

# L'enseignement et l'apprentissage tenant compte des traumatismes

## Qu'est-ce que l'enseignement et l'apprentissage tenant compte des traumatismes?

- L'enseignement et l'apprentissage tenant compte des traumatismes est une méthode pédagogique qui prend en considération les effets possibles des traumatismes et des crises sur l'apprentissage et le comportement des élèves, pendant ou après une période de stress ou de bouleversement, ou les deux.
- Cette méthode offre un moyen de comprendre comment les élèves, quel que soit leur âge, vivent certaines situations difficiles ou néfastes sur les plans physique, social, mental ou émotif.

## Qu'est-ce qu'un traumatisme?

- Selon l'[American Psychological Association](#), le traumatisme émotionnel est [traduction libre] « une réaction émotionnelle à un évènement tragique comme un accident [...] ou une catastrophe naturelle. Dans la foulée immédiate de cet évènement, le choc et le déni sont des réactions typiques. Parmi les réactions à plus long terme, on note les émotions imprévisibles, les retours en arrière, les rapports tendus et même des symptômes physiques comme les maux de tête et la nausée. Bien que ces émotions soient naturelles, certaines personnes éprouvent de la difficulté à reprendre une vie normale. »
- La méthode de l'enseignement et de l'apprentissage tenant compte des traumatismes prend en considération ce qui suit :
  - Certaines et certains élèves peuvent vivre des expériences plus compliquées, surtout si leurs circonstances familiales sont difficiles ou tumultueuses;
  - Il est essentiel de permettre aux élèves de parler de ce qu'elles ou ils ressentent;
  - Le traumatisme, après une période de stress et de bouleversement, peut s'apparenter à certains égards au trouble de stress post-traumatique ou en constituer une forme atténuée.

## À quels signes reconnaît-on un traumatisme dans la salle de classe?

Le programme [One in five minds](#) propose la liste suivante comme point de départ :

- apparition de nouvelles peurs;
- anxiété de séparation;
- troubles du sommeil (p. ex. cauchemars, manque de sommeil);
- tristesse;
- perte d'intérêt pour des activités auxquelles la personne prenait plaisir auparavant;
- concentration réduite;
- travaux scolaires de moindre qualité;
- colère, irritabilité.

## Stratégies auxquelles les membres de la profession enseignante peuvent recourir pour aider les élèves

- Apprendre à reconnaître les signes et les symptômes.
- Créer un environnement d'apprentissage bienveillant, qui reconnaît l'importance des habiletés sociales, des compétences affectives et des aptitudes au bien-être pour les élèves de tous âges. En s'inspirant des notions de « guérison et réparation » et de « croissance et force », l'[Université de la Californie \(Berkeley\)](#) (en anglais seulement) propose cinq approches :
  - relations positives;
  - espace physique agréable;
  - amorçage positif;
  - recours aux forces de caractère;
  - renforcement de la résilience.
- Venir en aide aux élèves en suivant une démarche communautaire ou d'équipe qui mettrait à contribution des professionnelles ou professionnels ainsi que des paraprofessionnelles ou paraprofessionnels de l'éducation spécialisée, l'administration scolaire, la famille de l'élève (s'il y a lieu), etc.

## Stratégies auxquelles les membres de la profession enseignante peuvent recourir pour s'entraider et aider leur école

- Le [National Child Traumatic Stress Network](#) a dressé la liste de ses « éléments essentiels d'un système scolaire tenant compte des traumatismes » :
  - Repérer et évaluer le stress d'origine traumatique;
  - Gérer et traiter le stress d'origine traumatique;
  - Faire de la sensibilisation aux traumatismes et offrir de la formation connexe;
  - Former des partenariats avec les élèves et les familles;
  - Créer un environnement d'apprentissage tenant compte des traumatismes (habiletés sociales/compétences affectives et mieux-être);
  - S'adapter aux différentes cultures;
  - Intégrer des mesures de gestion des urgences et d'intervention en cas de crise;
  - Comprendre les soins autoadministrés et le stress secondaire d'origine traumatique chez le personnel, et agir en conséquence;
  - Évaluer et réviser les politiques et pratiques de l'école en matière de discipline;
  - Favoriser la collaboration entre systèmes et former des partenariats communautaires.
- Chaque école devrait élaborer et mettre en œuvre un plan d'enseignement et d'apprentissage tenant compte des traumatismes.

## Ressources pédagogiques

- Croix-Rouge canadienne — [Guide – Comment prendre soin de soi à la suite d'une catastrophe](#)
- Cornerstone for Teachers — [A Crash Course on Trauma-Informed Teaching](#)
- The National Child Traumatic Stress Network — [Child Trauma Toolkit for Educators](#)
- Resilient Educator — [What is trauma?](#)
- Edutopia — [Social & Emotional Learning](#)
- Gouvernement de l'Alberta — [Pratique tenant compte des traumatismes](#)
- Le Centre franco — [Pour une pédagogie sensible à l'impact des traumatismes sur l'apprentissage](#)