

## Le stress provoqué par le terrorisme et les conflits armés :

### Comment aider vos enfants



#### Comment aider vos enfants

Les attentats terroristes, les conflits armés et les événements violents et soudains comme les catastrophes naturelles peuvent bouleverser les enfants 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 que les enfants 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.

Il est important que vous sachiez que :

- ☞ Vous pouvez aider les enfants qui font face à des réactions stressantes.
- ☞ L'une des plus importantes démarches que vous puissiez prendre est de rappeler à vos enfants qu'ils sont en sécurité et que vous les aiderez s'ils sont bouleversés.
- ☞ Ces réactions sont habituellement de courte durée et disparaissent rapidement.
- ☞ La façon dont vous réagissez à la situation affecte le comportement de vos enfants.
- ☞ Vous aiderez vos enfants plus facilement si vous portez attention à vos propres émotions et réactions et si vous prenez bien soin de vous-même.

Les renseignements suivants vous aideront à comprendre quelques-unes des réactions que les enfants peuvent vivre suite à un événement stressant.

#### Les jeunes enfants (de 1 à 6 ans)

Les jeunes enfants ne parlent pas beaucoup de leurs émotions. Ils se racontent parfois lors de conversations avec les adultes, avec d'autres enfants, quand ils se parlent à eux-mêmes, dans leurs jeux, leurs chansons et leurs dessins. Prenez le temps d'écouter et d'observer votre enfant. Ces activités sont une fenêtre sur leurs pensées et leurs émotions.

**Voici quelques réactions propres à ce groupe d'âge :**

- ☞ Pleurnicher
- ☞ Mouiller son lit
- ☞ Sucrer son pouce
- ☞ Demander de se faire prendre
- ☞ S'agripper aux gens
- ☞ Maux d'estomac
- ☞ Maux de tête
- ☞ Pleurer
- ☞ Difficultés à manger
- ☞ Cauchemars
- ☞ Difficultés à dormir
- ☞ Mauvaise humeur
- ☞ Accès de colère
- ☞ Entêtement
- ☞ Peur de la noirceur
- ☞ Agitation

## Comment aider vos enfants

**Ne vous alarmez pas.** Ces réactions sont quelques-unes des façons dont les enfants expriment leur crainte et se rassurent. Elles sont habituellement de courte durée.

**Ne tracassez pas vos enfants outre mesure.**

Si vous punissez ou harcelez l'enfant, les réactions persisteront plus longtemps.

**Accordez-leur plutôt plus d'attention.** Ne vous fâchez pas contre eux par ce qu'ils mouillent leur lit, sucent leur pouce ou rongent leurs ongles car vous savez qu'ils vivent des inquiétudes et que ces réactions sont passagères. Dites-leur que vous les comprenez et que vous les aimez.

**Félicitez-les de tout progrès accompli.**

Des compliments pour une bonne conduite produisent des résultats positifs.

**Les enfants qui s'agrippent à vous ont besoin d'être rassurés.** Quittez-les lorsque c'est nécessaire, mais assurez-les toujours que vous reviendrez.

**Réconfortez-les en les prenant dans vos bras.**

Les enfants ont besoin de contact physique, de se faire prendre, de se faire reconforter et rassurer pour se sentir en sécurité.

**Protégez votre enfant des sources d'angoisse et de crainte, par exemple** en choisissant des émissions télévisées propres à leur âge. Les très jeunes enfants doivent être protégés des scènes effrayantes par ce qu'ils ne sont pas assez mûrs pour comprendre les événements. Soyez à leurs côtés pour leur expliquer les reportages sur la guerre qu'ils peuvent voir à la télévision.

**Passez plus de temps en famille.** Les enfants ont besoin d'être entourés de leurs parents ou d'adultes familiers pendant et après un événement stressant.

