

Enfants et adolescents face à un événement traumatique

Repères et soutiens après Crans-Montana



Michal Epstein-Lavi
Psychologue-Psychothérapeute FSP

michal.epstein@psychologie.ch
www.michalepsteinlavi.ch

Praticienne EMDR Europe Senior, Adultes, Enfants et Adolescents
Superviseur EMDR Europe Adultes, Enfants et Adolescents
Responsable du Brainspotting en Suisse
Praticienne, Superviseur et Formatrice Phases I & II de Brainspotting

Janvier 2026

Repères pour comprendre et soutenir les enfants et adolescents

- Après un événement traumatique
- Réactions possibles après un choc traumatique.
- Comprendre ce qui se passe dans le cerveau.
- Ce qui aide dans les premiers jours.
- Ce qu'il vaut mieux éviter.
- Soutenir la régulation émotionnelle.
- Quand consulter un·e psychothérapeute ou psychiatre.
- Qu'est-ce que la thérapie EMDR?
- Comment expliquer aux enfants et adolescents qu'est-ce que la thérapie EMDR?
- Comment la thérapie EMDR peut aider les enfants et les adolescents?
- Outils simples de régulation (respiration, ancrage, ressources)
- Messages de conclusion
- Messages importants à considérer
- Ressources disponibles



Après un événement traumatique

Ce que vivent les enfants et les adolescents

Après un événement violent, soudain ou menaçant, il est **fréquent et normal** que les enfants et les adolescents réagissent fortement. Leur cerveau et leur corps tentent de faire face au choc.

Ils peuvent présenter :

- des **réactions émotionnelles intenses** : peur, tristesse, colère, sidération
- des **changements de comportement** : repli, agitation, irritabilité, régression
- des **réactions corporelles** : troubles du sommeil, de l'appétit, fatigue
- des **difficultés de concentration** ou une baisse des performances scolaires

Par exemple :

un enfant qui ne veut plus dormir seul,
un adolescent qui se met en colère plus facilement,
ou un jeune qui semble « absent » ou très fatigué.

Message essentiel :

👉 Ces réactions sont des **réponses normales et adaptatives du cerveau face au choc**.

Elles ne sont ni un **signe de faiblesse**, ni un **manque de volonté**, mais l'expression d'un cerveau encore en **mode protection**.

Réactions possibles après un choc traumatique

Après un événement traumatique, les réactions des enfants et des adolescents peuvent être multiples et variables. Elles ne sont pas toujours immédiates et peuvent apparaître progressivement.

Réactions émotionnelles

Les jeunes peuvent ressentir :

- de la **peur**, parfois diffuse ou difficile à nommer
- de la **tristesse**, des pleurs inhabituels ou une perte d'élan
- de la **colère** ou de l'**irritabilité**
- une **sidération**, comme s'ils étaient figés ou absents

Ces émotions peuvent fluctuer d'un jour à l'autre.

Réactions corporelles

Le corps garde souvent la trace du choc :

- **tensions** musculaires
- **fatigue** importante

- **troubles du sommeil** (difficulté à s'endormir, réveils nocturnes, cauchemars)

Réactions comportementales

On observe parfois :

- un **repli sur soi** ou un **isolement**
- de l'**agitation**, de l'**impulsivité**
- une **baisse de tolérance à la frustration**

Spécificités enfants / adolescents

- Les **enfants** expriment souvent leur vécu par le corps ou le comportement.
- Les **adolescents** peuvent minimiser, s'isoler, ou au contraire se montrer très réactifs.

👉 Toutes ces réactions sont **normales après un choc**.

Comprendre ce qui se passe dans le cerveau

Lors d'un événement traumatique, le cerveau passe naturellement en **mode alerte ou survie**.

Ce mécanisme a permis à votre enfant ou adolescent de **traverser le danger et de rester en vie** (et ce, que la situation ait été vécue, entendue ou imaginée).

