

Le trauma complexe : abord théorico-clinique

Dre Delphine Collin-Vézina, PhD
Professeure titulaire
Université McGill



McGill
UNIVERSITY

*Je déclare n'avoir aucun
conflit d'intérêt*

Le trauma (3 composantes, les 3 E)

Événements

Tout événement perçu comme une menace pour la vie, qui représente un danger physique ou psychologique, et/ou qui atteint à l'intégrité et à la dignité de la personne.

Expériences

Vécu subjectif de la personne: état de peur, de terreur, d'horreur, d'impuissance, de honte et d'humiliation, de rejet, de dégoût, etc.

Effets

Séquelles engendrées: trouble de stress post-traumatique, trauma complexe, dépression, anxiété, problèmes d'attachement, etc.

T
R
A
U
M
A

L'image du sac à dos...

- Que contient ce sac à dos?
- Quelles sont les expériences de vie cumulées par les jeunes dans nos services ? Y a-t-il de lourdes roches ou de gros cailloux à porter dans ce sac ?



Étude 'Adverse Childhood Experiences' ou ACE

Dysfonctionnement familial:

- Abus substances des parents
- Problèmes de santé mentale des parents
- Divorce
- Violence conjugale
- Emprisonnement d'un parent

10 « ACE » vécues avant l'âge de 18 ans

Réponse dichotomique:
Oui ou non

Score « ACE » de 0 à 10

Abus:

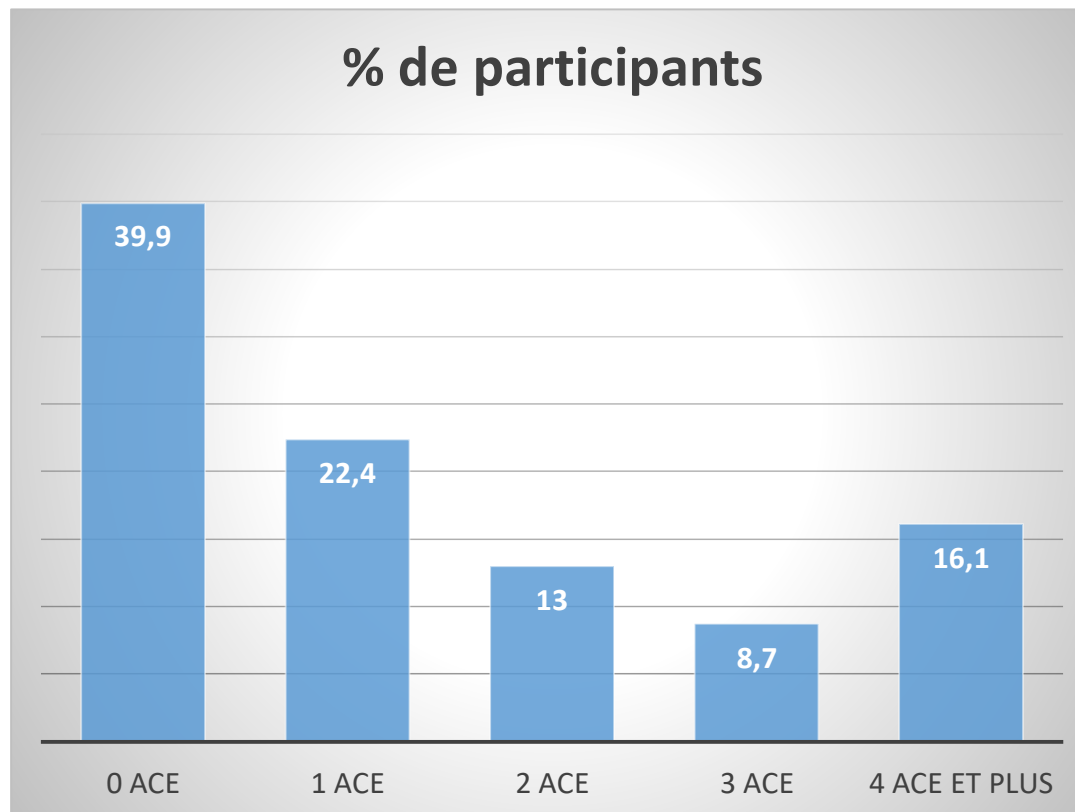
- Psychologique
- Physique
- Sexuel

Négligence:

- Émotionnelle
- Physique

Étude 'Adverse Childhood Experiences'

- 206 études provenant de 22 pays, avec 546 458 participants adultes, ont été incluses dans une méta-analyse récente.



Prévalence de la maltraitance au Canada

Estimation nationale récente (2022) de la prévalence de la maltraitance durant l'enfance au Canada.



En 2022, 34,4 % des répondants ont déclaré avoir vécu au moins une forme de maltraitance durant l'enfance (violence physique, violence sexuelle ou exposition à la violence entre partenaires intimes).



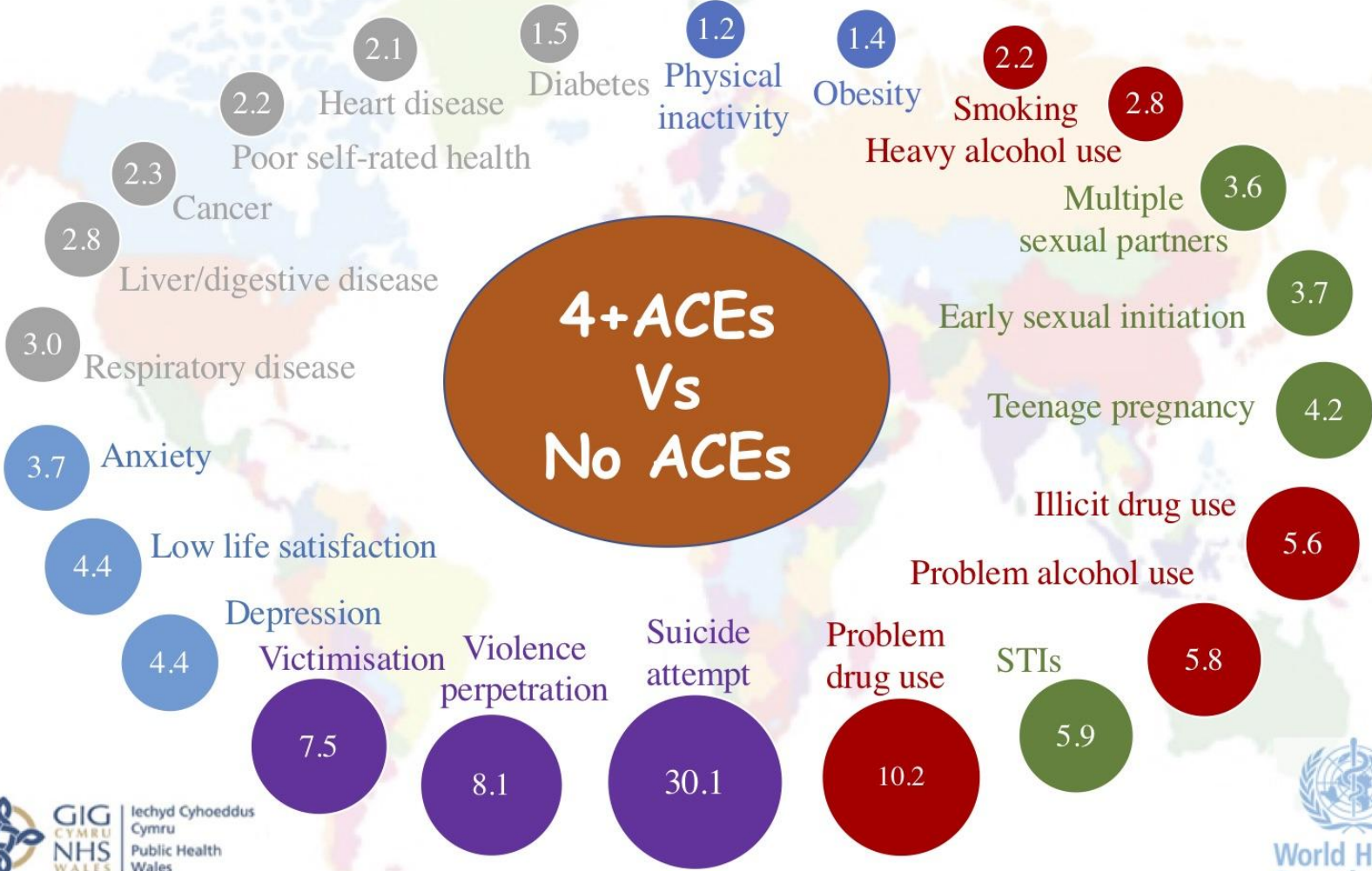
Collaborative Global ACE Analysis with WHO