**Respectez la routine familiale.** Les repas, se

coucher à des heures régulières et la visite de compagnons de jeu sont des activités réconfortantes pour un enfant. Les habitudes familiales renforcent leur sentiment de sécurité.

**Créez un milieu dans lequel les enfants seront assez à l'aise pour poser des questions.**

Les jeunes enfants n'ont pas besoin de renseignements détaillés quant aux événements, mais ils auront peut-être besoin de parler de leurs émotions. Faites-leur savoir qu'ils peuvent poser des questions. Demandez-leur ce qu'ils ont entendu et comment ils se sentent à cet égard. Répondez franchement à leurs questions, mais faites en sorte que vos réponses soient appropriées à leur âge. N'oubliez pas qu'ils vous écoutent lorsque vous parlez des événements avec d'autres personnes. Dites-leur que les gens font de leur mieux pour assurer leur sécurité.

**Les enfants ne portent attention que pour une courte durée.** Parlez-leur brièvement, mais souvent. Demandez-leur régulièrement comment ils vont.

**Dites à vos enfants comment vous vous sentez.**

Faites-leur comprendre qu'il n'y a rien de mal d'avoir peur, d'être triste ou en colère et qu'il y a des façons saines d'exprimer ces émotions et d'y faire face. Ils se sentiront ainsi moins seuls et plus libres de parler de leurs émotions. Ils se sentiront plus en sûreté en sachant que vous maîtrisez ce qui se passe.

## Problèmes à l'heure du coucher

Les difficultés les plus fréquemment signalées par les parents sont celles rencontrées l'heure du coucher des enfants qui parfois :



- ☞ Refusent d'aller seuls dans leur chambre pour dormir.
- ☞ Se réveillent effrayés, en pleurant ou en tremblant de peur.
- ☞ Insistent, une fois réveillés, pour coucher avec leurs parents ou avoir quelqu'un auprès d'eux.
- ☞ Peuvent avoir peur de la noirceur, des « monstres » ou des animaux.

### Comment aider les enfants à l'heure du coucher?

**Passez plus de temps avec vos enfants lorsqu'ils sont éveillés.** Cela leur permettra de se sentir plus en sécurité la nuit.

**Encouragez vos enfants à faire de l'exercice et à participer à des jeux vigoureux** afin de leur permettre de réduire leurs excès d'anxiété et d'épuiser leurs surplus d'énergie. De telles activités favoriseront une meilleure nuit de sommeil.

**Établissez un « rituel » réconfortant à l'heure du coucher.** Un bain chaud, des jeux tranquilles, la lecture d'une histoire, une chanson douce, son toutou en peluche préféré, sont autant de moyens qui contribuent aux sentiments de sécurité, de confort et de bien-être.

**Prenez le temps d'écouter vos enfants.** L'heure du coucher est souvent un temps privilégié où les enfants posent des questions, partagent leurs craintes et leurs angoisses et se font rassurer.

### Si vos enfants quittent leur lit :

**Ramenez-les gentiment à leur chambre après avoir passé quelques minutes à les réconforter.** Assurez-les de votre présence et murmurez leur quelque chose de rassurant, comme : « je suis là et je t'aime, mais c'est l'heure de dormir maintenant ». Restez avec eux plus longtemps que vous ne le feriez habituellement.

**Certains parents pourraient vouloir laisser leur enfant dormir avec eux une nuit ou deux.** Cela pourrait être réconfortant tant pour les parents que pour l'enfant. Toutefois, il ne faudrait pas que cela devienne une habitude difficile à briser. Si vous vous en inquiétez, il est préférable de rassurer votre enfant et de le ramener à son lit. Vous pouvez aussi le ramener à son lit une fois qu'il s'est endormi.

En dernier recours : Permettez à votre enfant de faire du « camping » sur un matelas par terre dans votre chambre, pourvu qu'il comprenne bien et qu'il accepte que ce soit temporaire. Déterminer avec lui un laps de temps précis.

