

L'enseignement et l'apprentissage sensibles aux traumatismes

Qu'est-ce que l'enseignement et l'apprentissage sensibles aux traumatismes?

- L'enseignement sensible aux traumatismes est une méthode pédagogique qui tient compte des 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.
- La pandémie de COVID-19 a perturbé les emplois du temps, les routines, la vie familiale et la vie sociale des élèves et, pour certains d'entre eux, elle a eu des conséquences sur leur état émotif, leur accès à l'alimentation et leur capacité à rester en contact avec le monde.
- L'enseignement et l'apprentissage sensibles aux traumatismes offrent un moyen de comprendre l'incidence de la pandémie de COVID-19 et de la fermeture des écoles sur les élèves; quand les écoles et les bâtiments qui les abritent rouvriront leurs portes, il se pourrait que des élèves, quel que soit leur âge, aient connu des situations difficiles ou néfastes, ou les deux, sur les plans physique, social, mental et (ou) émotif.



Qu'est-ce qu'un traumatisme et quel est le lien avec la COVID-19?

- Selon l'[American Psychological Association](#), le traumatisme émotif est [traduction libre] « une réaction émotifnelle 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. »
- Dans le contexte de la COVID-19, la méthode de l'enseignement et de l'apprentissage sensibles aux traumatismes tient compte de ce qui suit :
 - o Certains élèves pourraient vivre des expériences plus compliquées que d'autres, surtout si leurs circonstances familiales étaient difficiles ou tumultueuses;
 - o Nous n'avons toujours pas retrouvé un contexte pédagogique « normal ». Les élèves vivent une expérience en classe qui est différente et s'accompagne de nouvelles règles, procédures et consignes de sécurité, si bien qu'une salle de classe où règnent généralement la joie et la sécurité peut donner l'impression d'être en territoire inconnu. Il est donc essentiel de permettre aux élèves de parler de ce qu'ils ressentent;
 - o Ce type de traumatisme, après une période de stress et de bouleversement, peut s'apparenter à certains égards au trouble de stress post-traumatique (TSPT) ou en constituer une forme atténuée.



L'enseignement et l'apprentissage sensibles aux traumatismes

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.



À quelles stratégies les membres de la profession enseignante peuvent-ils 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 », University of California (Berkeley) (en anglais seulement) propose cinq approches :
 - o relations positives;
 - o espace physique agréable;
 - o amorçage positif;
 - o recours aux forces de caractère;
 - o renforcement de la résilience.
- Venir en aide aux élèves en suivant une démarche communautaire ou d'équipe qui devrait mettre 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.



L'enseignement et l'apprentissage sensibles aux traumatismes

À quelles stratégies les membres de la profession enseignante peuvent-ils recourir pour s'entraider et aider leur école?

- Le [National Child Traumatic Stress Network](#) a dressé une liste de ses « éléments essentiels d'un système scolaire sensible aux traumatismes » :
 - o Repérer et évaluer le stress d'origine traumatique;
 - o Gérer et traiter le stress d'origine traumatique;
 - o Faire de la sensibilisation aux traumatismes et offrir de la formation connexe;
 - o Former des partenariats avec les élèves et les familles;
 - o Créer un environnement d'apprentissage sensible aux traumatismes (habiletés sociales/compétences affectives et mieux-être);
 - o S'adapter aux différentes cultures;
 - o Intégrer des mesures de gestion des urgences et d'intervention en cas de crise;
 - o Comprendre les soins autoadministrés et le stress secondaire d'origine traumatique chez le personnel, et réagir en conséquence;
 - o Évaluer et réviser les politiques et pratiques de l'école en matière de discipline;
 - o 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 sensibles aux traumatismes pour le mois de septembre et au-delà.



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](#)
- Teaching Tolerance – [A Trauma-informed Approach to Teaching Through Coronavirus](#)
- The Resilient Educator – [What is trauma?](#)
- Edutopia – [Social Emotional Learning](#)
- Gouvernement de l'Alberta — [La pratique tenant compte des traumatismes](#)