PHYSICAL HEALTH

WEIGHT & EXERCISE

SEXUAL HEALTH

**4+ ACEs
Vs
No ACEs**



Hughes, Bellis, Hardcastle et al, 2017 Lancet Public Health

MENTAL HEALTH

VIOLENCE

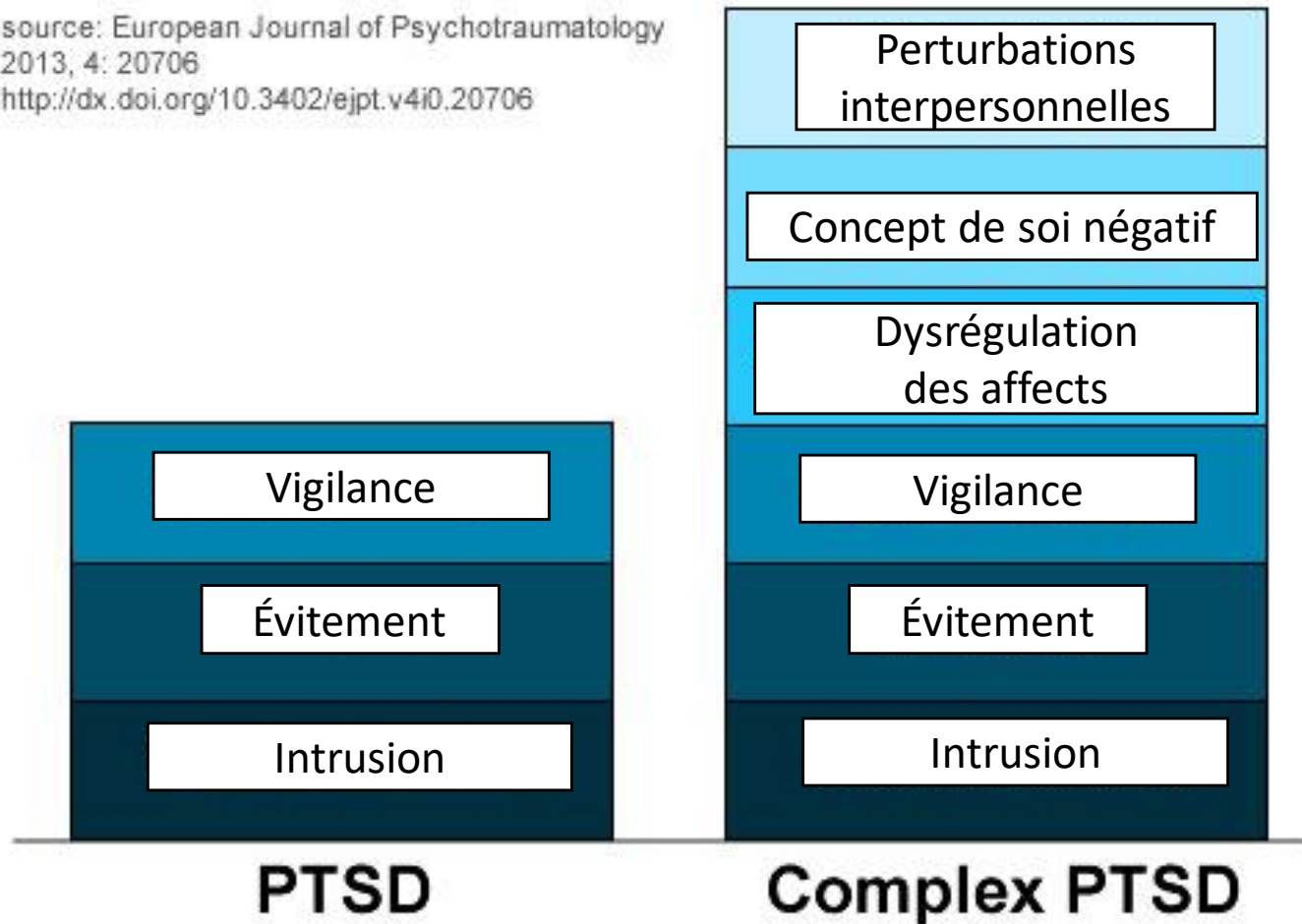
SUBSTANCE USE

CIM-11: TSPT complexe

- Contrairement au DSM-5, la CIM-11 a reconnu et organisé les différents groupes de symptômes traumatiques en deux troubles, le PTSD et le PTSD complexe (CPTSD), chaque trouble étant composé d'un ensemble relativement simplifié de groupes de symptômes.
- Ces deux diagnostics sont regroupés sous la catégorie des « troubles spécifiquement liés au stress ».
- Une personne peut être diagnostiquée soit avec un PTSD, soit avec un CPTSD, mais pas avec les deux.

PTSD and complex PTSD symptoms

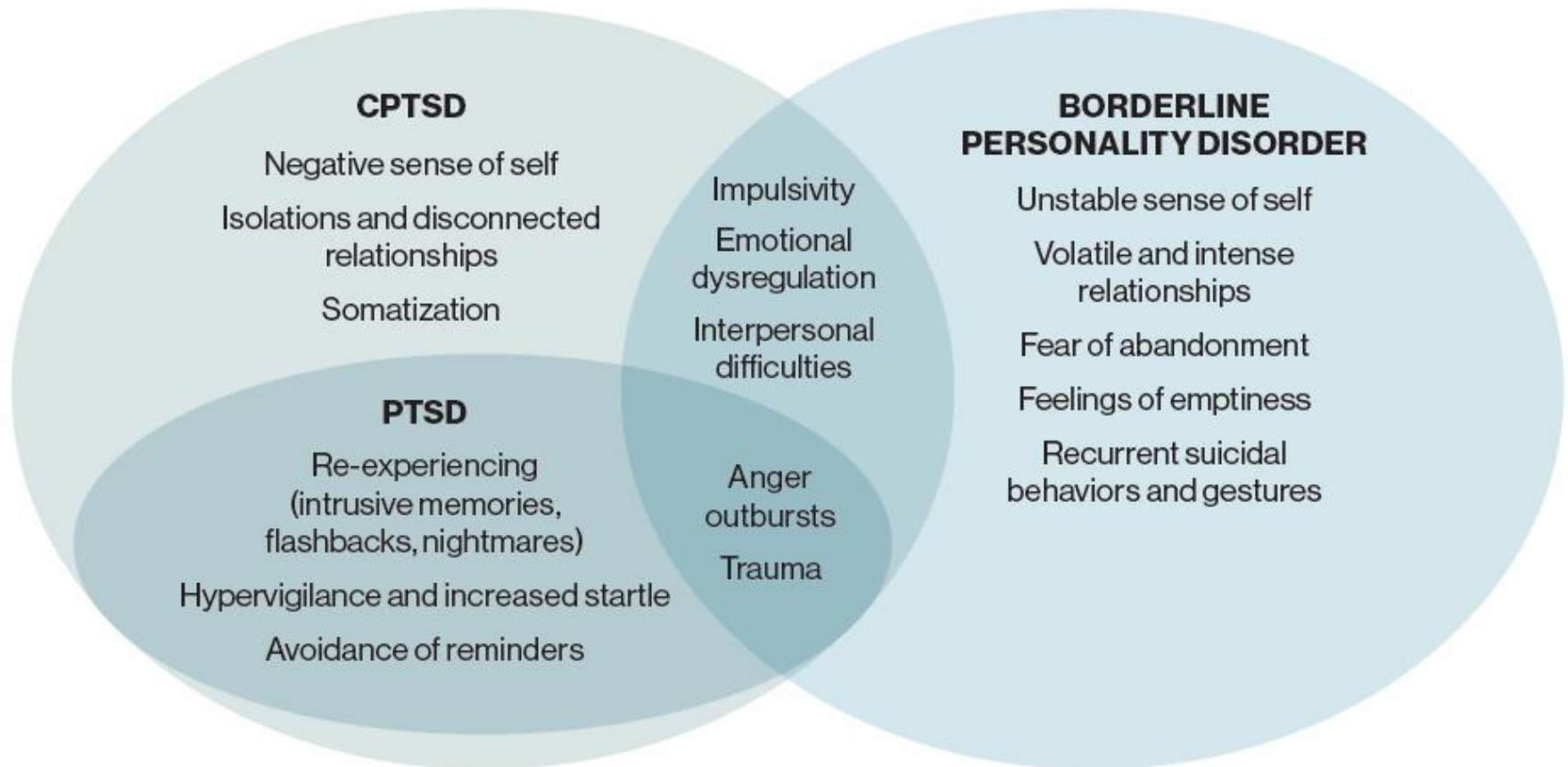
source: European Journal of Psychotraumatology
2013, 4: 20706
<http://dx.doi.org/10.3402/ejpt.v4i0.20706>



<http://traumadissociation.com/complexptsd>

Enjeux des diagnostics différentiels...trauma complexe et/ou santé mentale?

FIGURE. Unique and Overlapping Symptoms of CPTSD and BPD



Évaluation

International Trauma Questionnaire (ITQ)
Cloitre et al. ©2018
Traduction française et validation par Peraud et al. (2022)

Nom : Prénom : Date de passation :

Merci d'indiquer quelle est l'expérience qui vous perturbe le plus et répondez aux questions par rapport à cette expérience.

