

**STRATÉGIES D'ADAPTATION  
DESTINÉES AUX SURVIVANTS  
D'UN TRAUMATISME COMPLEXE  
QUI DOIVENT FAIRE FACE À LA  
PANDÉMIE DE LA MALADIE À  
CORONAVIRUS (COVID-19)**



*Par Jana Pressley, Psy.D. et Joseph Spinazzola, Ph. D.  
The Foundation Trust*



*Dernière mise à jour : 23 mars 2020*

Le présent guide de ressources a été compilé afin d'aider les survivants d'un traumatisme complexe à s'adapter à la situation stressante actuelle ou à une période de crise mondiale. Bien que le document ait au départ été rédigé en réaction à la pandémie de COVID-19, il fait état de stratégies d'adaptation susceptibles de servir dans de nombreuses autres situations. Les facteurs de stress associés à l'isolement, comme lors de catastrophes naturelles, d'actes de terrorisme ou de pandémies, peuvent provoquer des symptômes chez les gens qui ont des antécédents de traumatisme complexe. Nous expliquons les incidences du traumatisme complexe antérieur sur la réaction de la personne aux événements en cours, et présentons des approches susceptibles d'amener les personnes à établir le contact, à se sentir en sécurité et davantage maîtres de la situation.

## TRAUMATISME COMPLEXE : DANS QUELLE MESURE LE PASSÉ INFLUE-T-IL SUR LE PRÉSENT

L'exposition à un traumatisme complexe se présente sous de nombreuses formes, notamment les jeunes ayant vécu la négligence ou la maltraitance, ayant été témoins ou victimes de violence conjugale ou de violence communautaire; ayant subi de façon permanente l'oppression raciale, culturelle, religieuse ou de genre; ayant grandi dans des situations de vie chaotiques et imprévisibles où les intervenants sont aux prises avec de graves problèmes de santé mentale, d'abus d'alcool ou d'autres drogues, ou des crises sanitaires.

Tant les adultes que les jeunes ayant des antécédents de traumatisme chronique subi pendant

l'enfance ont tendance à être aux prises avec des expériences internes d'anxiété ou de panique omniprésentes qui peuvent facilement être déclenchées aujourd'hui. Pour ceux qui ont fait constamment face à l'adversité tout au long de leur enfance, il arrive souvent que le système de réaction au stress de leur corps s'active fréquemment et à un niveau dépassant la capacité que le système nerveux



autonome était conçu pour gérer chaque jour. Grâce à des décennies de recherches réalisées sur le traumatisme complexe, la neurobiologie et les mauvaises expériences vécues pendant l'enfance, nous savons maintenant qu'une réaction au stress chroniquement accrue entraîne des conséquences néfastes à long terme sur la santé et est souvent associée à des comportements à risque en matière de santé, tels que l'utilisation de substances, les troubles d'alimentation et l'automutilation. Aussi troublants, voire dangereux, que soient certains de ces comportements à risque, ils sont souvent perçus comme des adaptations de survie face à un traumatisme complexe qui a évolué pour aider la personne à « s'effacer » devant la violence ou la maltraitance inévitable, à soulager la détresse émotionnelle intense en ayant recours, entre autres, à l'insensibilisation chronique.

À l'instar des enfants, les personnes ayant vécu un traumatisme ont souvent appris à éviter tout danger physique et psychologique en étant extrêmement sensibles à l'humeur ou au niveau de stress dans leur environnement immédiat : leur domicile, leur quartier et leur école. Cela est connu comme l'hypervigilance; c'est un instinct puissant qui aide les gens à survivre durant une menace. Quand un enfant perçoit un danger dans son environnement, il s'adapte

parfois en apprenant à interpréter l'humeur des intervenants et à interagir d'une façon qui maintient la paix. Un autre jeune pourrait devoir se battre pour se protéger, devenir invisible ou encore insensible aux sentiments de crainte et d'impuissance.

