

À la suite d'un événement stressant grave, certains adultes et enfants ont trouvé utile de parler à un professionnel de la santé comme un psychologue, un travailleur social, un médecin, une infirmière ou un psychiatre pour les aider à comprendre et à faire face à leurs émotions.

**Vous pouvez aider votre enfant à faire face à un événement stressant**

Il est bon de vous rappeler que vous avez les connaissances et l'expérience nécessaires pour aider votre famille et votre collectivité à faire face au stress relié à des actes de violence. Toutefois, il est important de bien prendre soin de vous-même.



**Sources :**

Le texte de ce dépliant a essentiellement été repris d'une brochure publiée en 2001 par l'Unité de la promotion de la santé mentale en collaboration avec le Bureau des services d'urgence, Santé Canada, Ottawa (Ontario).

# Comment aider les enfants

*Face au stress provoqué par la violence (guerre, terrorisme, etc.)*

**(7 ans et plus)**



**CPE LA TROTTINETTE CAROTTEE**

1030 rue Cherrier, bureau 304,  
Montréal (Québec) H2L 1H9  
Tél. (514) 523-0659  
Télec. (514) 523-4849



## Comment aider l'enfant et l'adolescent

Les attentats terroristes, les conflits armés et les événements violents et soudains comme les catastrophes naturelles peuvent bouleverser les enfants et les adolescents même s'ils ne les voient qu'à la télévision ou par les réactions qu'ils provoquent chez les adultes qui leur sont proches.

**Il est alors normal qu'ils se sentent inquiets, tristes, nerveux et apeurés devant de tels événements.**

Les parents, ceux qui ont la garde d'enfants, les membres de leur famille, les enseignants et les adultes en général doivent porter attention aux émotions et aux réactions des enfants et des adolescents.

### **Que peuvent faire les parents ?**

**Prenez les craintes de l'enfant au sérieux.** Ne l'obligez pas à être brave. Respectez ses émotions et essayez de le comprendre.

**Un enfant qui a peur a vraiment peur.** Ne vous fâchez pas ou ne vous moquez pas de lui. Évitez de dire : « c'est ridicule d'avoir peur » **Se faire dire que c'est normal et naturel d'avoir peur est réconfortant.**

**Écoutez ce que votre enfant a à vous dire** à propos de ses craintes, ses émotions ou ses réflexions sur ce qui est arrivé. Demandez lui régulièrement comment il va. Cela l'aidera à mieux comprendre la situation et à faire face à ses émotions. Il pourra ainsi exprimer des craintes non fondées ce qui vous aidera à en parler et à le rassurer. Si possible, faites participer toute la famille à la discussion.



**Expliquez de votre mieux l'événement à votre enfant.** Les enfants, comme les adultes, sont plus effrayés lorsqu'ils ne comprennent pas ce qui se passe autour d'eux. Les adultes doivent s'efforcer de tenir les enfants bien informés sur les événements passés et futurs. Reconnaissez ce qui est effrayant dans l'événement. Si vous ne connaissez pas la réponse à ses questions, il n'y a rien de mal à dire qu'il y a certains aspects de la situation qui vous échappent.

**Rassurez-le.** L'enfant a habituellement besoin d'être rassuré quant à sa sécurité personnelle. Il a besoin de savoir que les gens font tout ce qu'ils peuvent pour que l'endroit où nous vivons et notre planète soient en sécurité.

**Parents modèles.** Il est important que l'enfant sache ce que vous pensez et comment vous vous sentez. Il se sent ainsi moins isolé s'il voit que ses émotions sont semblables aux vôtres. Il est cependant important de ne pas ajouter à ses émotions. Si vous êtes trop bouleversé, il est préférable de partager vos réactions avec un autre adulte.



## Quand faut-il chercher de l'aide professionnelle?

Les enfants sont incroyablement résilients et s'adaptent facilement. Les parents peuvent les aider à surmonter leurs craintes et leurs sentiments d'angoisse à la suite d'événements stressants. Comme nous l'avons vu, il existe toute une **gamme de réactions normales** provoquées par une situation stressante. On peut affronter la plupart de ces réactions, avec de l'aide, à l'école ou à la maison.

Toutefois, il peut être utile d'obtenir de l'aide d'un professionnel si l'enfant affiche des changements de comportement importants dans les semaines ou les mois suivants l'événement, par exemple :

- Comportement inhabituel ou inadéquat à la maison ou à l'école
- Problèmes d'apprentissage et difficulté à se concentrer à l'école
- Crises de colère fréquentes
- Cesser de prendre part aux activités sociales habituelles ou de jouer avec d'autres enfants
- Cauchemars fréquents ou autres troubles du sommeil
- Problèmes physiques comme la nausée, les maux de tête
- Changement d'appétit, gain ou perte de poids
- Anxiété et peur
- Tristesse et dépression
- Disposition accrue à prendre des risques
- La mort revient souvent dans la conversation

Un événement stressant peut en rendre un autre plus difficile à vivre. Par exemple, l'enfant qui vit le deuil d'une personne chère, un divorce ou un déménagement peut éprouver plus de difficultés à y faire face. Bien entendu, il en va de même pour les adultes.