



Tout commence avec le personnel : approfondir les pratiques sensibles aux traumatismes – une ressource à l'intention des leaders du système et des directions et directions adjointes d'école

Les environnements sensibles aux traumatismes sont façonnés par le personnel au quotidien, à travers les décisions prises, les relations établies et les pratiques mises en œuvre pour aider les élèves à se sentir en sécurité, reconnus et soutenus.

Cette ressource présente certaines connaissances fondamentales sur les répercussions des traumatismes sur le développement de l'enfant, afin que les directions et directions adjointes d'école et les leaders du système soient mieux outillés pour mettre en œuvre des pratiques sensibles aux traumatismes et y répondre de façon appropriée.

Elle complète les ressources sur les [pratiques sensibles aux traumatismes à l'intention des directions et directions adjointes d'école et des leaders du système](#). Elle invite les leaders à approfondir leur compréhension et leur engagement à l'égard des pratiques sensibles aux traumatismes, d'une manière qui valorise et affirme l'identité des élèves et qui établit intentionnellement, à tous les niveaux du système, un climat fondé sur la sécurité, la fiabilité, le choix, la collaboration et l'agentivité. Cette ressource s'harmonise également avec le **Guide de référence à l'intention des leaders du système : Pratiques sensibles aux traumatismes**, ainsi qu'avec le **Guide à l'intention des directions et directions adjointes d'école** et le **diaporama complémentaire**, qui sont tous accessibles sur la page Web [Pratiques sensibles aux traumatismes à l'intention des directions et directions adjointes d'école et des leaders du système](#) du site Web de Santé mentale en milieu scolaire Ontario.



Quels sont les effets des traumatismes sur le développement de l'enfant?

L'étude sur les expériences négatives vécues durant l'enfance, menée en 1998, a démontré que l'exposition à des situations d'adversité importantes pendant l'enfance peut avoir des répercussions à long terme sur la santé et le bien-être. L'étude a révélé que les adultes ayant vécu un plus grand nombre d'expériences négatives durant leur enfance étaient plus susceptibles d'adopter des comportements présentant des risques pour la santé, notamment la consommation de substances et le tabagisme, et qu'ils présentaient un risque accru de faire face à divers problèmes de santé physique et mentale. Ces résultats montrent comment les expériences vécues tôt dans la vie peuvent influencer le développement tout au long de la vie et soulignent l'importance de créer des environnements sécuritaires, bienveillants et favorables qui soutiennent la résilience et un développement sain.

Il est important de reconnaître que les façons dont les enfants composent avec l'adversité sont souvent des réactions adaptatives qui les aident à survivre à des expériences accablantes. Bien que ces stratégies aient pu jouer un rôle protecteur dans le passé, elles peuvent également exposer les élèves à un risque accru de difficultés physiques, émotionnelles, sociales ou scolaires.

Des comportements comme l'agressivité, le retrait, l'engourdissement émotionnel, la prise de risques ou l'hypervigilance sont souvent des tentatives de gérer une détresse plutôt que des signes d'opposition, d'une volonté de toujours bien faire ou d'un « manque de motivation ». Comprendre ces comportements dans une perspective sensible aux traumatismes permet au personnel d'y répondre avec compassion et soutien, aidant ainsi les élèves à développer progressivement des façons plus sécuritaires et efficaces de composer avec les difficultés.

Selon la Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), les effets des traumatismes sur une personne peuvent être conceptualisés comme une réaction normale à une situation anormale. Des recherches plus récentes ont approfondi ces travaux fondamentaux en s'intéressant aux expériences positives vécues durant l'enfance. Cette approche met l'accent sur les facteurs qui favorisent le bien-être et la résilience pendant l'enfance et qui peuvent contribuer à contrebalancer les effets des expériences négatives vécues durant l'enfance. Parmi les facteurs étudiés, les environnements scolaires sains et le soutien des pairs, ainsi que la sécurité dans le quartier, semblent avoir les effets protecteurs les plus importants sur les résultats à l'âge adulte, particulièrement en matière de santé mentale. Ces effets se maintiennent même en présence d'expériences négatives vécues durant l'enfance, ce qui laisse croire qu'ils jouent un rôle dans le développement de la résilience (National Scientific Council on the Developing Child, 2023; Samji et coll., 2025).