Description de l'expérience :

Quand l'expérience s'est-elle passée ? (Entourez une réponse)

il y a moins de 6 mois 1 à 5 ans 10 à 20 ans

6 à 12 mois 5 à 10 ans Il y a plus de 20 ans

Vous trouverez ci-dessous une liste de problèmes et de plaintes qu'ont parfois les personnes suite à des expériences de vie stressantes ou traumatiques.

Merci de lire chaque item attentivement, puis entourez un chiffre à droite pour indiquer à quel point vous avez été perturbé par ce problème le mois dernier.

	Pas du tout	Un petit peu	Modérément	Beaucoup	Extrêmement
P1. Avoir des rêves perturbants où se rejoue une partie de l'expérience ou qui sont clairement en relation avec l'expérience ?	0	1	2	3	4
P2. Avoir des images ou des souvenirs forts (qui viennent à l'esprit) comme si l'expérience se rejoue ici et maintenant ?	0	1	2	3	4
P3. Éviter les ressentis qui rappellent l'expérience (par exemple, pensées, sentiments ou sensations physiques) ?	0	1	2	3	4

Questionnaire International sur les Traumatismes
Version pour Enfants et Adolescents
De 7 à 17 ans
Cloitre et al. (2018) ©2018
Traduction non validée de Rolling et Mengin (2022)

Nom : Prénom : Date de passation :

Après avoir rempli le formulaire des événements, quel événement te dérange le plus en ce moment ?

Voici des problèmes que les gens peuvent rencontrer après un événement bouleversant ou stressant. En pensant à cet événement, entoure 0, 1, 2, 3 ou 4 pour indiquer à quel point les choses suivantes t'ont dérangé au cours du dernier mois.

	Jamais	Un peu	Parfois	Beaucoup	Presque toujours
1. Des mauvais rêves qui me rappellent ce qui s'est passé	0	1	2	3	4
2. Des images dans ma tête de ce qui s'est passé. J'ai l'impression que ça se passe en ce moment même	0	1	2	3	4
3. Essayer de ne pas penser à ce qui s'est passé. Ou ne pas avoir de sentiments à ce sujet	0	1	2	3	4
4. Rester à l'écart de tout ce qui me rappelle ce qui s'est passé (personnes, lieux, choses, situations, discussions)	0	1	2	3	4
5. Je suis trop prudent-e (je vérifie qui mentoure)	0	1	2	3	4
6. Être nerveuse	0	1	2	3	4

https://cn2r.fr/wp-content/uploads/2025/04/ITQ_VF_Cn2r.pdf?utm_source=chatgpt.com

https://cn2r.fr/wp-content/uploads/2025/07/ITQ-CA_Cn2r.pdf?utm_source=chatgpt.com



Guérir
ne veut pas
dire que
la blessure
n'a jamais
existé.

Guérir
veut dire
que la
blessure
ne nous
contrôle plus.

Résilience – Vision systémique

« La résilience est un processus où notre univers social nous offre les opportunités nécessaires pour utiliser nos habiletés et nos ressources »

- M. Ungar



Que serait devenue
Cendrillon sans la fée
marraine, les souris, les
oiseaux...

Services spécifiques aux traumatismes et/ou approches axées sur le trauma?

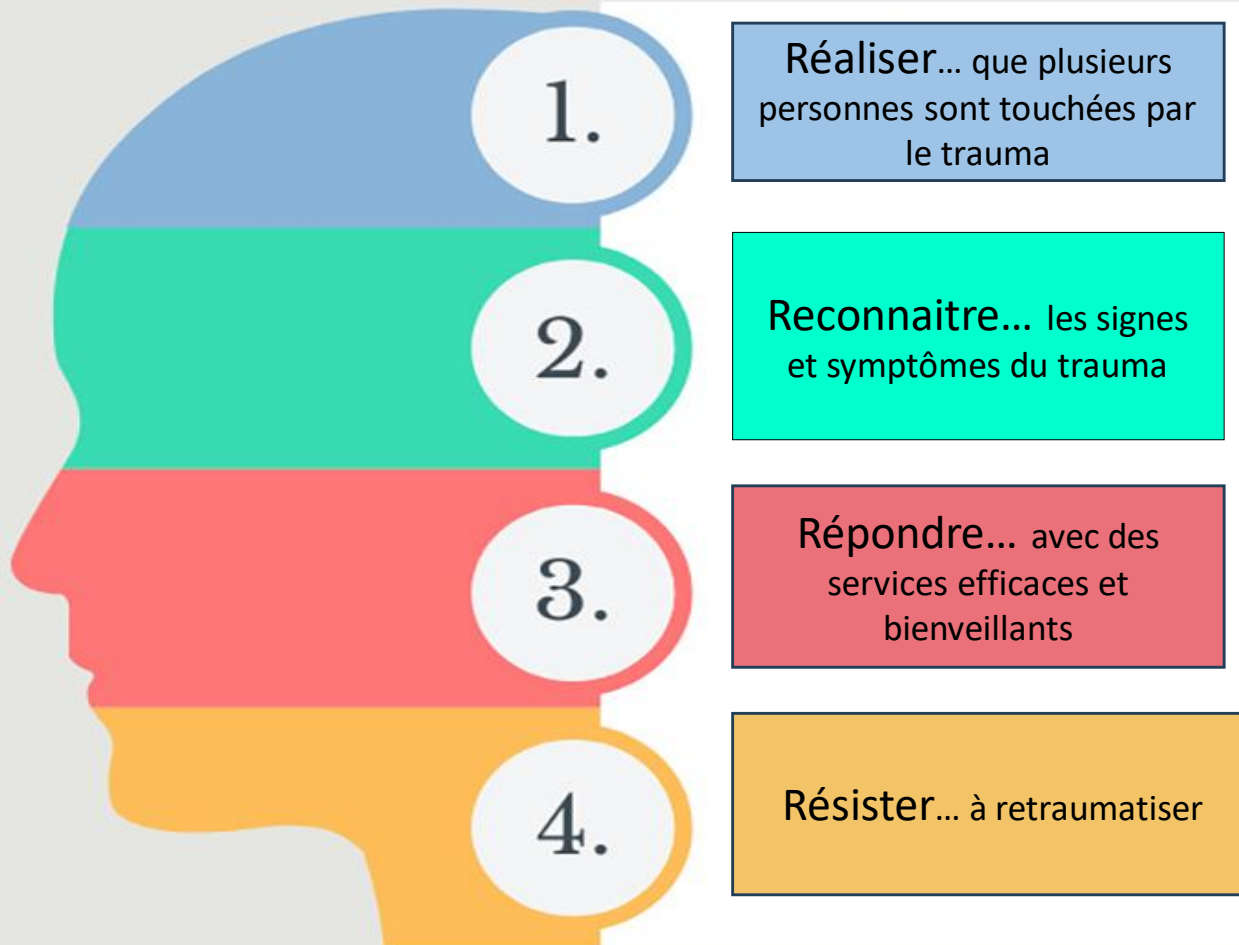
Services spécifiques aux traumatismes (*Trauma Specific Services*)

Des programmes, des interventions et des services thérapeutiques basés sur les données probantes visant à traiter les symptômes ou les conditions résultant d'un ou de plusieurs événements traumatisants (p. ex. Trauma-Focused CBT, EMDR, Sensorimotor Therapy)

Approches axées sur le trauma (*Trauma-Informed Care*)

Approche de prestation de services qui est fondée sur la prise en compte de l'impact des traumatismes, qui met l'accent sur la sécurité physique, psychologique et émotionnelle pour les enfants/jeunes et le personnel, et qui crée des opportunités de donner à tous et toutes un sentiment de contrôle et d'autonomie.

