

**Rejoindre les jeunes par le sport : l'activité physique tenant compte des traumatismes**

Rebekah Roulier, LMHC  
Doc Wayne Youth Services, Inc.  
@DocWayneDtG

---

---

---

---

---

---

---

---

### Qu'est-ce qu'un « traumatisme »?



*« Les événements traumatisants sont extraordinaires, non dans le sens qu'ils se produisent rarement, mais plutôt en ce qu'ils bouleversent les adaptations humaines ordinaires aux situations de la vie. »*

DOC WAYNE

---

---

---

---

---

---

---

---

### Le traumatisme et le développement de l'enfant



- Certaines tâches et compétences développementales sont privilégiées (habituellement, celles qui servent à assurer la survie)
- Interférence avec d'autres tâches développementales
- Le cerveau s'adapte en fonction des expériences. Les traumatismes et l'adversité peuvent ainsi façonner le développement.

Cicchetti & Toth, 1995; 2005; Pynoos, Steinberg & Wraith, 1995, Streeck-Fischer & van der Kolk, 2000

DOC WAYNE

---

---

---

---

---


---

---

---

### Pourquoi le sport?

---



---

---

---

---

---

---

---

---

### Survivants de traumatismes : la parole a ses limites

---

- Les victimes de traumatismes sont enclines à éprouver dans le présent des symptômes physiques issus du passé.
- Ces symptômes (sensations physiques et émotions) influent sur la façon de réagir dans l'instant.
- Les thérapies corporelles peuvent aider à changer la façon dont on interprète le passé en développant la prise de conscience.

Van der Kolk, The Limits of Talk, [http://www.traumacenter.org/products/pdf\\_files/Networker.pdf](http://www.traumacenter.org/products/pdf_files/Networker.pdf)



---

---

---

---

---

---

---

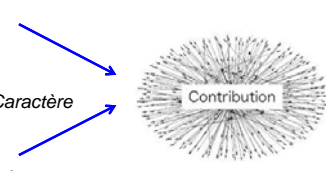
---

### Le développement positif des jeunes (DPJ)



---

#### Les 5 C du développement positif :

- *Compétences*
- *Confiance*
- *(formation du) Caractère*
- *Contacts*
- *Compassion/assistance*



Fraser-Thomas et al., 2005; Lerner et al., 2005



---

---

---

---

---

---

---

---

### Le développement positif des jeunes (DPJ)

Les 5 C du développement positif :

- **Compétence**
- *Confiance*
- *(formation du) Caractère*
- **Contacts**
- *Compassion/assistance*

Deci & Ryan, 2012; Fraser-Thomas et al., 2005; Lerner et al., 2005

**DOC WAYNE**

---

---

---

---

---

---

---

---

### Conditions pour mettre en place un DPJ réussi

1. Une sécurité physique et psychologique
2. **Une structure appropriée**
3. Des relations d'entraide
4. **La possibilité d'acquérir un sentiment d'appartenance**
5. Des normes sociales positives
6. Du soutien pour devenir plus efficace
7. **La possibilité de développer de nouvelles compétences\***
8. **La prise en compte des efforts témoignés par la famille, l'école et la communauté**

Fraser-Thomas et al., 2005

**DOC WAYNE**

---

---

---

---

---

---

---

---

### Le développement positif des jeunes (DPJ) : pourquoi le sport?

Les jeunes **veulent** participer

**Pourquoi?**

- Pour apprendre
- Pour s'amuser
- Pour se faire des amis

Danish, Forness, Hope & Heke, 2004

**DOC WAYNE**

---

---

---

---

---

---

---


---

### Effets positifs potentiels du sport

Le sport a la *capacité*...

- d'améliorer la santé et le bien-être
- d'augmenter la motivation, la confiance en soi et la capacité de coopération
- d'améliorer les résultats scolaires
- de réduire les comportements à risque

Santrock, 2010



---

---

---

---

---

---

---


---

### Le sport tenant compte des traumatismes (DPJ+)

Concepts fondamentaux et pratiques exemplaires

- Constance
- Formation du personnel/de l'entraîneur
- Souplesse de l'adulte/de l'aidant
- Règlements et attentes
- Célébration
- Expériences d'encadrement

Changement de perspective



---

---

---

---

---

---

---


---

### Le sport tenant compte des traumatismes (DPJ+)

Principales actions et stratégies :

- Tâches ordinaires et rituels
- Éloges et contacts relationnels
- Montrer l'exemple : faire le bien et bien le faire
- Assumer sa fonction d'entraîneur

Changement de perspective    Comportement de l'entraîneur    Nouvelle approche



---

---

---

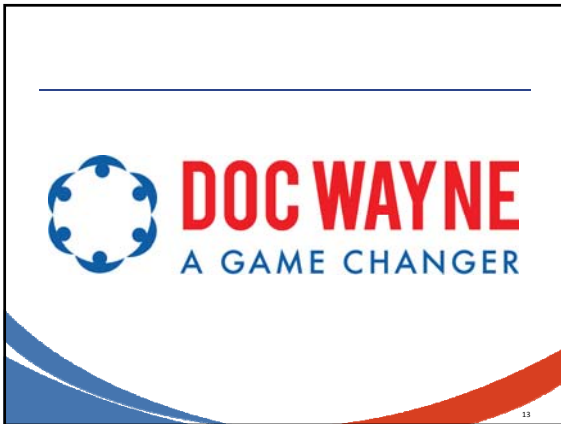
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

### Voici Miranda

---



---

---

---

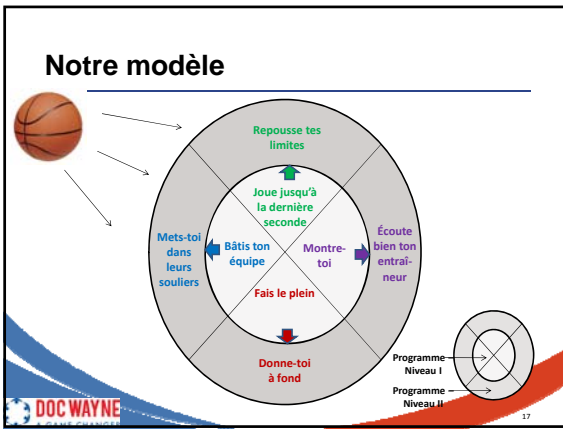
---

---

---

---

---



---

---

---

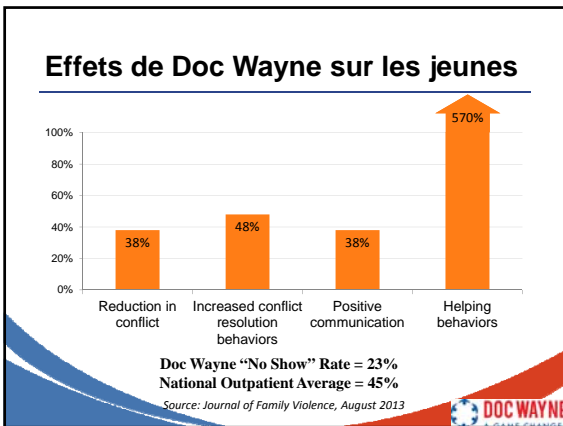
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---