## UN BOND VERS AUJOURD'HUI

Cette même hypervigilance se perpétue souvent dans le corps au-delà de l'exposition initiale à un traumatisme. Essentiellement, le système de réaction au stress demeure « bloqué » en état d'alerte axé sur la survie. Souvent de manière inconsciente, notre corps peut réagir à des facteurs déclenchants qui rappellent des expériences traumatisantes du passé, comme un son fort et surprenant, la peur de se sentir piégé ou une expression faciale qui paraît menaçante ou qui ostracise. Dans ces cas, nous pouvons soudainement nous retrouver transportés momentanément dans le passé et être poussés dans un état de panique.

Cela peut se produire sans comprendre clairement la raison ou les facteurs qui ont précisément déclenché cette réaction. Autrement dit, une situation peut déclencher chez un adulte un souvenir ou une émotion ayant trait à son passé. Quand cela arrive, les anciennes sensations internes associées aux traumatismes antérieurs refont surface. En cette période de stress où tout le monde se sent à juste titre préoccupé, inquiet ou bouleversé, les survivants d'un traumatisme complexe peuvent devenir paralysés ou être submergés par une réaction psychologique plus intense. Il se peut que nous nous sentions impuissants ou tétanisés, comme un enfant terrifié, ou que nous nous comportions de manière impulsive ou insouciant, tel un jeune enragé ou en détresse. Lorsque notre signal d'alerte se déclenche trop souvent, cela peut causer un problème de santé mentale persistant ou aggraver un tel problème, et nuire à nos relations, à notre travail et à notre fonctionnement général.

Voici quelques-unes des façons dont une personne ayant des antécédents de traumatisme complexe perçoit peut-être déjà le monde (*avant une crise mondiale*) :

- J'ai l'impression que mon corps est tendu ou douloureux.
- J'ai de la difficulté à comprendre ou à gérer mes émotions et j'ai vraiment de la difficulté à les exprimer.
- J'ai la tête qui tourne à cause de mes craintes, inquiétudes et doutes.
- Le monde paraît dangereux et imprévisible.



*Stratégies d'adaptation destinées aux survivants d'un traumatisme complexe qui doivent faire face à la pandémie de la maladie à coronavirus (COVID-19)*

- Je n'accorde pas ma confiance facilement.
- Demander de l'aide ou du soutien est difficile.
- Je me sens souvent seul.
- Le monde autour de moi continue de tourner, même sans moi.

Lorsqu'une menace surgit dans le présent, les sentiments, pensées et craintes susmentionnés ont tendance à s'intensifier.

## **RELIER LE PASSÉ ET LE PRÉSENT**

Compte tenu de la situation actuelle d'incertitude dans le monde, il est utile de savoir que l'expérience passée d'une personne peut être déclenchée d'une manière qui intensifie les réactions présentes. Bien que toute la communauté ressente probablement de l'anxiété à cause d'une crise mondiale comme la COVID-19, un survivant d'un traumatisme complexe peut réagir de manière amplifiée aux détails qui sont les plus pertinents par rapport à ses propres expériences antérieures. Quelqu'un qui a connu l'insécurité alimentaire pourrait notamment paniquer devant des étagères d'épicerie vides. Quelqu'un ayant subi la privation émotionnelle ou la négligence durant son enfance pourrait éprouver beaucoup d'anxiété à cause de la distanciation sociale en général. Tandis que quelqu'un ayant des antécédents de violence sexuelle familiale pourrait céder à la panique et se sentir figé s'il doit se placer en confinement pendant une longue période.

Compte tenu de la résilience de l'esprit humain et des différentes façons dont la guérison survient, beaucoup de personnes ayant des antécédents de traumatisme en bas âge ont trouvé le bonheur et mènent une vie épanouie. La thérapie, le soutien de la famille et de la communauté, la spiritualité et les prières ont été des aides puissantes pour de nombreuses personnes qui ont subi un traumatisme. Cependant, pour la majorité des survivants d'un traumatisme complexe, il y a encore des scénarios particuliers qui peuvent susciter, sans crier gare, des sensations ou des sentiments familiers rattachés à leur passé. Une autre caractéristique commune d'un traumatisme complexe est le fait qu'il laisse souvent les personnes aux prises avec un sentiment d'imprévisibilité constante et de perte de maîtrise. Les expériences antérieures de désespoir et d'impuissance associées à un traumatisme chronique peuvent se perpétuer jusqu'à aujourd'hui et être déclenchées à des moments où un milieu environnant ou l'ensemble de la société subit des menaces à l'égard de la sécurité ou voit sa routine quotidienne perturbée.