Cependant, ce mode peut **persister après l'événement**. Le cerveau continue alors à être attentif aux menaces, comme si elles étaient encore présentes. Cela peut se traduire par des symptômes tels que:

- l'hypervigilance
- des réactions rapides ou parfois excessives
- de la difficulté à se détendre

Le cerveau et le corps **gardent une mémoire du traumatisme**. Les souvenirs peuvent rester fragmentés, chargés émotionnellement et difficiles à intégrer.

Pour survivre, certaines informations — images, sons, odeurs ou sensations — ont été **mises de côté** par le cerveau et n'ont pas pu être traitées complètement.

En conséquence, elles peuvent apparaître de manière **intrusive ou dérangement**, provoquant par exemple,

- de la colère ou de la tristesse envahissante
- de l'anxiété, de l'inquiétude ou de la peur
- des tensions corporelles et une incapacité à se détendre

Ces informations **stockées de façon dysfonctionnelle** perturbent parfois le quotidien de votre enfant ou adolescent.

Avec du soutien et des outils adaptés (comme l'EMDR ou des techniques de régulation), le cerveau peut **réintégrer ces souvenirs et retrouver un équilibre**.

Ce qui aide dans les premiers jours

Les premiers jours sont essentiels pour soutenir le système nerveux.

Ce qui est aidant :

- maintenir des **routines simples et prévisibles**
- offrir une **présence calme et rassurante**
- utiliser des **mots simples et vrais, adaptés à l'âge**
- **accueillir les émotions** sans chercher à les faire disparaître

☞ Dire par exemple :

« Ce que tu ressens est compréhensible après ce qui s'est passé. Je suis là. »

Co-régulation

Les enfants et adolescents se régulent souvent à travers les adultes :
un adulte calme aide le jeune à retrouver le calme.

Ce qu'il vaut mieux éviter

Même avec de bonnes intentions, certaines réactions peuvent être moins aidantes.

À éviter :

- forcer à raconter ou à se souvenir
- poser trop de questions
- sur-expliquer ou rationaliser
- exposer aux images ou informations répétées
- minimiser (« ce n'est rien ») ou dramatiser
- vouloir que « tout aille mieux rapidement »

👉 Le cerveau traumatisé a besoin de **temps** et de **douceur**.

Soutenir la régulation émotionnelle

Avant tout travail sur l'événement, il est essentiel de soutenir la régulation.

- musique
- jeux calmes
- moments de silence partagés

Le rôle du corps et des sens

Le calme passe souvent par :

- le mouvement doux
- la respiration
- les sensations corporelles rassurantes

Activités apaisantes

- marche
- dessin

Connexion relationnelle

La relation sécurisante est un **facteur majeur de protection.**

👉 *La stabilité émotionnelle est prioritaire avant toute élaboration du souvenir.*

Quand consulter un·e psychothérapeute ou psychiatre

Il est recommandé de consulter lorsque :

- les symptômes **persistent au-delà de 2 à 4 semaines**
- la détresse augmente
- le quotidien est fortement impacté (école, sommeil, relations)
- l'enfant ou l'adolescent semble dépassé
- les proches se sentent eux-mêmes démunis

👉 Une prise en charge précoce peut **prévenir l'installation de troubles durables.**

Qu'est-ce que la thérapie EMDR ?

La thérapie **EMDR** (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) est une approche psychothérapeutique utilisée pour aider les patients à **surmonter les conséquences d'événements traumatiques ou très stressants**.

Elle repose sur l'idée que le cerveau possède une **capacité naturelle à traiter et intégrer les expériences vécues**, mais que ce processus peut se bloquer après un traumatisme.

L'EMDR aide alors le cerveau à **reprendre ce traitement**, de manière progressive et sécurisée.

La thérapie EMDR est **reconnue par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS)** comme **l'une des deux thérapies recommandées pour le traitement du trouble de stress post-traumatique (TSPT)**, chez les adultes comme chez les enfants et adolescents.

Comment expliquer aux enfants et adolescents qu'est-ce que la thérapie EMDR ?