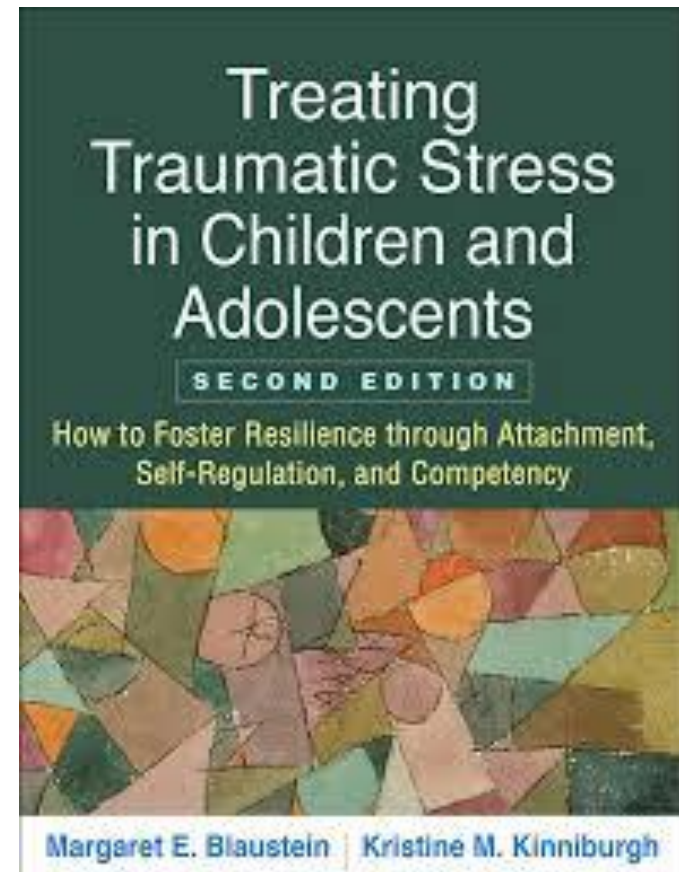
Les 4 R d'une approche axée sur le trauma



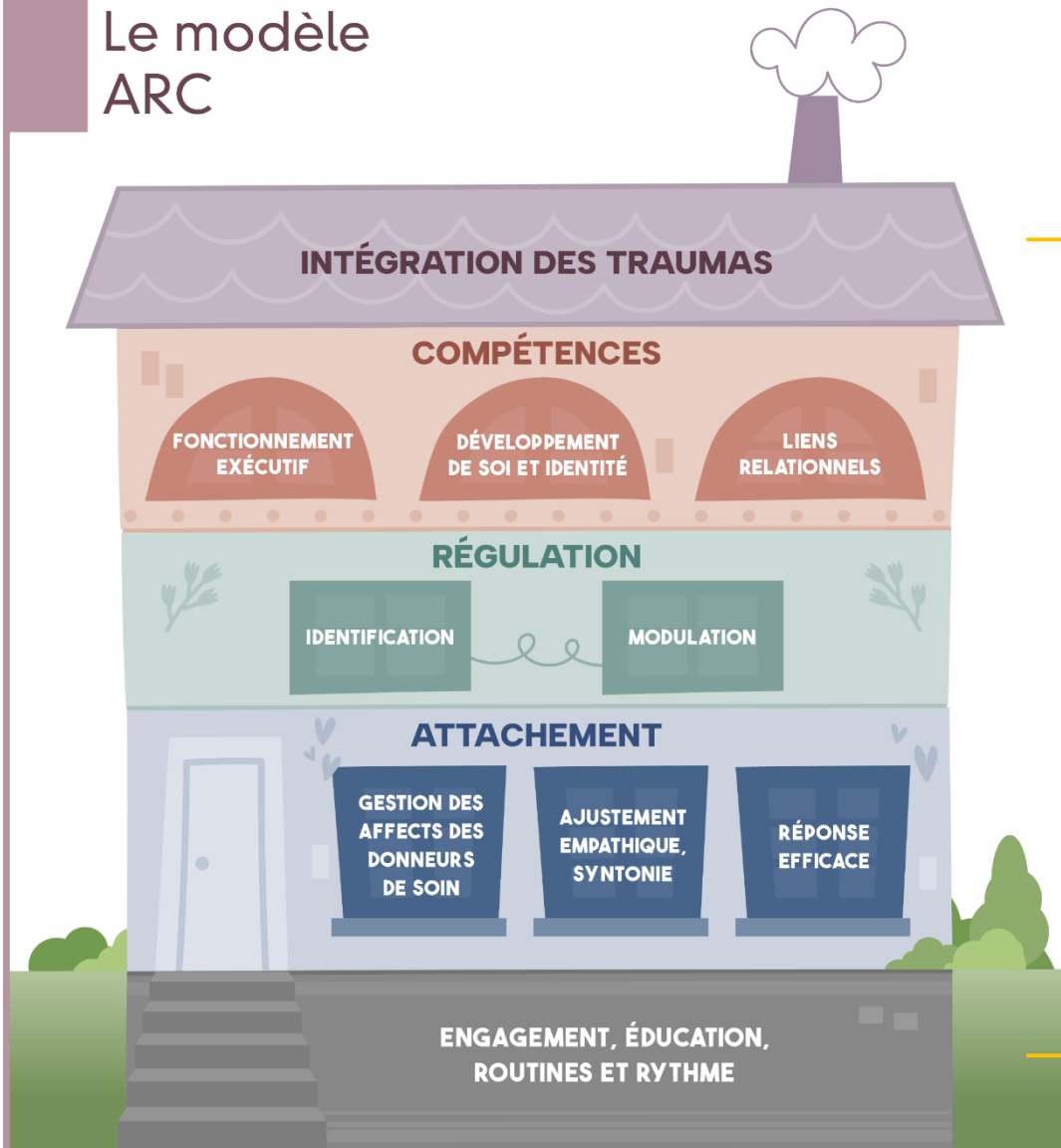
ARC : une méthode systémique

Attachement, Régulation et Compétences (ARC)

Reconnu comme étant une pratique prometteuse par le *National Child Traumatic Stress Network* et le *Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA; U.S. Department of Health and Human Services)*



Le modèle ARC



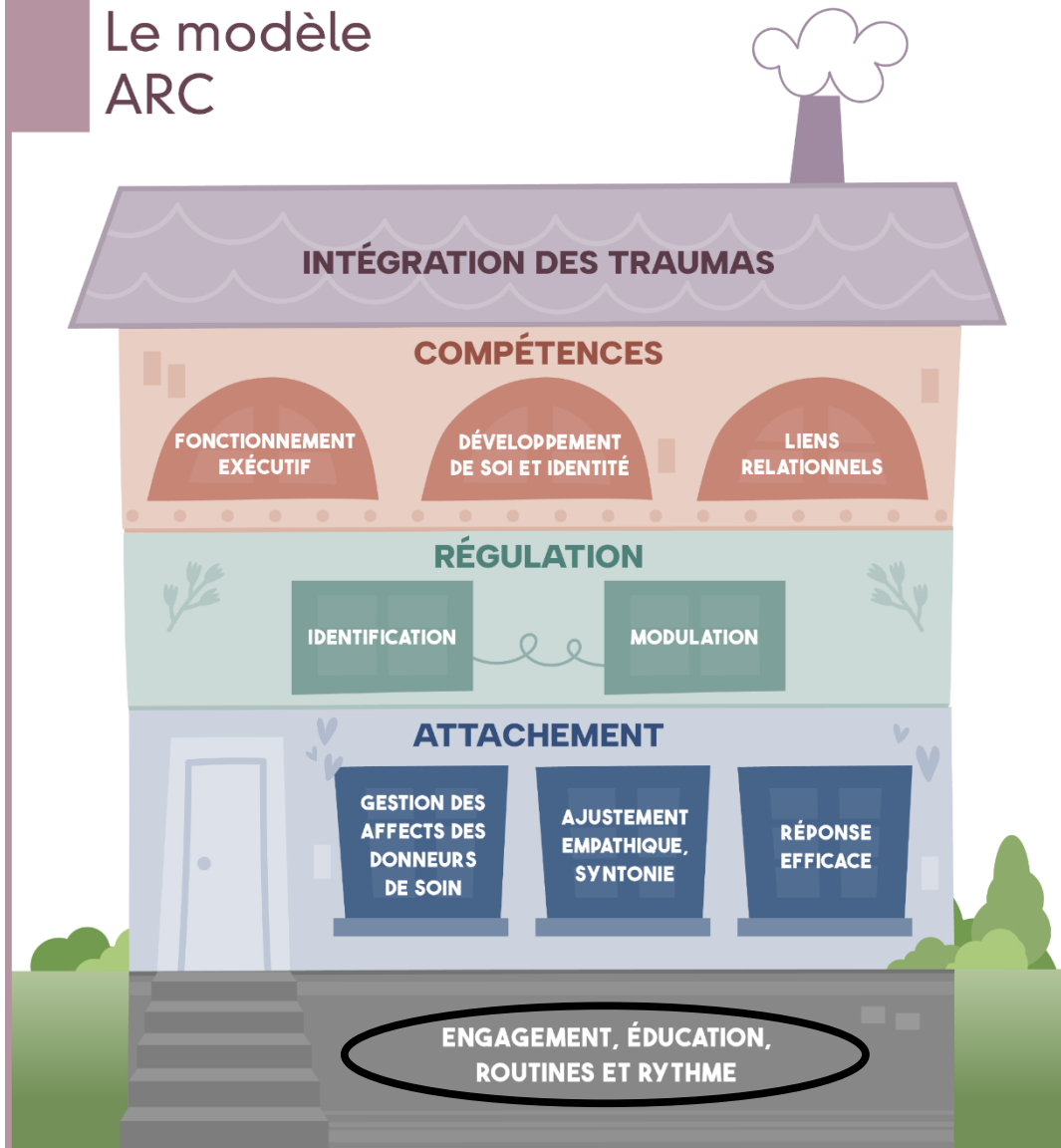
→ 1 objectif ultime

8 cibles d'intervention

→ 3 facteurs fondamentaux

Adapté et traduit par Delphine C.-V. de Blaustein et Kinniburgh, 2019, p.38

Le modèle ARC



Ces cibles visent à établir un environnement relationnel et structurel sécurisant qui soutient la disponibilité émotionnelle, la prévisibilité et l'implication active du jeune. Elles constituent la base nécessaire au développement de la régulation et des compétences adaptatives en favorisant un sentiment de sécurité, de cohérence et d'apprentissage.