En cette période difficile, nous avons tous besoin d'une communauté bienveillante et d'une routine qui nous aident à prendre soin de nous et à rester en bonne santé. Surtout pour nous qui avons des antécédents de traumatisme complexe, il peut être utile de reconnaître les



incidences de notre passé sur notre réaction actuelle, ce qui intensifie encore plus les aspects déstabilisants et effrayants de la situation. Même lorsqu'il y a des variables impossibles à maîtriser pendant une crise sociétale à grande échelle, il peut s'avérer extrêmement utile de trouver des pratiques quotidiennes tangibles pour gérer l'anxiété. Quand nous pouvons prendre des pauses et faire preuve de curiosité à propos de nos réactions internes, nous pouvons mieux les comprendre et les apaiser, et aller chercher le soutien dont nous avons besoin, tout en étant à l'écoute des personnes qui nous entourent.

## **DES IDÉES DE RESSOURCES ET DES STRATÉGIES DE GESTION DE L'ANXIÉTÉ POUR LES SURVIVANTS D'UN TRAUMATISME COMPLEXE ÉPROUVANT UN STRESS AIGU**

Nous sommes tous différents quant à ce qui nous semble le plus utile durant un moment déclencheur ou une période de détresse. Voici une liste d'idées et de suggestions qui pourraient aider quiconque à créer des moments de prise en charge et d'apaisement. Nous vous recommandons d'en essayer quelques-unes, tout en douceur, ou de tenter d'autres techniques d'adaptation pour trouver celles qui vous conviennent le mieux.

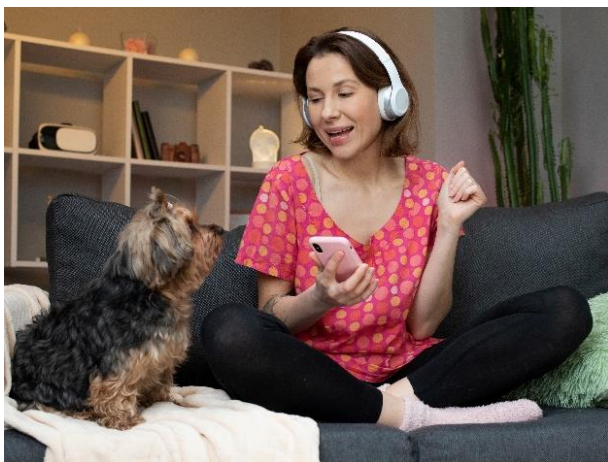
- Établissez une **routine quotidienne** qui procure une certaine prévisibilité et maîtrise.
- Gardez le **contact avec votre communauté**. Si vous vous sentez isolé de vos amis ou proches, organisez des vidéos, des appels téléphoniques ou des discussions par message sur une base quotidienne ou hebdomadaire avec des gens qui vous font plaisir et vous rassurent.