Ces résultats soulignent davantage l'importance des liens sociaux ainsi que de la création et du maintien de milieux scolaires favorisant une bonne santé mentale et sensibles aux traumatismes.

Développement cérébral

Les traumatismes vécus pendant l'enfance peuvent avoir une influence importante sur le développement du cerveau, particulièrement lorsque le stress est intense, prolongé ou survient en l'absence du soutien régulateur d'un adulte bienveillant. L'activation répétée de la réponse de l'organisme au stress peut avoir des effets sur les régions du cerveau responsables de la régulation des émotions, de l'attention, de la mémoire, de la prise de décisions et des fonctions exécutives. Par conséquent, les élèves peuvent être plus susceptibles de réagir à partir d'un « cerveau en mode survie » plutôt que d'un « cerveau mobilisé pour apprendre ». Les environnements sensibles aux traumatismes qui mettent l'accent sur la sécurité, la prévisibilité, les relations positives et la régulation peuvent contribuer au développement sain du cerveau et favoriser les apprentissages.



Le personnel scolaire joue un rôle important en aidant les élèves à comprendre que leur cerveau et leur corps réagissent de façons qui ont été conçues pour les protéger d'un danger perçu. En normalisant ces réactions de survie et en y répondant avec empathie plutôt qu'avec jugement, le personnel scolaire peut réduire le sentiment de honte et aider les élèves à développer une meilleure conscience de soi. Lorsque les élèves sont calmes et ont retrouvé un état de régulation, le personnel peut collaborer avec eux et leur famille afin de développer des stratégies d'adaptation qui affirment leur identité et qui tiennent compte de leurs forces, de leur culture, de leur langue et de leurs préférences. Ces compétences renforcent le sentiment de sécurité, d'appartenance et de disposition à apprendre de l'élève.

Le fait de comprendre que les comportements sont souvent des réponses adaptatives aux traumatismes constitue un élément important du processus de guérison pour les élèves et leur famille. Lorsque les réactions au stress deviennent accablantes, les élèves ont besoin d'adultes bienveillants capables de coréguler avec eux, de renforcer leurs capacités d'adaptation et de créer des environnements dans lesquels ils se sentent suffisamment en sécurité pour apprendre, grandir et s'épanouir. Les milieux scolaires qui favorisent des liens sociaux positifs contribuent à nourrir des expériences positives vécues durant l'enfance et le bien-être émotionnel qui en découle.

Répercussions des traumatismes sur l'apprentissage et les fonctions cognitives

Les traumatismes peuvent nuire aux capacités cognitives dont les élèves ont besoin pour apprendre efficacement. Les difficultés liées à l'attention, à la concentration, à la mémoire de travail, à la vitesse de traitement de l'information, à l'organisation, à la résolution de problèmes et à la flexibilité cognitive sont courantes. Les élèves peuvent avoir des oublis fréquents et sembler distraits ou désengagés alors qu'en réalité, leur cerveau donne la priorité à la sécurité plutôt qu'à l'apprentissage. Des routines régulières, des attentes claires et des relations positives qui affirment l'identité des élèves contribuent à créer les conditions nécessaires pour qu'ils puissent renouer avec les apprentissages.

Répercussions des traumatismes sur les compétences socioémotionnelles

Les traumatismes peuvent avoir des répercussions sur la capacité d'un élève à reconnaître, à exprimer et à réguler ses émotions, à établir des relations fondées sur la confiance et à composer avec les interactions sociales. Certains élèves peuvent devenir très réactifs, tandis que d'autres peuvent se replier sur eux-mêmes ou sembler émotionnellement déconnectés. Ils peuvent éprouver des difficultés à résoudre les conflits, à faire preuve d'empathie ou à interpréter les signaux sociaux. Les écoles sensibles aux traumatismes enseignent des stratégies de régulation émotionnelle et en donnent l'exemple de façon intentionnelle, favorisent des relations positives et créent des occasions pour que les élèves développent leur résilience et leur sentiment d'appartenance.

