

# Comment soutenir mon enfant face au stress toxique?

Alexandra Matte-Landry, Ph. D.

**Stress positif:** événement normatif, de courte durée, permet des apprentissages (p. ex. présentation orale)

**Stress tolérable:** événement exceptionnel et unique, adaptation possible si l'enfant bénéficie de l'effet protecteur d'une figure de soutien (p. ex. se faire frapper par une voiture);

**Stress toxique:** événements répétés ou prolongés qui menacent la sécurité physique ou psychologique de l'enfant, aucun effet protecteur d'une figure de soutien (p. ex. négligence).

**Trauma complexe:** expositions répétées ou prolongées à des situations d'abus ou de négligence, et ce, pendant les périodes vulnérables du développement



## PISTES D'ACTION ET D'INTERVENTION

Mme Matte-Landry propose d'adopter des approches qui sont sensibles au trauma. Ces approches peuvent assurément convenir à tous les enfants, mais elles sont particulièrement importantes pour ceux qui peuvent vivre du stress toxique ou qui ont un trauma complexe.

Les **approches sensibles au trauma** consistent à:

- diminuer les interventions restrictives ou punitives
- modifier ses propres manières de penser et de faire
- offrir un environnement sécurisant, accueillant, engageant
- adopter une posture qui tient compte de la réalité des enfants

On peut adopter une approche sensible au trauma en suivant le **modèle Attachement, Régulations et Compétences (ARC)**, qui implique notamment d'offrir une base relationnelle sécurisante et à soutenir l'acquisition de compétences de régulation, le tout avec le soutien de l'adulte.

La **syntonie**, également appelé l'ajustement empathique, est une posture de l'adulte qui peut être comparée à un détective des émotions. L'adulte est accueillant, sensible aux besoins de l'enfant et à ses émotions. Il tente de détecter les signaux de l'enfant, qu'ils soient verbaux ou non verbaux, pour mieux comprendre ce qui se cache derrière le comportement.



**3 stratégies sont proposées**, en concordance avec le modèle ARC:

- L'établissement de **routines** prévisibles pour apaiser et sécuriser l'enfant.
- La **réponse efficace aux besoins**, en tenant compte des besoins sous-jacents aux comportements.
- Le **soutien à la régulation émotionnelle** de l'enfant pour qu'il développe de bonnes stratégies de régulation avec l'adulte.
  - La co-régulation: le calme de l'adulte aide l'enfant à retrouver un état calme.

Abonnez-vous à nos plateformes et découvrez notre balado !