- Intégrez la **proximité et les touchers physiques sûrs** comme élément rassurant dans la vie quotidienne. Installez-vous confortablement avec un oreiller, une couverture ou votre peluche préférée; ou, si cela est possible tout en restant à la maison, blottissez-vous contre votre animal domestique, un enfant ou un partenaire.
- Envisagez d'insérer un exercice simple de **pleine conscience** dans votre routine, comme la respiration profonde, la méditation, les étirements, le yoga ou l'imagerie mentale dirigée. Il existe beaucoup de bonnes applications pour vous aider à pratiquer (p. ex. *Headspace; Calm; Stop, Think, & Breathe*).
- Lorsque vous le pouvez, **allez dehors** pour prendre de grandes bouffées d'air frais, marcher, faire une randonnée de vélo, jardiner ou faire des travaux à l'extérieur de la maison.
- Évaluez si votre corps a besoin de **stimulation sensorielle** qui aide à produire plus d'énergie ou à le calmer. Parfois, lorsque nous sommes en détresse, l'énergie décuple (hyperactivation) et doit être calmée, alors qu'à d'autres moments, l'énergie fait en sorte que nous sommes amorphes, repliés et engourdis (hypoactivation). Prendre soin des besoins sensoriels peut comprendre des activités comme boire du thé chaud ou une boisson froide, prendre un bain chaud, s'enrouler dans une grosse couverture ou utiliser des lotions parfumées, des bougies ou de l'huile essentielle. De plus, du matériel comme de la pâte à modeler, du mastic, du sable ou des objets à triturer peut être utile.
- Peut-être intégrerez-vous des **mouvements et des exercices**, surtout si vous vous sentez sans ressources. S'étirer, faire de brefs exercices vigoureux ou faire du renforcement musculaire peut aider à renforcer son corps et à se sentir mieux dans sa peau. Parfois, en remplaçant tout simplement une posture vulnérable par une posture plus solide et active, il est possible d'améliorer son fonctionnement en général.



- Si vous êtes particulièrement bouleversé par un souvenir ou une émotion liés à un traumatisme passé, pensez à des images ou à des activités qui vous ramènent au temps présent. **Être conscient du temps présent** est une stratégie qui nous ramène à l'ici et au maintenant. Soyez conscient de vos sens pour regarder, écouter, toucher, sentir ou goûter en ce moment afin de vous rappeler que la panique et la peur d'expériences passées ne se produisent pas dans le présent.



- **Trouvez des sources personnelles de positivité**, d'inspiration, de confort et de joie, et intégrez ces sources dans votre routine quotidienne. Lisez, écoutez ou regardez des histoires qui vous inspirent, vous font rire ou encore réfléchir sur le plan spirituel, ou qui soutiennent vos valeurs fondamentales. Écoutez de la musique qui vous remonte le moral. Vous pouvez jouer d'un instrument, tambouriner sur

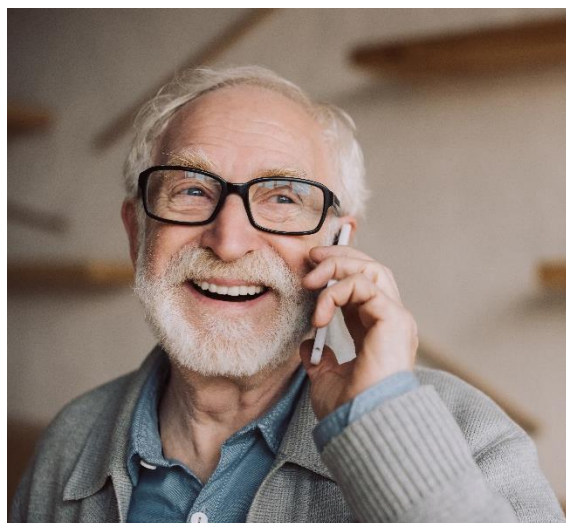
des pots avec des cuillères, avoir le goût de faire de la musique, danser dans votre cuisine ou vous lancer dans des mouvements rythmés.

- Pensez à **créer des choses qui vous procurent de la satisfaction**. Cuisiner, peindre, dessiner, coudre, écrire, faire du collage, monter des albums de photos et de découpures sont tous des exemples d'activités créatives qui peuvent à la fois être calmantes et fructueuses.