Parfois, après quelque chose de très difficile ou effrayant, **le cerveau n'arrive pas à « ranger » ce qui s'est passé.**

Les **souvenirs** peuvent alors revenir tout seuls, avec des images, des émotions ou des sensations désagréables.

La thérapie EMDR aide le cerveau à **remettre ces souvenirs à leur juste place**, pour qu'ils ne fassent plus aussi peur ou aussi mal.

Pendant la séance, le/la thérapeute t'accompagne avec des mouvements des yeux, des tapotements ou des sons, pendant que tu penses à certaines choses, **toujours à ton rythme et en sécurité.** Avec ou sans la présence de tes parents.

Avec la thérapie EMDR, le souvenir ne disparaît pas, mais il devient **moins lourd**, et tu peux te sentir **plus calme et plus fort·e** dans ta vie de tous les jours.

Comment la thérapie EMDR peut aider les enfants et les adolescents ?

Après un événement traumatique ou très stressant, certains souvenirs peuvent continuer à provoquer des émotions intenses, des réactions corporelles ou des comportements difficiles au quotidien.

L'accompagnement EMDR permet d'aider l'enfant ou l'adolescent à **apaiser** ces réactions, en soutenant le fonctionnement naturel du cerveau. Le travail se fait de manière progressive, sécurisée et respectueuse du rythme de chacun, sans obligation de tout raconter en détails.

Au fil des séances, les souvenirs deviennent **moins envahissants**, les émotions plus tolérables et le corps peut retrouver un état de calme. Cela peut se traduire par :

- une diminution des peurs, cauchemars et pensées intrusives
- une meilleure capacité à se détendre et à se concentrer
- une réduction de l'anxiété, de la colère ou de la tristesse
- **un arrêt progressif des symptômes et un retour du bien-être au quotidien**

La thérapie EMDR aide ainsi les enfants et les adolescents à **retrouver un sentiment de sécurité, à reprendre confiance en eux et à poursuivre leur développement émotionnel de façon plus sereine.**

Outils simples de régulation

Ces outils peuvent aider à **apaiser le système nerveux** :

- Protocole « Le Lieu sûr », amplifié par la respiration
- Respiration carrée
- Exercice 5-4-3-2-1
- Respirer avec une paille
- Application RespiRelax+

👉 **Attention: ces outils soutiennent, mais ne remplacent pas un suivi si la souffrance persiste.**

Protocole « Le Lieu sûr » amplifié par la respiration

Objectif : se sentir en sécurité, se calmer et réguler ses émotions après un événement stressant.

Étapes :

- **Choisir un lieu sûr**
 - Réel ou imaginaire, où l'on se sent complètement protégé.
- **Explorer avec les sens**
 - Voir : couleurs, lumière, objets
 - Entendre : sons agréables
 - Sentir : odeurs rassurantes
 - Toucher : textures agréables
 - Goûter : optionnel
- **Respiration amplifiée**
 - Inspirer doucement en sentant le calme entrer
 - Expirer lentement en laissant partir la tension

- Répéter 3 à 5 cycles
- *Option* : prolonger l'expiration ou respirer par une paille pour plus de détente

- **Renforcer le ressenti**

- Noter les sensations agréables dans le corps
- Se répéter des phrases rassurantes : « Je suis en sécurité ici »

- **Sortir du lieu sûr**

- Revenir doucement à la pièce réelle
- Se rappeler que l'on peut revenir dans ce lieu sûr à tout moment



Conseils :

- Pratiquer lentement et calmement
- Ne jamais forcer l'imagination
- Peut être utilisé seul ou avec un adulte

Respiration carrée

Voici une **technique de respiration simple à réaliser**, il faut simplement:

- Inspirer en 4 secondes,
- Retenir en 4 secondes,
- Expirer en 4 secondes,
- Retenir pour 4 secondes et
- Continuer ainsi !