Répercussions des traumatismes sur l'identité

Les expériences traumatiques peuvent influencer la façon dont les élèves se perçoivent, perçoivent les autres et perçoivent le monde qui les entoure. Les enfants qui ont vécu de l'adversité peuvent développer des croyances telles que « Je ne suis pas en sécurité », « Je ne suis pas à la hauteur » ou « Je n'ai pas d'importance ». Ces croyances peuvent avoir des répercussions sur leur confiance en eux, leur motivation, leurs relations et leur volonté de prendre des risques favorables à leur apprentissage. Les milieux scolaires qui affirment l'identité des élèves les aident à développer une perception plus positive d'eux-mêmes, un plus grand pouvoir d'agir et un sentiment d'espoir pour l'avenir.



Oppression et traumatismes : comprendre le lien

Les traumatismes ne surviennent pas indépendamment du contexte social plus large. L'oppression crée et contribue aux conditions qui peuvent être à l'origine de traumatismes. Les expériences de racisme, de colonialisme et d'oppression peuvent entraîner un stress chronique et accroître l'exposition à des expériences traumatiques, tout en limitant l'accès à la sécurité, au soutien et aux possibilités. Ces expériences peuvent avoir des effets cumulatifs sur le bien-être des élèves, leur sentiment d'appartenance, leur identité et leur capacité à s'engager dans l'apprentissage. Une approche sensible aux traumatismes reconnaît les répercussions des iniquités systémiques et crée intentionnellement des environnements inclusifs, adaptés aux réalités culturelles et qui affirment l'identité, où chaque élève se sent valorisé, respecté et en sécurité pour apprendre.

- **L'oppression est un facteur de stress chronique.** Le racisme, le colonialisme, la capacitisme, le sexisme, l'homophobie, la transphobie, la pauvreté et d'autres formes d'oppression systémique exposent les personnes et les communautés à des menaces, à l'exclusion et à des préjudices persistants, ce qui nuit à la sécurité, à l'inclusion et à l'accès aux services de soutien de certaines personnes et communautés.
- **Les traumatismes peuvent être individuels et collectifs.** L'oppression engendre des **traumatismes individuels** (p. ex., discrimination répétée, surveillance accrue, violence) ainsi que des **traumatismes collectifs ou historiques** (p. ex., les répercussions de la colonisation, de l'esclavage et des pensionnats sur certaines communautés). Le traumatisme collectif désigne « l'effet psychologique et social lié à un événement traumatique ou à une série d'événements traumatiques partagé par un groupe, une communauté ou une société qui perturbe les expériences communes de sécurité, de lien social, d'identité, de confiance et de sens. Ses effets peuvent s'étendre au-delà des individus pour toucher le tissu social de la communauté et peuvent persister dans le temps et à travers les générations. » (Hirschberger, 2018).
- Les directions et directions adjointes d'école et les leaders du système ont la possibilité de prendre des décisions réfléchies concernant les politiques, la programmation, les événements et l'affectation des ressources afin de reconnaître les traumatismes collectifs et d'y répondre. La reconnaissance des répercussions persistantes de l'oppression historique et systémique – notamment les traumatismes intergénérationnels vécus par les Premières Nations, les Inuit et les Métis, dont une grande partie s'est produite au sein d'établissements d'enseignement – peut contribuer à orienter des mesures concrètes en faveur de la réconciliation, de l'équité et de la mise en œuvre des appels à l'action de la Commission de vérité et réconciliation du Canada.
- **Effets cumulatifs et intergénérationnels.** Une exposition répétée au fil du temps et d'une génération à l'autre peut perturber les réactions au stress, façonner l'identité et le sentiment d'appartenance et avoir des répercussions sur la santé mentale, l'éducation et le bien-être.
- **Les systèmes peuvent traumatiser de nouveau.** Les systèmes scolaires, de santé et de justice peuvent perpétuer les préjudices au moyen de pratiques punitives, d'exclusion ou qui ne tiennent pas compte des réalités culturelles.