Adapté et traduit par Delphine C-V. de Blaustein et Kinniburgh, 2019, p.38

Engagement & Éducation

Qui porte ce jeune dans son cœur ? Qui croit en lui/elle ? Qui a un lien plus solide, moins menaçant pour lui/elle ? Comment cette relation est-elle optimisée ? Que connaît-on de son histoire et comment utilisons-nous cette information ?

« Chaque enfant a besoin d'au moins un adulte qui soit fou de lui (ou d'elle), quelqu'un qui soit prêt à tout pour lui/elle, peu importe ce qui arrive. »

- Urie Bronfenbrenner

Routines

- Prévisibilité et souplesse: Équilibre entre une structure rigide et le chaos, révision perpétuelle des routines.
- Individualisation: Ajustement aux besoins du jeune, reconnaissance des particularités, mettre en lien avec les capacités.
- Instauration de rituels: Intégration de check-in et check-out

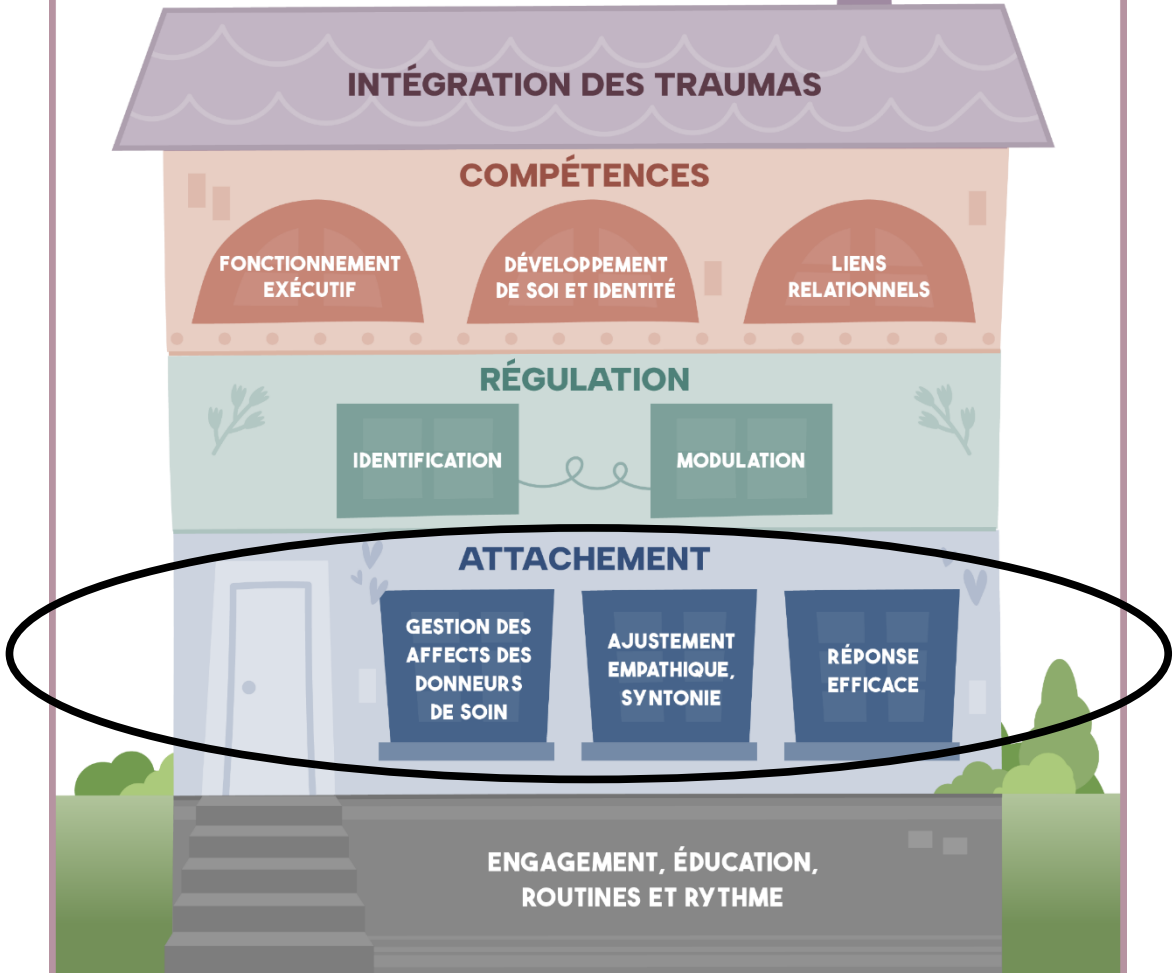
How is my battery right now?



Sur une échelle de chat, comment vous sentez-vous aujourd'hui?



Le modèle ARC



Les cibles liées à l'attachement cherchent à consolider la relation jeune-adulte en appuyant la sensibilité de l'adulte ainsi que la cohérence et la justesse de ses réponses aux besoins du jeune. Elles soutiennent l'émergence d'un sentiment de sécurité et de confiance, fondement du développement de l'exploration, de la régulation émotionnelle et des capacités relationnelles.



Adapté et traduit par Delphine C-V. de Blaustein et Kinniburgh, 2019, p.38

Gestion des affects des donneurs de soin



Quand leur **tempête** rencontre notre **état calme**,
la **co-régulation** peut se créer