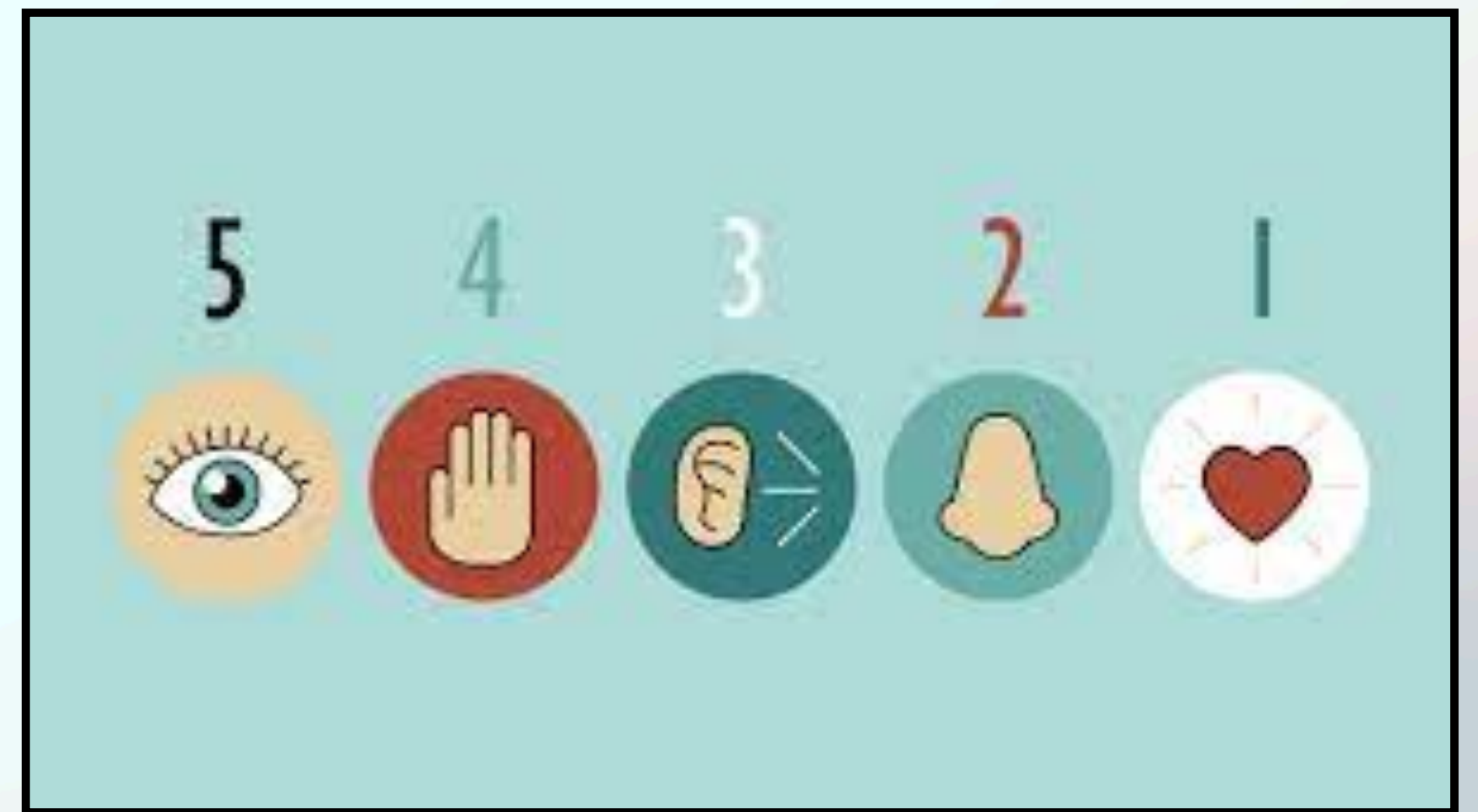


Exercice 5-4-3-2-1

Il s'agit plutôt d'**activer chacun des cinq sens**, un par un, afin d'obliger le **cerveau** à se concentrer sur des **informations basiques**.