À quoi peuvent ressembler les réactions aux traumatismes à l'école? Comment le personnel scolaire peut-il aider?

En tant que direction ou direction adjointe d'école ou leader du système, il est essentiel de comprendre comment les traumatismes peuvent se manifester dans les écoles et les salles de classe afin de pouvoir soutenir le personnel qui travaille directement auprès des élèves. Votre rôle consiste à aider les membres du personnel enseignant et les autres membres du personnel scolaire à aller au-delà des comportements observables d'un élève et à reconnaître que ce qui peut sembler être de l'« opposition », du désengagement, une tendance à se surpasser ou des difficultés de régulation peut en réalité être une réaction au stress, à l'adversité ou à un besoin de sécurité. En aidant le personnel à intervenir avec calme, compassion, curiosité et constance, vous contribuez à créer les conditions permettant aux élèves de se sentir en sécurité, de réguler leurs émotions, de renforcer leurs capacités d'adaptation et de renouer avec l'apprentissage. Cela peut favoriser des expériences positives vécues durant l'enfance, qui peuvent avoir des effets durables sur leur bien-être.



Le tableau ci-dessous présente certaines des réactions courantes aux traumatismes chez les élèves en contexte scolaire ainsi que des façons d'intervenir, sensibles aux traumatismes, que les directions et directions adjointes d'école peuvent encourager auprès du personnel scolaire pour aider les élèves à se sentir en sécurité, en lien avec les autres et calmes.

Réactions courantes (ou possibles) aux traumatismes en milieu scolaire	Réponses adaptées aux traumatismes de la part du personnel scolaire
Réactions au stress et de survie (lutte, fuite, immobilisation ou effondrement/évanouissement)	- Établir des relations de confiance qui permettent d'anticiper les besoins et d'intervenir rapidement. - Enseigner et mettre en pratique des stratégies d'adaptation et des techniques pour mieux tolérer la détresse. - Offrir des choix dans la mesure du possible afin de renforcer le sentiment de contrôle. - Communiquer de façon constante des limites claires, cohérentes et prévisibles. - Cerner et réduire les éléments déclencheurs dans la mesure du possible. - Favoriser la corégulation avant d'attendre de l'élève qu'il s'autorégule.
Dysrégulation fréquente, débordements émotionnels ou comportements agressifs	- Maintenir des routines prévisibles et préparer les élèves aux changements. - Être attentif aux premiers signes de détresse et intervenir avant que les comportements ne s'intensifient. - Apprendre à reconnaître les signes et les éléments déclencheurs propres à l'élève et élaborer avec lui un plan de soutien préventif. - Offrir du réconfort, des encouragements et des rétroactions positives précises. - Se rappeler que le cerveau de l'élève peut réagir à une menace perçue, même lorsque l'environnement semble sécuritaire.
Comportements de contrôle, de recherche d'attention ou de « manipulation »	- Se demander : « Quel besoin ce comportement cherche-t-il à communiquer? » plutôt que : « Comment puis-je faire cesser ce comportement? » - Reconnaître ces comportements comme des stratégies de survie qui ont peut-être déjà aidé l'élève à se sentir en sécurité. - Instaurer un climat de confiance grâce à la constance, à l'empathie et à la relation. - Cerner les forces de l'élève et les valoriser.
Difficulté à faire preuve d'empathie ou à établir des relations saines	- Donner l'exemple de relations respectueuses et attentives aux besoins de l'autre. - Enseigner explicitement les habiletés socioémotionnelles, notamment la prise de perspective, la résolution de conflits et la réparation des relations. - Créer des occasions de favoriser le sentiment d'appartenance, la collaboration et les interactions positives entre pairs.