Tempête

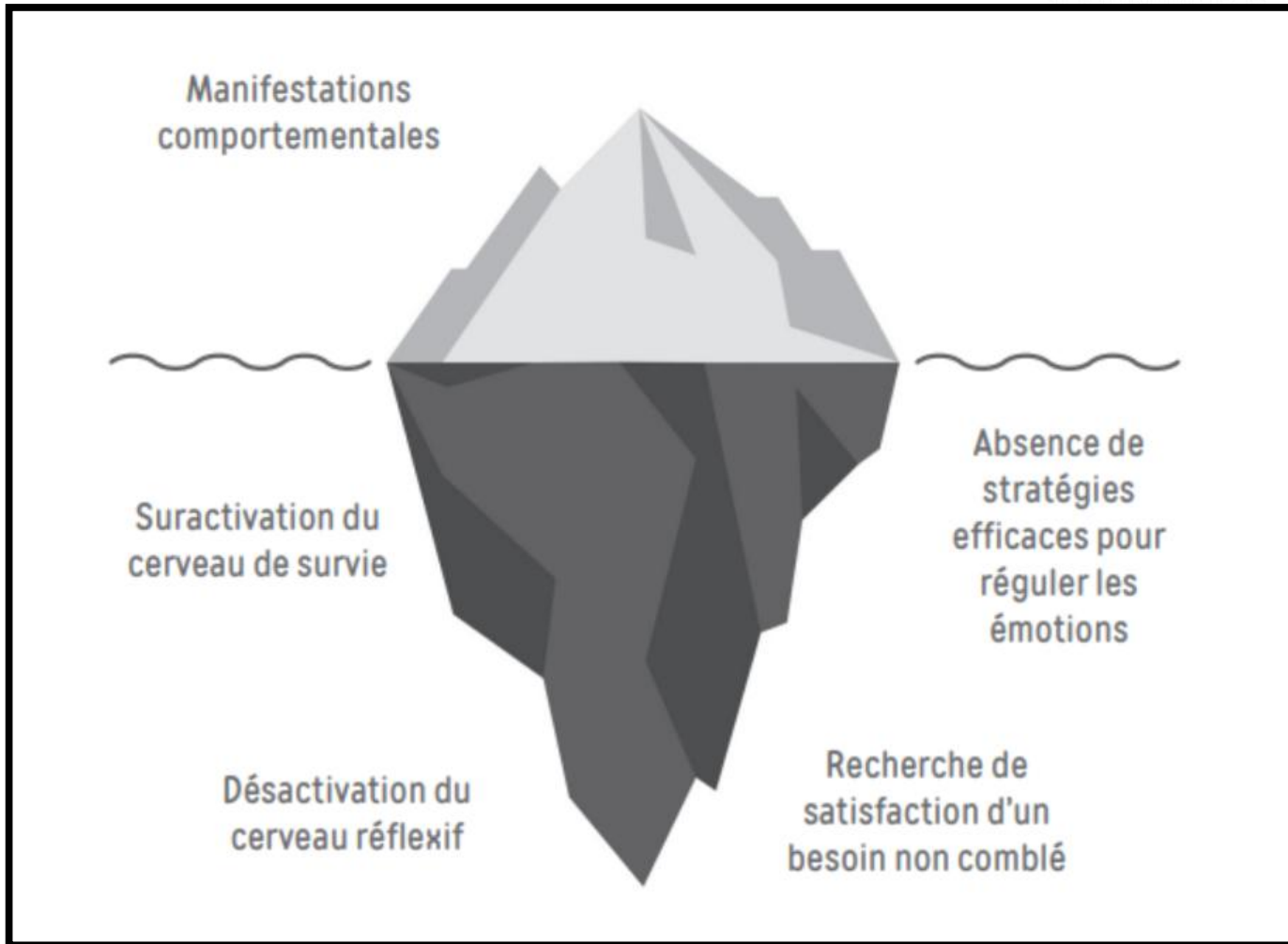


État calme



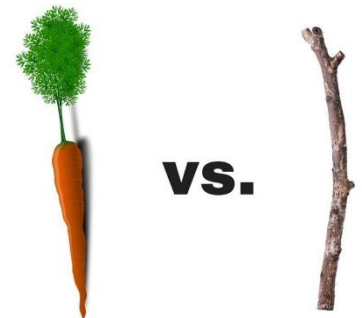
Co-régulation

Ajustement empathique



Réponse efficace

- Une réponse efficace ne veut pas dire de tout excuser, banaliser... le but n'est pas de verser vers un mode tellement permissif qu'il n'y a plus de cadre.
- L'objectif ici est-il de punir (« parce que sinon il n'apprendra pas, il pensera que tout est permis », « parce que ce n'est pas comme ça dans la vraie vie », « parce que sinon on va perdre le contrôle ») ou d'offrir une opportunité d'apprentissage et de soutien au plein développement de ce jeune ?



Réponse efficace: Trame de fond

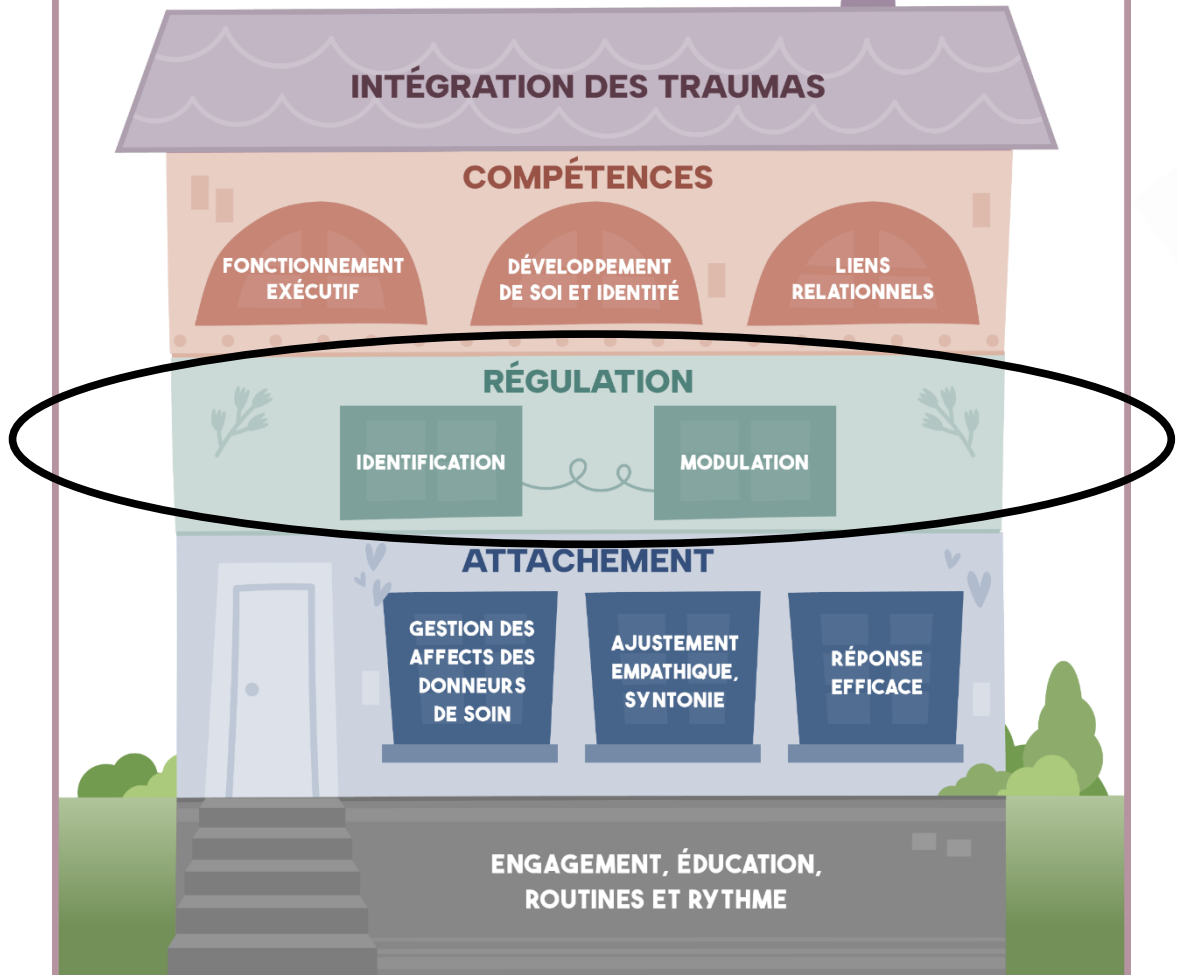
- Les comportements difficiles chez les jeunes ayant vécu des traumatismes sont des stratégies d'adaptation — mais ils nécessitent quand même un cadre.
- Tout peut s'articuler autour de ces deux tensions :

1- Comprendre sans excuser

2- Intervenir sans humilier

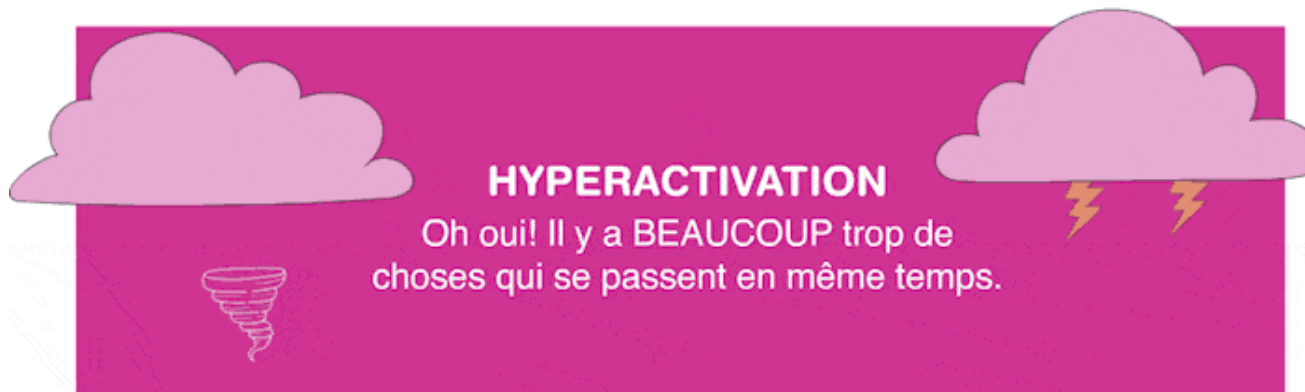
« On ne devrait jamais punir un enfant qu'on a mis dans une situation impossible » (inspiré de N.P. Rygaard)

Le modèle ARC



Les cibles liées à la régulation visent à aider le jeune à mieux connaître et apprivoiser son monde intérieur, en développant une curiosité envers ses propres états émotionnels et corporels. Elles soutiennent sa capacité à demeurer dans sa fenêtre de tolérance et à ajuster ses réactions, favorisant ainsi une autorégulation plus stable et adaptée.

