



Trousse de Secours Émotionnelle

Premiers secours émotionnels
pour les parents et les enfants
(0-6 ans)

Reconnaître les signes d'un choc

Pourquoi repérer vite les signes de choc ?

Entre 0 et 6 ans, l'enfant n'a pas les mots pour décrire le stress : **le corps parle d'abord.**

Repérer tôt = éviter que la charge reste coincée (figement) et soutenir un retour à la sécurité

Signes immédiats

- regard figé,
- cris soudains,
- refus de contact,
- tremblements, inhibition.

Signes différés

- troubles du sommeil,
- régressions,
- colères inhabituelles,
- jeux répétitifs,
- retrait,
- maux physiques

Signes **immédiats** (corps/autonome)

Le corps parle avant les mots. Un traumatisme du développement se lit dans les rythmes, les gestes, le regard, le tonus, la vitalité.

- **Regard** : yeux écarquillés, **pupilles dilatées ou fuyantes**, regard fixe ; clignements rares
- **Teint** : **pâleur marquée**, peau froide / moite
- **Respiration** : haute ou bloquée, souffle court, apnées brèves, soupirs répétés
- **Tonus** : hypertonie (corps raide), raideur du tronc, mâchoires serrées, épaules contractées **ou** hypotonie (mou / "floppy")
- **Réflexes** : sursauts exagérés, tremblements
- **Voix** : silence brusque, cri "perçant", perte de babillage

📌 Ce sont des **signaux du système nerveux**
(activation/figement).

Signes **immédiats** (comportements)

- Collage intense au parent **ou** refus de contact
- Immobilité / “comme absent(e)” (sidération)
- Cri / agitation soudaine, fuite
- Mouvements stéréotypés (balancement, auto-tape, crispation des doigts)
- Recherche de cachette / noir / dessous de table

📄 Normaliser : le corps cherche **à survivre**. On sécurise, on ne force pas

Signes **différés** par âge (*heures* → *jours*)

0-12 mois : sommeil haché, sursauts nocturnes, tétées désorganisées, pleurs sans cause, hypotonie/raideur

1-3 ans : cauchemars, régressions (propreté/langage), colères soudaines, évitement lieux/personnes, jeux "danger" répétés

3-6 ans : plaintes somatiques (ventre, tête), hyper-vigilance, retrait, scénarios de contrôle, agressivité inhabituelle

- Difficulté à **s'endormir**, cauchemars, réveils en sursaut
- **Troubles digestifs** (coliques, constipation, refus de manger)

📄 Si cela persiste au delà de 2 ou 3 semaines: consulter

Premiers secours parent (sur le moment)

Se centrer, s'approcher doucement, phrases simples, présence silencieuse

- **Parent se centre** (2 souffles lents)
- Se mettre **à hauteur**, voix basse, lente
- Phrases simples : "Je suis là." "Tu es en sécurité."
- Proposer le contact **sans l'imposer** (main visible, bras ouverts)
- **Laisser le corps décharger** (trembler/soupirer/pleurer) en sécurité

Soutenir la régulation après coup



Par le corps

souffler

Cocon

Mouvement



Par le jeu

figurines

dessin

Cabane



Par la relation

Nommer simplement

Regard

Accueillir émotions

Protocole 72 h (suivi parent concret)

0-6 h : calme, hydratation, lumière douce, présence silencieuse ; pas d'interrogatoire

6-24 h : **jeu libre** + rituel "cocon" (couverture, cabane) ; raconter brièvement **si** l'enfant le demande

24-72 h : rythmes stables (repas/sommeil), dehors si possible ; micro-décharges (souffler/bailler/s'étirer)



- ☐ Observer et noter 3 choses / jour : sommeil, jeux/thèmes, émotions/comportements. 0 = calme | 1 = léger | 2 = fort
Permet de voir si ça s'apaise naturellement ou si ça se fige

Quand consulter ?

Observer ensuite & demander de l'aide si nécessaire.

signes persistants à surveiller

- retrait relationnel durable/mutisme,
- symptômes prolongés,
- perte d'acquis (propreté/langage),
- comportements préoccupants (jeux/gestes sexualisés précoces/ auto-agression...)
- Perte d'appétit marquée/amaigrissement.

  : Signes persistants > 2-3 semaines ou qui s'aggravent
*Pédiatre, pédopsy, pro formé au trauma
développemental*

Phrases & gestes qui réparent (prêt-à-dire)

Mots :

- “Je te vois, je suis là.”
- “Tu es en sécurité maintenant.”
- “C’est normal ce que tu ressens.”
- “On va y aller doucement.”

Gestes :

- Main visible
- **proposition** d'étreinte
- cocon (couverture)
- balancement lent
- respiration conjointe 3 cycles



- *On suit le rythme de l'enfant. On ne force pas*