représente une étape cruciale pour le développement du cerveau et la croissance socioémotionnelle »⁹.

Comment savoir si un traumatisme de l'enfance vous affecte à l'âge adulte?

Il est important de prendre conscience que tous les traumatismes ne sont pas attribuables à de mauvais traitements ou à de la violence. Au cours de leur vie, les enfants peuvent être confrontés à des expériences effrayantes, par exemple être séparés accidentellement de la personne qui s'occupe d'eux dans un magasin ou sursauter et ressentir un malaise en raison de bruits forts dans leur environnement. Ils peuvent également subir un traumatisme lorsqu'ils vivent une expérience nouvelle ou une première fois, par exemple une visite chez le médecin ou le dentiste. Ces expériences peuvent créer des souvenirs associés à un traumatisme qui ne résulte pas de négligence ou de violence.

Certains professionnels aident les gens à déterminer si les traumatismes qu'ils ont vécus appartiennent à la catégorie des traumatismes avec un grand « T » ou à celle des traumatismes avec un petit « t ». L'approche consiste à tenter d'explorer les expériences selon la façon dont elles ont compromis la sécurité physique d'une personne pour produire la réaction de traumatisme. Cette approche peut aider une personne à déterminer si ces expériences exercent une incidence sur ses réactions nerveuses sympathiques innées, soit le combat, la fuite ou la paralysie.

Les traumatismes avec un grand « T » sont « généralement liés à une expérience ou à une situation mettant la vie en danger, comme une catastrophe naturelle, un crime violent, une fusillade dans une école ou un grave accident de voiture », mais « les traumatismes chroniques (continus), comme la violence répétée, peuvent également faire partie de la même catégorie »¹⁰.

Les traumatismes avec un petit « t » sont « des expériences qui ne comportent généralement pas de violence ou de catastrophe, mais qui créent une détresse importante, par exemple une rupture, la mort d'un animal de compagnie, la perte d'un emploi, l'intimidation ou le rejet par un groupe d'amis »¹¹.

Réactions courantes aux traumatismes

Il peut s'avérer difficile de cerner les traumatismes de l'enfance, car nous avons tendance à ignorer les répercussions des expériences vécues pendant notre enfance. Après tout, ces expériences ont eu lieu à un moment de notre vie où nous n'avions pas les outils d'évaluation, de maîtrise et d'autodétermination dont disposent les adultes pour comprendre les situations.

Notre perspective et nos points de vue d'adultes peuvent également obscurcir ou invalider la réaction d'enfant au traumatisme. Par exemple, des réactions inhabituelles de la part d'adultes qui vous ont peut-être fait peur lorsque vous étiez enfant et que vous perceviez comme étant menaçantes peuvent ne pas être vues de la même manière aujourd'hui. Il existe une tendance qui consiste à intérioriser la responsabilité des actions de la personne responsable et à l'excuser, et à porter le blâme. Cette tendance peut être attribuable à ce qui a été dit à l'enfant, à savoir qu'il était responsable des choix comportementaux de l'adulte à l'époque.

Par ailleurs, de nombreux adultes présentent un état dissociatif et évitent stratégiquement certaines situations. En général, c'est parce que ces situations leur causent un malaise à l'âge adulte. Par exemple, un adulte pourrait vouloir éviter à tout prix d'être en retard pour éviter de ressentir un sentiment de panique. La cause profonde pourrait être une expérience vécue pendant l'enfance, par exemple le retard d'une personne qui s'occupait de l'enfant et qui devait aller le chercher. Les émotions associées à cette expérience peuvent avoir influencé le développement de l'enfant, si bien qu'une fois adulte, il revit sans le savoir un traumatisme non résolu de son enfance.

Moyens de guérir des traumatismes de l'enfance

Maintenant que nous avons examiné ce qu'est un traumatisme et révélé comment un traumatisme, ainsi que de la violence, peuvent avoir été vécus, le moment est venu d'explorer les moyens de guérir des traumatismes de l'enfance. Voici quelques stratégies de guérison.

- Apprenez à aborder les souvenirs avec calme, à reconnaître les réactions automatiques et à les considérer avec curiosité. Il est essentiel de connaître vos déclencheurs et ce qui peut aider à les comprendre afin d'atténuer leur intensité au fil du temps.
- Essayez de combler les oublis et les vides dans les souvenirs en les abordant comme si vous racontiez une histoire. Il s'agit d'une méthode qui peut aider à réveiller les souvenirs en douceur, car elle permet d'y porter pleinement attention d'un point de vue adulte. Nous pouvons tirer parti des outils de régulation émotionnelle que nous avons acquis pour comprendre les situations et voir les expériences sous un angle différent. Cette méthode contribue également à libérer les associations de peur et à reconnaître comment nous pouvons choisir d'éliminer le traumatisme afin qu'il cesse d'avoir une emprise sur notre vie actuelle.
- Voici différentes options de traitement à explorer :
 - La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) aide les personnes à recadrer leurs pensées et leurs croyances sur les

expériences traumatisantes et à activer des techniques d'adaptation saines.