Adapté et traduit par Delphine C.-V. de Blaustein et Kinniburgh, 2019, p.38





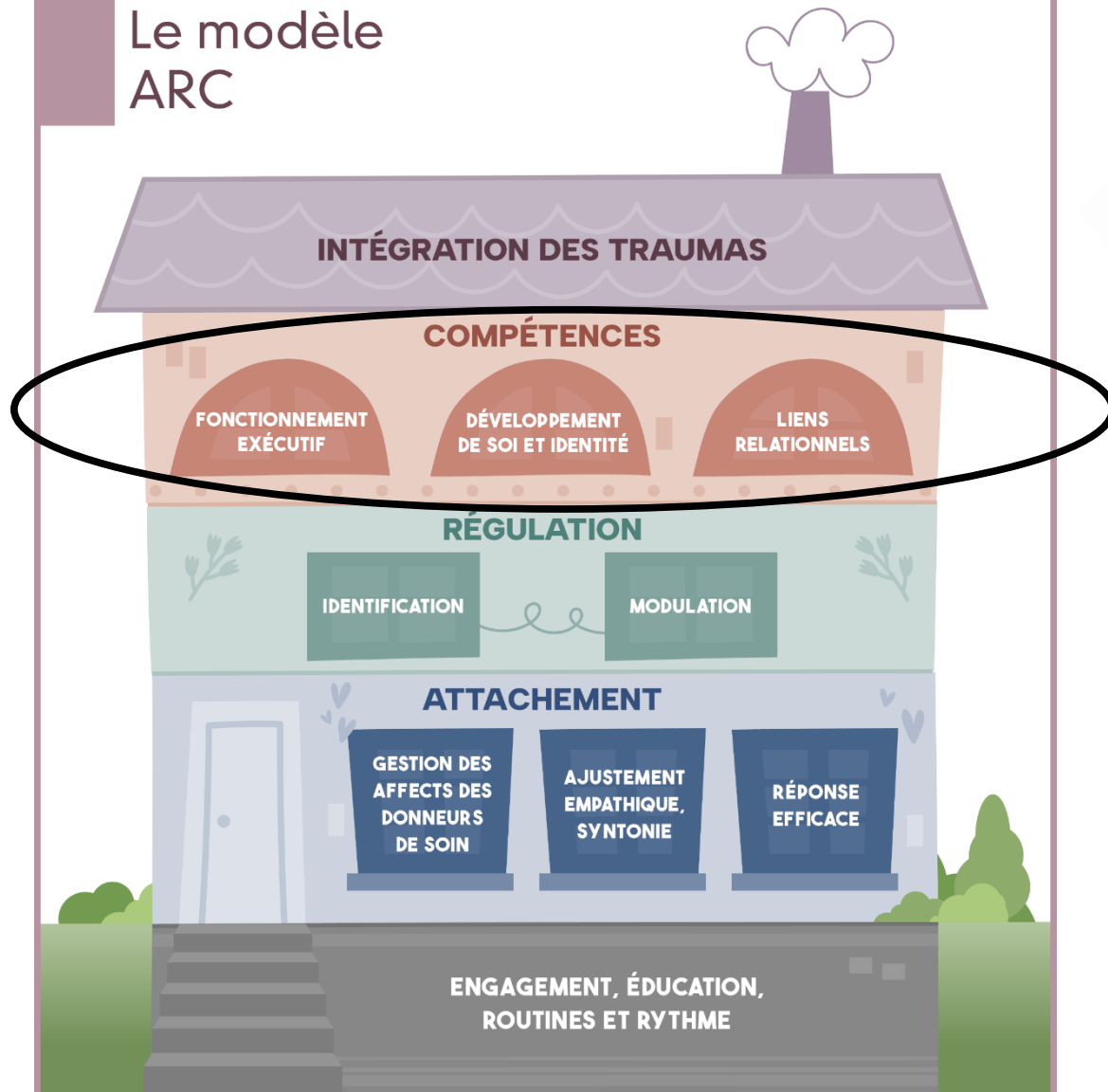
Exemples – stratégies « bottom-up » CHIEN

- À privilégier lorsque le jeune est en réaction (fuite, combat, immobilisation...), peu disponible.
- Pour se calmer: « Thérapies du système limbique »: balançoire, trampoline, yoga, relaxation, mandala, jardinage, sudoku, points à relier, tricot, bracelets, etc.
- Pour se mobiliser: « Thérapies de l'activation saine du système limbique »: se lancer la balle, aller marcher, monter et descendre les escaliers, sports, activités ludiques (p. ex. chasse au trésor), etc.
- À choisir selon les *préférences* du jeune et à doser selon ses *capacités* (p. ex. fermer les yeux pour X minutes).

Exemples – stratégies « top-down » HIBOU

- À privilégier lorsque les conditions le permettent: Des interventions plus relationnelles et verbales peuvent aider la reprise de pouvoir sur les réactions émotives.
- Le jeune doit être disponible (émotivement, cognitivement) afin de s'engager dans un processus de réflexion avec nous:
 - émettre des hypothèses,
 - comprendre ses déclencheurs,
 - faire des liens avec son passé,
 - distinguer le passé du présent, etc.
- À ce moment, l'élaboration d'idées pour moduler plus efficacement de prochains défis est possible.

Le modèle ARC



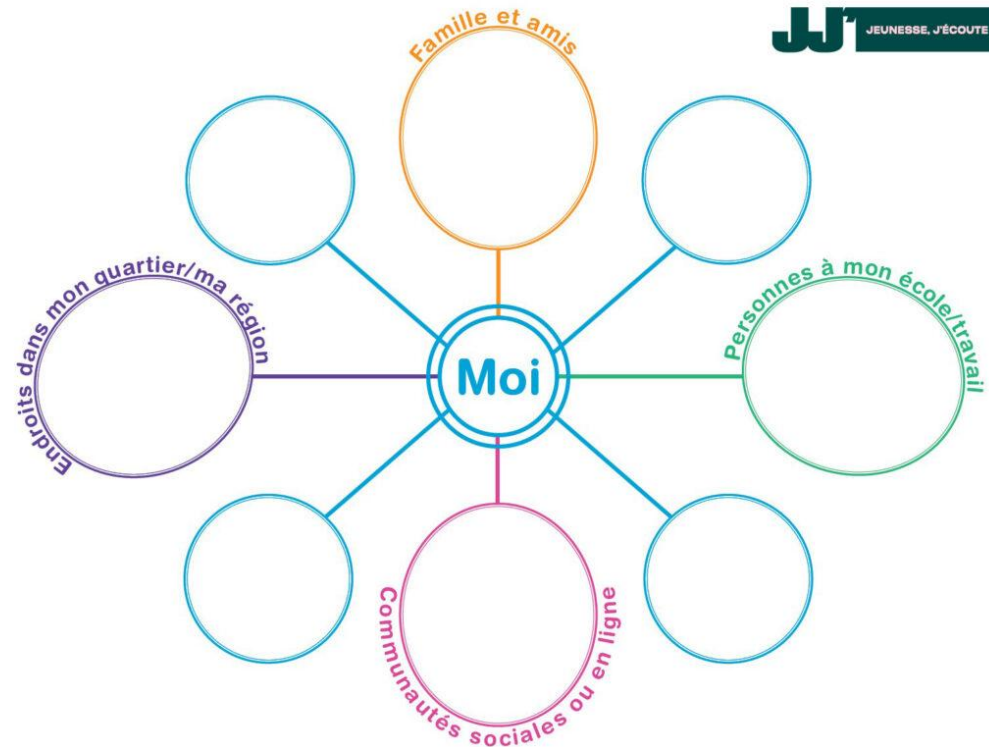
Les cibles liées aux compétences visent à soutenir le développement des habiletés cognitives, sociales et fonctionnelles du jeune (p. ex., communication, résolution de problèmes, autonomie au quotidien), tout en contribuant à la construction d'un concept de soi positif et réaliste. Elles visent à permettre au jeune de déployer son plein potentiel, en s'appuyant sur ses forces et en développant sa capacité à s'adapter et à apprendre dans divers contextes.

Adapté et traduit par Delphine C-V. de Blaustein et Kinniburgh, 2019, p.38

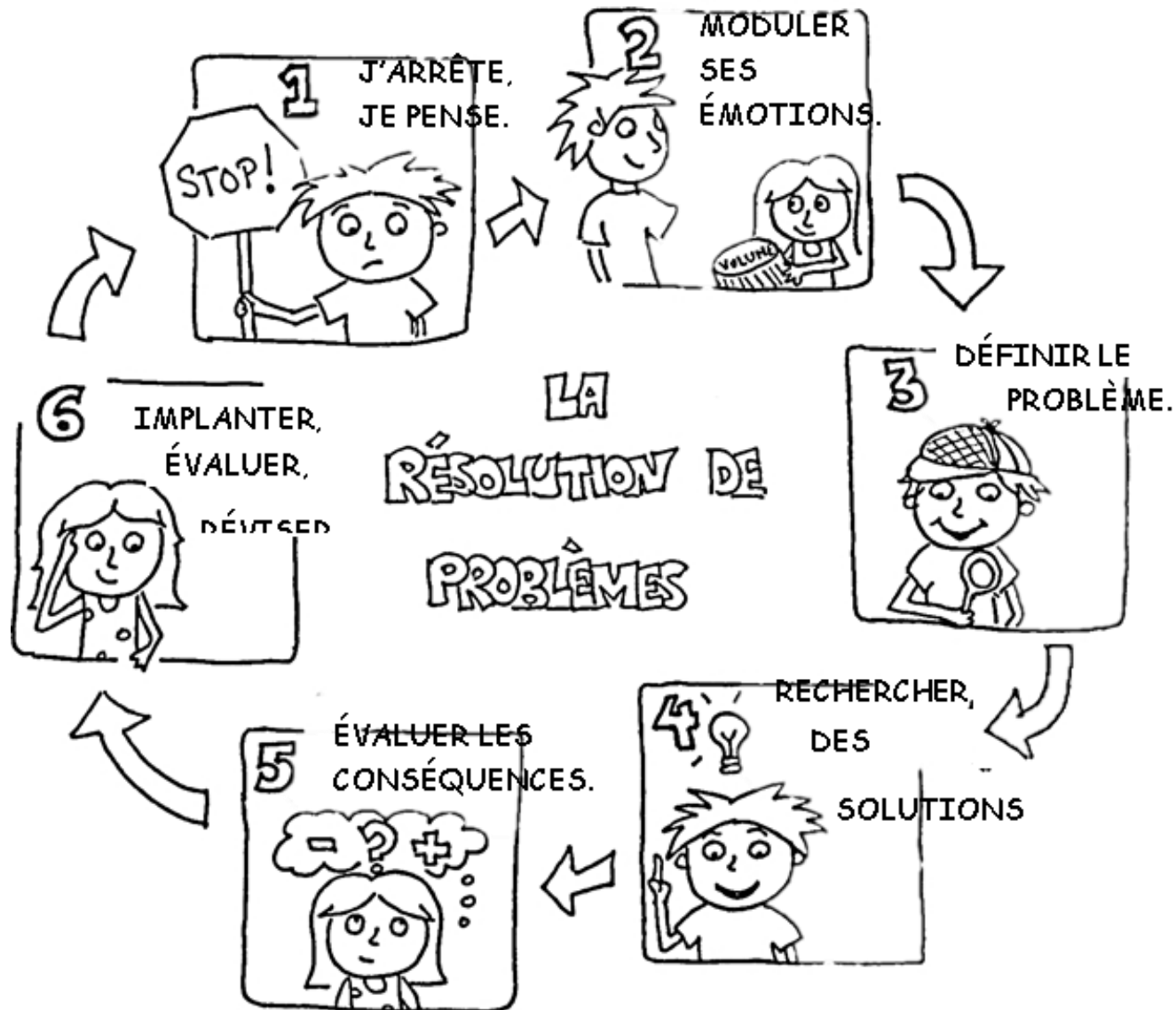
Liens relationnels: Identifier et développer les sources de connexion positive dans la vie du jeune



