

Tableau des déclencheurs¹

Quelques notions	Description
Événement déclencheur	Stimulus qui agit comme un rappel d'expériences passées envahissantes, et qui mène aux mêmes types de comportements ou émotions qui ont originalement été déployés pour tenter de faire face à cette expérience.
Les liens entre l'attachement et les déclencheurs	<p>Lorsqu'il vit du stress (comme après un déclencheur), l'humain est biologiquement programmé pour chercher la sécurité auprès de sa figure d'attachement. Les stratégies développées par les enfants traumatisés peuvent cependant les empêcher de rechercher et de trouver du support.</p> <p>Il est donc d'autant plus important pour l'adulte d'être attentifs aux signes suggérant que l'enfant vit de la détresse ou est dépassé par les événements. Face à une émotion forte, les enfants qui ont déjà expérimenté le danger, le rejet ou la négligence peuvent :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Éviter ou s'éloigner de l'adulte (Flight) • Devenir « collants » et apparaître incapables de profiter du support • Geler (freeze) • Apparaître manipulateur ou tenter de contrôler l'adulte (fight) • S'engager dans des comportements d'approche conflictuels ou évitants • ...
Déclencheurs communs pour les enfants ayant vécu des traumatismes :	<ul style="list-style-type: none"> • Changement soudain ou non prévisible • Transition • Perte de contrôle • Sentiment de vulnérabilité • Sentiment de rejet • Confrontation • Sentiment de solitude • Surplus sensoriel (trop de stimulation) • Intimité (sécurité, amour, famille) • Paix, calme, silence • ...

¹ Adapté de :Blaustein M. et Kinniburgh K.M. (2010). *Treating traumatic stress in children and adolescents : How to foster resilience through attachment, self-regulation, and competency*. New York, NY : Guilford Press.

Massé, L., Verret, C. 2015. Formation « Aider les élèves à mieux gérer leurs émotions. ».

Quelques notions	Description
Déclencheurs communs aux enfants ayant des problèmes d'autocontrôle	<ul style="list-style-type: none"> • Les besoins frustrés (difficulté à tolérer les délais de gratification et faible tolérance à la frustration). • L'injustice (difficulté à voir sa propre responsabilité dans les conflits ou dans les événements négatifs). • Les blessures à l'estime de soi et le sentiment d'échec • La perte de pouvoir personnel • L'envahissement de l'espace personnel (Certains enfants sont particulièrement sensibles au toucher et tolèrent difficilement qu'il y ait une autre personne dans leur espace vital.) • L'accumulation de stress ou de frustration • L'évocation émotionnelle (il arrive qu'un accès de colère ne soit pas déclenché par la situation elle-même, mais plutôt en raison de la ressemblance entre cette situation et une situation désagréable que l'enfant a déjà vécue et qui lui fait revivre des émotions fortes). • L'émotion déplacée • Les facteurs physiologiques (fatigue, manque de sommeil, faim, manque d'exercice ou niveau particulièrement élevé d'excitation, peu d'occasion de bouger, médication mal ajustée). • Les facteurs psychologiques (monologues intérieurs négatifs ou distorsions négatives).