En premier lieu, il convient de regarder autour de soi, et d'identifier cinq choses que l'on peut voir. Puis, il suffit de tendre l'oreille et de remarquer quatre sons différents. Troisièmement, on tente de repérer trois choses que l'on peut sentir (comme la sensation de nos orteils dans nos chaussures, nos mains sur nos genoux, notre dos contre le fauteuil...). Enfin, il ne nous reste plus qu'à identifier deux odeurs, et un goût (comme une gorgée d'eau, un chewing-gum...). Et voilà: 5-4-3-2-1!

Cette technique peut être réalisée **rapidement** et **n'importe où**, et nous aide à nous **calmer**, redevenir lucides, et **reprendre le contrôle de la situation**.



Respirer avec une paille

Pour avoir un meilleur souffle, on recommande cet exercice : placez une paille courte (puis plus longue) entre les lèvres.

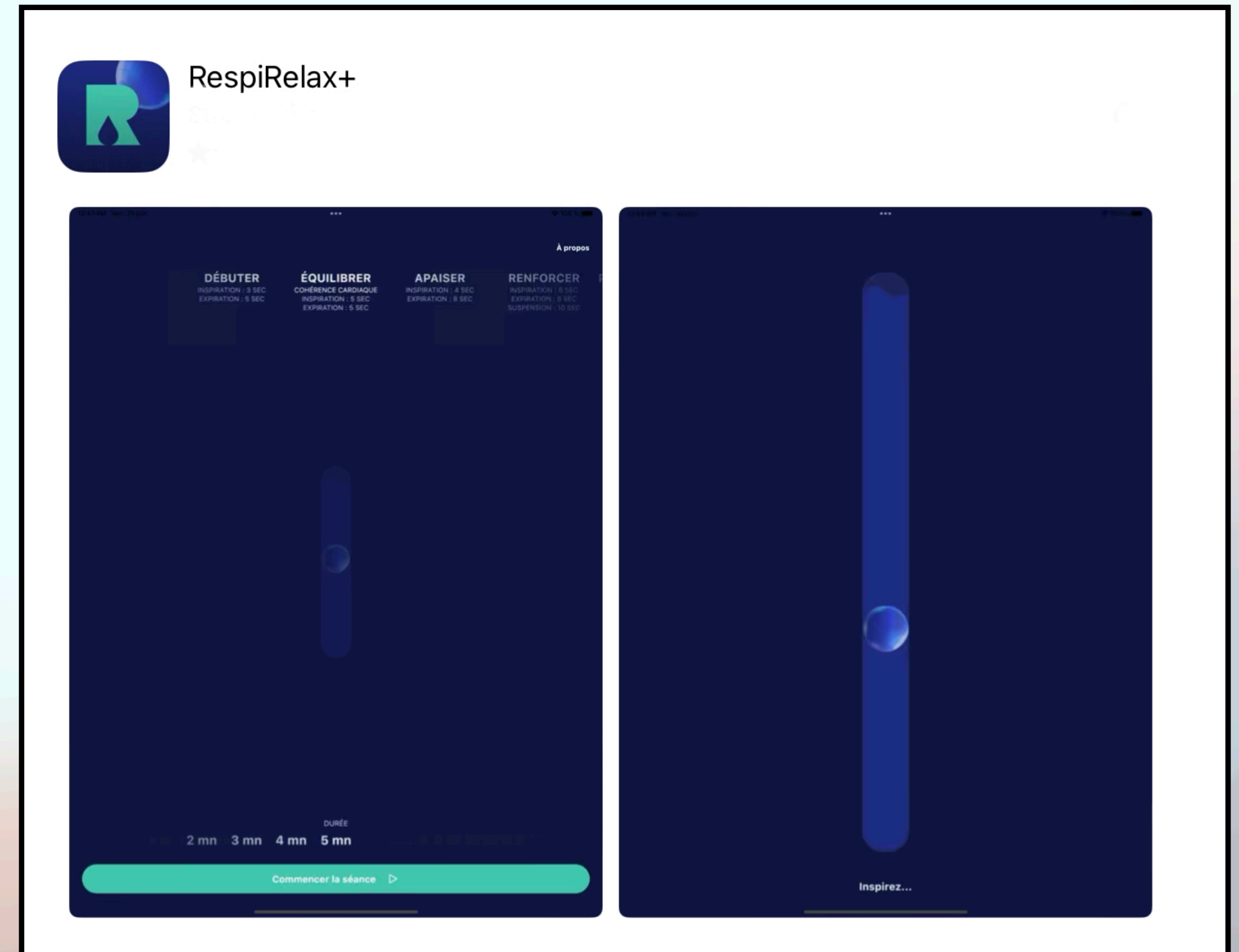
Inspirez par le nez et expirez tranquillement par la bouche, à travers la paille