- Développer un réel tissu social autour de chaque jeune.
- Aider le jeune à distinguer les différentes personnes qui composent son cercle de confiance.



Fonctionnement exécutif: Résolution de problèmes

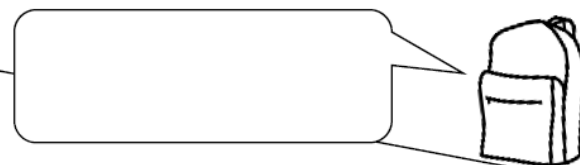


Le concept de soi

- Objectif : Aider le jeune à identifier ses caractéristiques personnelles (goûts, dégoûts, valeurs, talents, opinions, culture, etc.)
- Exemples d'activités :
 - Tous les livres sur moi
 - Collage personnel (général/spécifique)
 - Collage de groupe autour d'un thème unique, avec des sections individuelles pour les enfants
 - Expression artistique
 - Dessin, écriture, argile/sculpture, peinture, rap, etc.
 - Tableaux d'affichage avec un espace dédié à chaque personne
 - Activités célébrant la diversité individuelle (repas spécifiques à une culture, célébrations de fêtes, etc.)
- Explorez !
 - Travailler avec les jeunes pour donner suite à leurs intérêts individuels

DISCUSSION CLINIQUE SOUS L'ANGLE ARC

Notes du participant



COMPÉTENCES	Fonctionnement exécutif	Développement de soi et identité	Liens relationnels
	Identification des affects	Modulation des affects	
RÉGULATION	Gestion des affects des donneurs de soin	Ajustement empathique, syntonie	Réponse efficace
	Engagement	Éducation	Routines et rythmes
ATTACHEMENT			

À la lumière de la discussion, quelles sont les cibles d'intervention à prioriser? Quelles pistes d'intervention devons-nous considérer pour le soutenir?

L'ARC comme guide

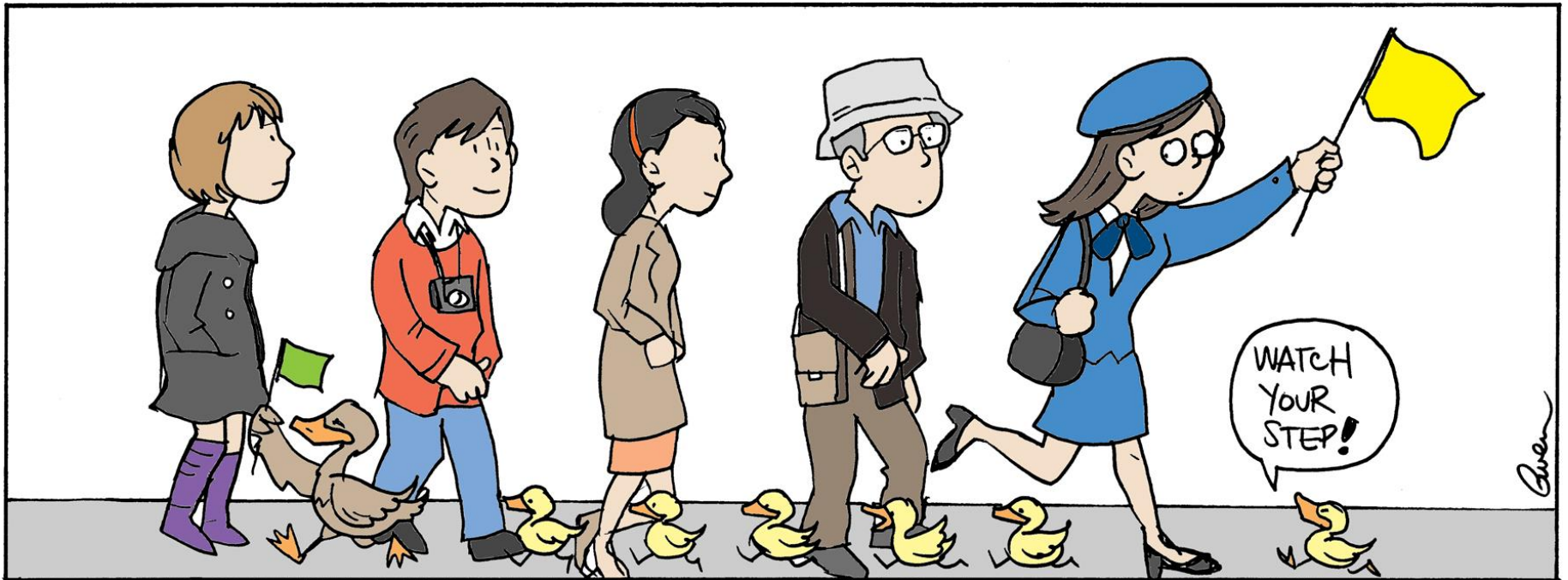


Image: Blaustein & Kinniburgh, 2018 / 2010 ; Kinniburgh & Blaustein, 2005

Ressources additionnelles

1. Ressources du Consortium

<https://www.traumaconsortium.com/fr/ressources/>

2. Pratique intégrant la notion de trauma : de la théorie à la pratique (IUJD)

- [Version adolescent](#)
- [Version enfant](#)

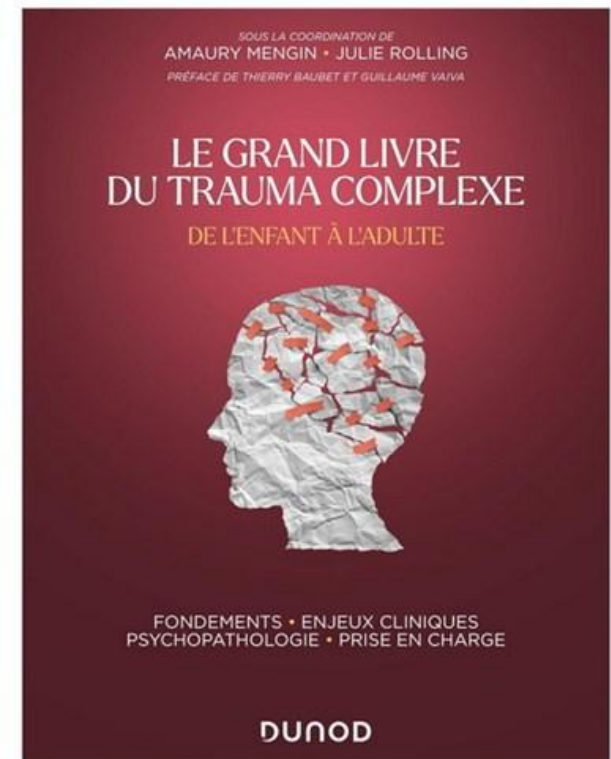
3. La capsule trauma se compose d'une mise en contexte et de trois volets

- <http://capsuletrauma.com>

4. Sites de jeux et d'outils

- <https://www.miditrente.ca/fr>
- <https://placote.com/>

Ressources additionnelles





Merci pour votre attention et votre participation!

Toute question peut être adressée à

Delphine Collin-Vézina:

delphine.collin-vezina@mcgill.ca