Réactions courantes (ou possibles) aux traumatismes en milieu scolaire	Réponses adaptées aux traumatismes de la part du personnel scolaire
Apprentissage, mémoire et concentration variables	• Comprendre que le stress peut nuire à l'attention, à la mémoire de travail et à la récupération d'informations déjà apprises. • Réenseigner les notions sans susciter de honte et adapter les attentes aux capacités actuelles de l'élève. • Diviser les tâches en étapes réalisables et offrir un soutien structurant ainsi que des occasions de répétition.
Absentéisme, évitement scolaire ou désengagement	• Commencer par établir un lien avant de chercher à corriger le comportement. • Chercher à comprendre les obstacles plutôt que de présumer d'un manque d'engagement. • S'appuyer sur les intérêts et les forces de l'élève afin de favoriser son engagement. • Collaborer avec l'élève, sa famille et le personnel de soutien afin de réduire les obstacles à la fréquentation scolaire et à la participation.

Ce que vous faites compte

Les écoles sensibles aux traumatismes reconnaissent que les comportements sont une forme de communication et que les pensées, les émotions et les actions des élèves sont façonnées par leurs expériences, leurs relations, leur identité et leur environnement.

En comprenant les répercussions des traumatismes sur le développement du cerveau, l'apprentissage, la régulation des émotions, les relations et l'identité, les directions et directions adjointes d'école ainsi que les leaders du système peuvent créer des milieux d'apprentissage sécuritaires, prévisibles et inclusifs, où l'identité de chaque élève est reconnue et valorisée. Chaque élève peut ainsi se rétablir, développer sa résilience et s'épanouir. Grâce à un leadership empreint de compassion, à des relations solides ainsi qu'à des politiques et à des pratiques réfléchies, les écoles peuvent favoriser des expériences positives durant l'enfance, réduire les obstacles à l'apprentissage et promouvoir le bien-être, le sentiment d'appartenance et la réussite de tous les élèves.



Références

Center for Substance Abuse Treatment (US). (2014). *Trauma-Informed Care in Behavioral Health Services*. Rockville (MD): Substance Abuse and Mental Health Services Administration (US). (Treatment Improvement Protocol (TIP) Series, No. 57.) [Chapter 3, Understanding the Impact of Trauma](#).

Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., Williamson, D. F., Spitz, A. M., Edwards, V., Koss, M. P., et Marks, J. S. (1998). Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults: The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study. *American Journal of Preventive Medicine*, 14(4), 245–258. [https://doi.org/10.1016/S0749-3797\(98\)00017-8](https://doi.org/10.1016/S0749-3797(98)00017-8)

Garner, A. S., et Yogman, M. W. (2020). Preventing childhood toxic stress: Partnering with families and communities to promote relational health. *JAMA Pediatrics*, 174(5), 509–510. <https://doi.org/10.1542/peds.2021-052582>

Hirschberger G. (2018) *Collective Trauma and the Social Construction of Meaning*. Front Psychol. 2018 Aug 10;9:1441. [doi: 10.3389/fpsyg.2018.01441](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01441). PMID: 30147669; PMCID: PMC6095989.

National Scientific Council on the Developing Child. (2023). *Place matters: The environment we create shapes the foundations of healthy development* (Working Paper). Pediatrics. https://developingchild.harvard.edu/wp-content/uploads/2024/10/HCDC_WP16_R2A.pdf

Samji, H., Long, D., Herring, J., Correia, R., et Maloney, J. (2025). Positive childhood experiences serve as protective factors for mental health in pandemic-era youth with adverse childhood experiences. *Child Abuse & Neglect*, 168 (Part 1), Article 106640. [10.1016/j.chiabu.2024.106640](https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2024.106640)

Université de la Colombie-Britannique - Perfectionnement professionnel continu. (5 juin 2025). *Diapositives du webinaire : Understanding the Power of Positive Childhood Experiences and Attachment in Promoting Resilience* [format PowerPoint]. <https://ubccpd.ca/sites/default/files/documents/2025-06-05%20Webinar%20Slides.pdf>

