



BUCHINGER & RUBIN
— AVOCATS —

SORTIE DU CONFINEMENT ET STRESS POST-TRAUMATIQUE CHEZ L'ENFANT

Nous sommes aux portes du déconfinement, nos enfants vont reprendre le chemin de l'école avec tout le lot de stress qui va avec. Peur d'être contaminé, peur de contaminer etc. Nous avons été inondés d'informations anxiogènes, tous les jours nous voyons à la télévision le décompte du nombre de morts. Vous avez peut-être perdu un être cher ces dernières semaines. Vous êtes angoissé à l'idée que votre enfant reprenne l'école, mais vous n'avez pas le choix.

Toutes ces situations peuvent faire le lit d'un stress Post-Traumatique chez l'enfant. Selon les âges, les enfants n'impactent pas de la même façon mais il faut redoubler de vigilance concernant nos petits comme nos plus grands.

Le stress post-traumatique

Parmi les types de traumatismes il y a :

- Les accidents graves, les désastres naturels, la guerre, les accidents, les incendies, etc .. et évidemment ce que nous venons de vivre avec le Covid-19 !
- Être témoin d'une autre personne qui subit des sévices
- Être maltraité physiquement ou sexuellement

Chaque enfant ou adolescent peut réagir de façon très différente face à une expérience traumatique. Il est toutefois important de savoir que même si un enfant ou un adolescent a subi un traumatisme, il ne faut pas croire qu'il en subira nécessairement des conséquences émotionnelles graves par la suite.

Quels sont les enfants susceptibles d'être sujet à un stress post-traumatique ?

Plusieurs éléments influencent la façon dont les enfants et les adolescents réagissent à un événement traumatique :

- Leur âge et leur aptitude à comprendre ce qui s'est passé,
- La nature de l'événement lui-même, à quel point ils y ont été exposés, si eux ou quelqu'un d'autre en sont la victime,
- Le sexe de l'enfant,
- Leur personnalité



BUCHINGER & RUBIN
— AVOCATS —

- Leur situation avant l'événement,
- La vitesse avec laquelle ils peuvent retourner à une vie normale après l'événement,
- Leur réseau de soutien et les gens qui les entourent,
- Et si oui ou non ils ont déjà subi un traumatisme par le passé.

Sans forcément vivre la situation, il suffit juste que l'enfant en soit témoin pour être en insécurité au quotidien. La difficulté de compréhension de l'événement traumatique peut causer de la peur et de l'anxiété surtout chez les tous-petits.

Quels sont les signes d'un stress post-traumatique chez l'enfant ?

Les réactions face à un événement traumatique peuvent varier beaucoup d'une personne à l'autre et également selon son âge.

- Chez l'enfant, le premier signe du stress se traduit généralement par un changement soudain de comportement. Il devient subitement irritable, agressif ou au contraire, plus inhibé, se mettant à bouder dans son coin alors qu'il n'avait pas l'habitude de le faire avant. Un changement brusque d'attitude et/ou de tempérament qui peut mettre la puce à l'oreille. Puis l'enfant va commencer à se dévaloriser, à se dénigrer, à porter sur lui-même un jugement dégradé. Il se trouve nul et dit qu'il n'arrivera à rien.
- Il n'est pas rare que le stress se manifeste en outre par des difficultés de concentration : parce que son anxiété mobilise beaucoup d'énergie, il a du mal à focaliser son attention.
- Parallèlement, les signaux psychosomatiques sont aussi fréquents chez les enfants stressés. Comme chez les adultes, le ventre est souvent le siège de l'anxiété : douleurs abdominales, nausées, troubles digestifs...
- Certains enfants se plaignent parfois de maux de tête, de fatigue. Chez ceux qui souffrent de maladies chroniques (asthme, eczéma), on observe généralement une aggravation des symptômes.
- Des douleurs physiques, sans explications biologiques, ne doivent pas être minimisées, Car elles sont bien réelles. Même si l'on ne parvient pas à expliquer pourquoi, l'enfant souffre vraiment. C'est son corps qui s'exprime pour lui.
- Des troubles du sommeil et de l'endormissement (cauchemars, peur du noir ou des voleurs) ou des troubles de l'alimentation (perte d'appétit, ou, à l'inverse, compulsions alimentaires) peuvent aussi se manifester.



BUCHINGER & RUBIN
— AVOCATS —

- Enfin, il arrive aussi que le stress s'accompagne de comportements régressifs chez les enfants (besoin de lumière pour s'endormir, pipi au lit, volonté de sucer son pouce ou de boire au biberon...) et de l'apparition, ou réapparition, de tics (clignements des yeux, ongles rongés, balancements, tortillements de cheveux...) mais aussi ils peuvent commencer à pleurer plus souvent qu'auparavant, être effrayés plus souvent et être plus collants.
- Les adolescents peuvent également nourrir davantage de colère et être contrariés, et s'éloigner de leurs amis et d'activités sociales importantes. Ils peuvent également devenir maussades, montrer des signes de dépression et être inquiets au sujet de l'avenir. Leurs habitudes de sommeil et leur appétit peuvent aussi varier. Quelques fois, les adolescents commencent à utiliser l'alcool et les drogues à la suite d'un événement traumatique ou s'impliquer dans d'autres comportements risqués ou illégaux.

Il est important de comprendre que faire face à des expériences traumatiques est un défi complexe. Les réactions à l'événement peuvent donc être très différentes et imprévisibles.