### Si vos enfants vous réclament ou pleurent une fois couchés :

**Allez à leur chevet, serrez-les dans vos bras et embrassez-les** une fois de plus pour les réconforter. Dites-leur que vous comprenez leur peur d'être séparés. Rassurez-les de votre présence et de votre protection. Il est utile d'avoir une veilleuse dans la chambre ou dans le couloir et de laisser la porte de la chambre de l'enfant ouverte.

### Si votre enfant se réveille effrayé :

**Allez le réconforter immédiatement.** Lorsque vous entrez, évitez d'allumer les lumières ou de parler à voix haute.

**Reconnaissez sa peur.** Demandez-lui s'il a fait un mauvais rêve. Si c'est le cas, écoutez votre enfant raconter son rêve sans l'interrompre. Ne niez pas l'existence de sa peur en lui disant : « tu n'as pas à avoir peur »; au contraire, soyez réceptifs, compréhensifs et aidez l'enfant à parler de sa peur, pour l'aider à faire le partage entre le réel et l'imaginaire.

**Rassurez l'enfant** en lui rappelant que vous êtes tout près, qu'il est en sécurité. Si cela est possible,



demeurez près de lui jusqu'à ce qu'il dorme.

### L'enfant plus âgé (de 7 à 11 ans)

Les enfants plus âgés peuvent aussi être bouleversés après un événement stressant. Toutefois, à cet âge, leurs peurs démontrent une conscience accrue de l'impact qu'un danger peut avoir pour eux, pour leur famille et pour leurs amis. Des craintes imaginaires qui semblent n'avoir aucun rapport aux événements peuvent aussi surgir.

Voici quelques réactions communes pour ces jeunes :

- ☞ Peur d'être blessé, d'être séparé de leur parents
- ☞ Crainte que l'événement ne se reproduise
- ☞ Peur du bruit et de la noirceur
- ☞ Chicanes entre frères et soeurs
- ☞ Maux de tête
- ☞ Difficultés à dormir, par exemple à cause de cauchemars
- ☞ Problèmes d'appétit et maux d'estomac
- ☞ Colère et irritabilité
- ☞ Nervosité
- ☞ Réactions de régression : mouiller son lit, sucer son pouce et s'agripper.



### **Comment aider vos enfants plus âgés**

**Prenez les craintes de vos enfants au sérieux.** Ne les obligez pas à être braves. Respectez leurs émotions et essayez de les 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 vos enfants ont à vous dire** à propos de leurs craintes, leurs émotions ou leurs réflexions sur ce qui est arrivé. Demandez leur

régulièrement comment ils vont. Cela les aidera à mieux comprendre la situation et à faire face à leurs émotions. Ils pourront ainsi exprimer des craintes non fondées ce qui vous aidera à en parler et à les rassurer. Si possible, faites participer toute la famille à la discussion.

### **Expliquez de votre mieux l'événement à vos**

**enfants.** 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 leurs questions, il n'y a rien de mal à dire qu'il y a certains aspects de la situation qui vous échappent.

**Rassurez-les.** Les enfants ont habituellement besoin d'être rassurés quant à leur sécurité personnelle. Ils ont besoin de savoir que les gens font tout ce qu'ils peuvent pour que notre pays et notre planète soient en sécurité.

**Parents modèles.** Il est important que les enfants sachent ce que vous pensez et comment vous vous sentez. Ils se sentent ainsi moins isolés s'ils voient que leurs émotions sont semblables aux vôtres. Il est cependant important de ne pas ajouter à leurs 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, les enfants qui vivent le deuil d'une personne chère, un divorce ou

un déménagement peuvent éprouver plus de difficultés à y faire face. Bien entendu, il en va de même pour les adultes. 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 :

Ce dépliant a été révisé et publié par l'Unité de la promotion de la santé mentale en collaboration avec le Bureau des services d'urgence, Santé Canada, Ottawa (Ontario)