- Quant aux personnes moins portées sur les arts, elles peuvent lutter contre les idées noires et l'anxiété frénétique en canalisant leurs pensées et en se concentrant **sur des activités simples, mais ciblées sur des problèmes à résoudre**, comme des casse-tête, des mots croisés, des sudokus ou les jeux d'échec sur ordinateur.
- **Limitez l'exposition aux nouvelles et aux médias.** D'autant plus si vous êtes dépassé par la surabondance d'informations, mais que vous devez néanmoins vous tenir informé, établissez vos propres limites quant à votre exposition à l'actualité et aux médias sociaux en prévoyant de « consulter » les mises à jour et les dernières nouvelles à des intervalles raisonnables. Par exemple, vérifiez l'actualité trois fois par jour, pendant 15 ou 20 minutes au plus, et évitez de rester ensuite accroché aux fils de discussion des médias sociaux.
- Si des membres de votre famille ou des amis publient des articles ou des messages dans les médias sociaux renfermant de vives réactions aux dernières annonces déprimantes et que cela vous perturbe, vous pourriez **envisager de limiter ce contenu dans vos comptes**. Ou encore, informez les expéditeurs dérangeants et les « gérants d'estrade » de votre vie que vous êtes saturé et demandez gentiment que l'on vous retire du groupe.
- En dernier lieu, n'oubliez pas qu'il est **important de demander de l'aide**. Faites la liste des personnes autour de vous qui accepteraient de vous aider si vous aviez besoin de réconfort, d'encouragement ou d'une écoute non critique. Communiquez avec une personne de confiance : un ami, un membre de la famille, un mentor, un médecin, un thérapeute ou un chef spirituel dans votre entourage. En retour, quand vous vous sentirez plus d'aplomb, vous pourriez devenir le soutien affectif pour des personnes qui comptent dans votre vie.





Quant aux enfants et aux adolescents ayant des antécédents de traumatismes complexes et à leurs intervenants, nous leur recommandons de passer en revue la liste des stratégies d'adaptation dans notre **guide de ressources pour les jeunes** : [Coronavirus \(COVID-19\) Pandémie Stratégies d'adaptation pour les jeunes avec une histoire de traumatisme complexe](#)

## RÉFÉRENCES\*

- Cook, A., Spinazzola, J., Ford, J., Lanktree, C., Blaustein, M., Sprague, C., ... van der Kolk, B. (2007). Complex trauma in children and adolescents. *Focal Point*, 21(1), 4-8.
- Grossman, F., Spinazzola, J., Zucker, M., et Hopper, E. (2017). Treating adult survivors of childhood emotional abuse and neglect: A new framework. *American Journal of Orthopsychiatry*, 87(1), 86-93.
- Hopper, E., Grossman, F., Spinazzola, J., et Zucker, M. (2018). *Treating adult survivors of childhood emotional abuse and neglect: Component-based psychotherapy*. New York, NY : Guilford Press.
- Pressley, J., et Spinazzola, J. (2015). Beyond survival: Application of a complex trauma treatment model in the Christian context. *Journal of Psychology & Theology*, 43(1), 8-22.
- Pressley, J., et Spinazzola, J. (2018). The developmental consequences of exposure to complex trauma in childhood and adolescence. Dans J. Osofsky et B. McAlister Groves (dir.), *Violence and trauma in the lives of children* (vol. 1). Santa Barbara, CA : Praeger.
- Rhodes, A., Spinazzola, J., et van der Kolk, B. (2016). Yoga for adult women with chronic PTSD: A long-term follow-up study. *Journal of Alternative & Complementary Medicine*, 22(3), 189-196.
- Spinazzola, J., Habib, M., Blaustein, M., Knoverek, A., Kisiel, C., Stolbach, B., Abramovitz, R., Kagan, R., Lanktree, C., et Maze, J. (2017). *What is complex Trauma? A resource guide for youth and those who care about them*. Los Angeles, CA : National Child Traumatic Stress Network.

\*Plusieurs de ces articles peuvent être téléchargés gratuitement à partir de la section [Resources](#) du site Web [www.complextrauma.org](http://www.complextrauma.org) [en anglais].



Le présent guide de ressources est mis à votre disposition grâce à la Foundation Trust ([www.foundationtrust.org](http://www.foundationtrust.org)) [en anglais].