



Protocole d'urgence - Détresse psychologique : Manifestation de traumatisme complexe

Une personne ayant vécu des traumatismes répétés ou en bas âge (ex. : violence familiale, négligence, agression sexuelle) peut présenter des réactions intenses ou déroutantes. Ces réactions peuvent affecter son comportement, sa capacité à gérer ses émotions ou ses relations avec les autres. L'intervention doit être calme, encadrante et empreinte d'empathie.

1. **Reconnaître les signes possibles d'un trauma complexe**
 - Réactions fortes ou disproportionnées à des situations d'apparence ordinaire : colère, fuite, retrait, panique, etc.
 - État constant d'hypervigilance, être constamment en mode alerte.
 - Difficulté à faire confiance, intolérance à la frustration, passages rapides d'un état émotionnel à un autre.
 - Faible estime de soi, peur d'être rejetée, difficulté à créer ou à maintenir des liens.
2. **Aviser une personne responsable dès que possible**
 - Lui décrire la situation et les réactions observées.
 - Lui mentionner s'il s'agit d'un comportement récurrent ou d'une première fois.
3. **Intervenir avec calme et constance**
 - Garder une attitude posée, sans jugement, même si la réaction semble exagérée.
 - Offrir une présence stable et rassurante : « Je suis ici. Tu n'es pas seule. »
4. **Limiter les interventions verbales**
 - Parler doucement, avec des phrases courtes : « Respire avec moi. »
 - Ne pas chercher à raisonner ou à expliquer quoi que ce soit pendant le moment de détresse.
5. **Offrir un espace de décompression**
 - Inviter la personne à s'isoler dans un endroit calme si elle le souhaite, mais rester à la vue des autres.
 - Proposer une bouteille d'eau, un objet réconfortant ou simplement le silence.
6. **Valider les émotions sans insister sur leur origine**
 - Exemples : « Je vois que c'est difficile en ce moment. » ou « Tu as le droit de ressentir ça. »
 - Éviter les phrases comme « Ça n'est pas grave » ou « Tu réagis trop ».
7. **Éviter les gestes ou paroles pouvant être perçus comme menaçants**
 - Ne pas hausser le ton, pointer du doigt, ni imposer un contact physique.
 - Éviter les ultimatums et les punitions immédiates.
8. **Suivre les indications de la personne responsable pour la suite**
 - Mettre en œuvre les mesures nécessaires : retour au groupe, pause, appel aux parents, etc.
 - Collaborer à l'encadrement adapté si une approche particulière est recommandée.

9. Réintégrer la personne dans le groupe avec discrétion et respect

- Demander à la personne ce qui l'aiderait.
- Proposer une transition douce sans souligner ce qui s'est passé.
- Offrir des tâches valorisantes ou des rôles qui favorisent l'estime de soi.

10. Maintenir un encadrement prévisible et bienveillant

- Éviter les changements soudains et les surprises non annoncées.
- Exécuter des routines claires et rassurantes dans l'animation quotidienne.

