

Aider les enfants à faire face aux incidents critiques et aux événements traumatiques

Un incident critique ou un événement traumatique peut changer radicalement la vie de n'importe qui, en particulier des enfants. Les enfants sont conscients des choses négatives qui se produisent autour d'eux – ce qu'ils voient, entendent et ressentent dans leur environnement peut les affecter. Lorsqu'un enfant vit un événement traumatique, il peut remettre en cause les conceptions qu'il a acquises de la prévisibilité, de la sécurité, et du contrôle.

Les réactions des enfants aux incidents critiques et aux événements traumatiques dépendent de nombreux facteurs, tels que leurs expériences avant et pendant ledit incident/événement, leur tempérament, et – surtout – *la manière dont leurs parents réagissent à la situation*. Le présent document est destiné à fournir quelques conseils sur la manière d'identifier et de réagir à ces changements, et d'aider vos enfants à faire face à un incident critique ou à un événement traumatisant.

Réactions typiques des enfants

En général, la façon dont les enfants réagissent aux événements stressants varie avec l'âge. Les enfants peuvent exprimer des émotions fortes et/ou adopter un comportement inhabituel. Ceci est très courant. Les enfants se comportent souvent mal lorsqu'ils sont inquiets ou effrayés. *N'oubliez pas que « passer à l'acte » est souvent une façon de demander de l'aide*. Voici quelques-unes des réactions typiques des enfants :

- **Âge préscolaire** : problèmes de comportement tels qu'agressivité, changements dans les habitudes alimentaires/de sommeil, tics nerveux, peur de la séparation, régression dans des domaines tels que l'apprentissage de la propreté ou le langage. Ils peuvent également « jouer » les événements traumatiques, et traverser des périodes de tristesse.
- **Âge scolaire** : problèmes de comportement survenant fréquemment à l'âge préscolaire, méfiance, maux d'estomac, mauvais contrôle des impulsions, rébellion, accès de colère, problèmes sociaux, phobie scolaire, et dépression.
- **Adolescence** : dépression et tristesse, anxiété, mauvaise estime de soi, apathie, désenchantement, passage à l'acte, difficultés de concentration, retrait, colère, cauchemars, flashbacks, intérêt diminué pour les activités, et sentiment d'un avenir fermé.

Aider vos enfants à faire face

Aussi perturbateur et pénible qu'un événement traumatique puisse être, *la plupart des enfants récupèrent s'ils bénéficient d'un soutien approprié et d'un environnement sûr*. Que faire pour aider vos enfants à faire face ?

- **Parlez à votre enfant**. Il est important de dire aux enfants qu'il n'y a rien de mal à se sentir bouleversé, triste ou en colère. Aidez vos enfants à s'exprimer et répondez à leurs questions. Généralement, les

enfants veulent savoir pourquoi les événements négatifs se sont passés. Les parents doivent alors leur demander ce qu'ils veulent savoir, et répondre à leurs questions sans toutefois donner plus d'informations que nécessaire. S'adresser aux enfants est un équilibre entre honnêteté et protection.

- **Adaptez-vous à votre enfant.** Chaque enfant a des besoins différents. Certains enfants ont besoin de courir, d'autres d'être pris dans bras. Écoutez votre enfant et observez son comportement pour déterminer ce dont il a besoin.
- **Rassurez-le.** Dites à votre enfant que vous serez toujours là et que vous prendrez soin de lui dans les moments difficiles.
- **Limitez les informations.** Bien que vous ayez peut-être envie d'avoir des informations sur la situation, trop d'informations médiatiques peuvent accroître la peur et l'anxiété chez les enfants.
- **Structurez l'environnement de votre enfant** afin qu'il soit le plus « normal » possible. Suivez une routine prévisible avec lui (autant que possible). Par exemple, à l'heure du coucher, lisez-lui une histoire. Appliquez les règles habituelles. Les activités et les routines procurent un sentiment de familiarité, de confort, et sont la clé d'une adaptation saine.
- **Donnez aux enfants le choix et le pouvoir** adaptés à leur âge. Les enfants perdent souvent le contrôle de leur vie lors d'un incident critique, et les parents peuvent les aider à reprendre le contrôle en leur proposant des choix adaptés à leur âge. Par exemple, il peut être bon de faire décider aux enfants les vêtements qu'ils souhaitent porter, ce qu'ils désirent manger, ou les activités qu'ils ont envie de faire.
- **Créez des expériences positives pour contrebalancer les négatives.** Remettre du positif dans la vie des enfants leur (et vous !) rappelle que le monde peut être un endroit agréable.
- **Acceptez l'aide que l'on vous offre.** Après des événements difficiles, le soutien social est l'un des éléments les plus importants de la résilience. Un incident critique affectant l'ensemble de la famille, les membres d'une même famille sont moins en mesure de s'aider mutuellement, en cas de problème, que ce qu'ils ne le seraient habituellement. Aussi l'aide proposée par des personnes en-dehors de la famille revêt-elle une importance particulière. N'hésitez pas à demander et à accepter l'aide de vos amis, vos collègues, ou même de personnes qui vous sont étrangères.
- **Prenez soin de vos enfants en prenant soin de vous.** La manière dont les enfants réagissent et font face à un événement traumatique est fortement influencée par la réaction et le comportement de leurs parents. Si vous avez également vécu l'événement traumatique, il se peut que vous soyez, vous aussi, en détresse. Mais le meilleur moyen d'aider vos enfants est de rester calme et rationnel. Lorsque les parents sont trop bouleversés pour parler à leurs enfants – quand ils n'ont pas encore géré leurs propres émotions vis-à-vis des événements – quelqu'un d'autre peut le faire. Si les parents ont besoin de parler de leurs émotions afin de reprendre le contrôle, ils peuvent le faire auprès d'un(e) ami(e), d'un membre de leur famille, d'un professionnel de la santé mentale, ou d'un chef religieux.

Résumé

Nous vivons tous des jours meilleurs que d'autres. Cependant, plusieurs mauvais jours d'affilée sans signe de retour à la normale est généralement un indicateur que quelque chose de plus grave est en train de se passer. Les pleurs, le retrait, l'agressivité dans le jeu, ainsi qu'une certaine régression dans la parole, le dessin, l'écriture, etc., sont des choses normales lorsqu'elles restent ponctuelles. Mais, lorsque ces phénomènes se prolongent dans le temps, il peut être utile de solliciter une aide extérieure. N'hésitez pas à demander de l'aide au groupe KonTerra.

Il ne fait aucun doute que les événements traumatisants peuvent être perturbateurs et angoissants pour les familles. Mais il est important de garder à l'esprit que les incidents traumatiques peuvent également avoir des effets positifs. En effet, les familles peuvent développer une conscience accrue du risque, et donc vivre de manière plus sûre. Un sentiment plus profond de cohésion familiale peut également émerger. Les enfants peuvent développer une compréhension et une empathie accrues pour les personnes en difficulté. En accédant à sa propre résilience, ainsi qu'à des ressources et un soutien externes, il est possible de s'adapter aux événements traumatisant, voire d'en tirer un certain bénéfice.

Extrait et adapté de « Evacuation and the Foreign Service Family: A Foreign Service Youth Foundation Publication »

(<http://www.state.gov/documents/organization/108324.pdf>)