- La thérapie comportementale dialectique (TCD) aide à acquérir des compétences pour réagir aux facteurs de stress et réguler les émotions.
- L'intégration neuro-émotionnelle par les mouvements oculaires (EMDR) aide à reconditionner les régions du cerveau qui retiennent les expériences traumatisantes en suivant une série de mouvements oculaires précis effectués sous la direction et les conseils d'un thérapeute EMDR.
- L'expérience somatique (ou d'autres types de thérapies semblables) crée des connexions positives entre le corps et l'esprit qui aident à réinitialiser le système nerveux. Il peut s'agir de traitements comme :
 - La méditation
 - La respiration profonde
 - Le yoga
- La technique de libération émotionnelle clinique se concentre sur la stimulation des points d'acupression du corps par un léger toucher répété.
- Le relâchement myofascial clinique est axé sur des mouvements guidés précis pour étendre et contracter les tissus, ce qui permet de relâcher les tensions et les traumatismes.

Ressources sur les traumatismes de l'enfance

Voici certaines des réflexions les plus novatrices sur les traumatismes de l'enfance, émises par des chercheurs qui ont étudié en profondeur les liens entre ces traumatismes et la santé à l'âge adulte. Ils préconisent des approches différentes afin que les médecins reconnaissent et traitent les effets des traumatismes sur nos vies.

- Dr Gabor Maté a écrit plusieurs livres sur le sujet, dont une publication récente intitulée « The Return to Ourselves: Trauma, Healing and the Myth of Normal ».
- Dr Bessel van der Kolk a créé le National Child Traumatic Stress Network <https://www.nctsn.org> et a publié un livre sur les traumatismes intitulé « The Body Keeps the Score ».
- Dre Nadine Burke Harris a présenté une conférence **TED talk** intitulée « How childhood trauma affects health across a lifetime », pendant laquelle elle a discuté d'études préparées par les Centres for Disease Control (CDC) et Kaiser Permanente. Elle a publié un livre intitulé « The Deepest Well: Healing the Long-Term Effects of Childhood Adversity ».

Nous avons également ajouté des liens vers des questionnaires sur les expériences négatives de l'enfance (ENE) que vous pourriez explorer alors que vous commencez à travailler sur la guérison des traumatismes de l'enfance.

- **Questionnaire** sur les expériences négatives de l'enfance de la Canadian Association for Mental Health, CAMH (en anglais).
- Questionnaire pour déterminer votre score ENE du National Centre for Juvenile Justice, Family Violence and Domestic Relations, and Child Welfare and Juvenile Law, **NCJFCJ** (en anglais).


Avant tout, soyez doux envers vous-même lorsque vous explorez vos traumatismes d'enfance. Il peut s'agir d'un processus difficile, long et compliqué à traverser à l'âge adulte, et il se peut que vous ne soyez pas prêt à en parler. N'oubliez pas que vous n'avez pas besoin de tout résoudre seul. Prendre du temps et de l'espace pour guérir est l'un des cadeaux les plus importants que vous puissiez vous offrir.

Références :

1. Positive Kids (s.d.). The Child Psychology of Abuse and Repressed Memories. PositiveKids.ca. Consulté le 10 février 2023 à l'adresse <https://positivekids.ca/2017/01/09/the-child-psychology-of-abuse-and-repressed-memories/>
2. Maté, G. (22 février 2023). Conversation entre George Stroumboulopoulos et Dr Gabor Maté en direct sur Instagram. Instagram @strombo, @gabormatemd.
3. Burczykca, M. (s.d.). La violence familiale au Canada : un profil statistique, 2015. Section 1 : Profil des adultes canadiens ayant subi des mauvais traitements durant l'enfance. Statistique Canada. Consulté le 10 février 2023 à l'adresse <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/85-002-x/2017001/article/14698/01-fra.htm>
4. Ibid.
5. Holland, K. (révision médicale par Legg, T.J., Ph.D., D.Psy.) (21 octobre 2021). Childhood Emotional Neglect: How It Can Impact You Now and Later. Healthline.com. Consulté le 10 février 2023 à l'adresse <https://www.healthline.com/health/mental-health/childhood-emotional-neglect>
6. Ibid.

7. The National Child Traumatic Stress Network (s.d.). What is childhood trauma? Trauma Types. The National Child Traumatic Stress Network (NCTSN.org). Consulté le 10 février 2023 à l'adresse <https://www.nctsn.org/what-is-child-trauma/trauma-types>
8. Su, Wei-May et Stone, Louise. (Juillet 2020). Adult survivors of childhood trauma: Complex trauma, complex needs. Australian Journal of General Practice (AJGP). Volume 49, numéro 7. Consulté le 10 février 2023 à l'adresse <https://www1.racgp.org.au/ajgp/2020/july/adult-survivors-of-childhood-trauma>
9. Newport Institute (s.d.). Big T vs. Little t Trauma in Young Adults: Is There a Difference? Newport Institute.com. Consulté le 10 février 2023 à l'adresse <https://www.newportinstitute.com/resources/mental-health/big-t-little-t-trauma/>
10. Ibid.
11. Ibid.






 Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : lignesdevie@homewoodsante.com

Pour obtenir plus d'information, veuillez vous adresser à nos représentants des Services aux clients, à votre disposition 24 heures sur 24, sept jours par semaine, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1 866 565-4903

1 866 433-3305 (ATS)

514 875-0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

Suivez-nous sur :   

Monhomeweb.ca

© Homewood Santé^{MC} 2023 | * Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.