RespiRelax+

Respirelax+ est une **application** simple qui **aide à se calmer et à réguler ses émotions grâce à la respiration guidée.**

- Elle propose des exercices de respiration visuels et sonores pour ralentir le rythme cardiaque et apaiser le système nerveux.
- Adaptée aux enfants, adolescents et adultes, elle peut être utilisée en quelques minutes pour réduire le stress, l'anxiété ou l'agitation.
- Elle fonctionne comme un outil pratique de régulation, que l'on peut utiliser seul ou en complément d'autres stratégies (comme le lieu sûr ou la respiration en 4 carrés).



Messages de conclusion

Les réactions observées après un événement traumatique sont compréhensibles, fréquentes et réversibles.



La guérison est possible.



Le soutien, la présence et un accompagnement adapté peuvent faire une réelle différence.



Vous n'êtes pas seul·e·s !

Messages importants à considérer

Plus la prise en charge est précoce, plus elle est efficace.

Intervenir tôt permet souvent d'éviter que les difficultés ne s'installent durablement et de limiter l'impact du traumatisme sur le long terme.

Un traumatisme peut perturber le développement de l'enfant ou de l'adolescent.

Il peut influencer la croissance, la croissance émotionnelle, la régulation des émotions, la confiance en soi et les relations avec les autres.

Les ressources de l'enfant peuvent être mobilisées pour “survivre”.

Une partie de l'énergie psychique peut être utilisée pour rester en alerte, au détriment de l'attention, de la mémoire et de la concentration, notamment à l'école.

Chez les enfants et les adolescents, l'EMDR est souvent très efficace.

Leur cerveau étant encore en développement, il montre généralement une grande capacité de récupération lorsque le soutien est adapté et proposé au bon moment.

 **Avec un accompagnement approprié, la guérison est possible et le retour au bien-être peut être rapide.**

Ressources disponibles

- EMDR Suisse, <https://emdr-ch.org>
- Réseau de thérapeutes formé·e·s EMDR enfants et adolescents
- Professionnel·le·s de la santé mentale spécialisés en psychotraumatologie
- Ressources locales et lignes de soutien
 - La Main Tendue – Tel 143 : écoute anonyme et confidentielle 24 h/24 pour toute personne en détresse ou besoin de parler de ce qui pèse.
 - Pro Juventute – 147 : soutien gratuit, confidentiel et 24 h/24 pour les jeunes (par téléphone, chat ou WhatsApp).
 - Centres LAVI & SAVI en Suisse — Aide aux victimes
 - En Suisse, il existe dans chaque canton des services d'aide aux victimes d'infractions, souvent appelés centres LAVI (Loi sur l'Aide aux Victimes d'Infractions). Ces centres offrent des conseils, un soutien et un accompagnement gratuits et confidentiels aux personnes touchées par une agression, un traumatisme ou une infraction (atteinte physique, psychique ou sexuelle), ainsi qu'à leurs proches.



Même après un événement traumatique, le cerveau et le cœur ont une capacité remarquable de guérison ; avec un soutien adapté et bienveillant, les enfants et les adolescents peuvent retrouver sécurité, confiance et élan de vie.

