

Pour aider les enfants et les adolescents à composer avec les traumatismes :

Information à l'intention des parents et des enseignants

Le présent document vise à aider les parents, les aidants et les éducateurs à s'occuper des enfants et des adolescents qui ont vécu des événements traumatisants. Les enfants et les adolescents peuvent exprimer différentes réactions physiques et émotionnelles. Ils peuvent agir ou se comporter différemment, qu'ils soient directement ou indirectement en cause dans ces événements.

Les jeunes enfants peuvent éprouver les mêmes sentiments intenses que vous lorsqu'ils vivent des événements traumatisants. Tous les enfants réagissent différemment. Certains peuvent exprimer tout de suite leurs sentiments, alors que d'autres ont parfois besoin de temps pour s'exprimer. Il n'est pas rare que les jeunes enfants soient bouleversés ou réagissent un moment et soient tout de suite de bonne humeur dès l'instant suivant.

Qu'est-ce qu'un événement traumatisant?

Il s'agit d'une « expérience bouleversante, effrayante ou dangereuse, qui touche quelqu'un émotionnellement » ([National Institute of Mental Health](#)). En voici des exemples :

- un crime violent, par exemple une fusillade ou un poignardage;
- les catastrophes naturelles, dont les séismes ou les tornades;
- un accident de voiture ou un autre incident causant des blessures.

Comment les enfants et les adolescents réagissent-ils aux traumatismes?

Les enfants et les adolescents peuvent donner les signes d'un ou de plusieurs de ces comportements en tâchant de composer avec l'anxiété et les émotions qui accompagnent les événements traumatisants. Ces sentiments sont normaux.

Selon leur âge, ils peuvent :

- exprimer des sentiments de colère en frappant des mains ou du pied des objets ou en lançant des objets;
- devenir plus actifs ou agités;
- s'inquiéter de ce qu'il adviendra d'eux;
- craindre que l'événement se produise de nouveau;
- pleurer excessivement, gémir et s'accrocher à un parent;

- se conduire comme ils le faisaient quand ils étaient plus jeunes, en réclamant une bouteille, en suçant leur pouce, en mouillant leur lit ou en souhaitant qu'on les prenne dans les bras;
- craindre de rester seuls ou de dormir seuls. Ils font parfois des cauchemars ou tiennent à dormir avec un parent ou un frère ou une sœur;
- être bouleversés par un événement anodin, qui ne devrait normalement pas les bouleverser;
- afficher les symptômes d'une maladie comme la fièvre, frissonner, avoir des nausées, vomir, avoir des maux de tête et perdre l'appétit;
- se taire, rester coi et hésiter à parler de ce qu'ils viennent de vivre;
- exprimer des sentiments de culpabilité, en croyant qu'ils ont pu causer l'événement d'une manière ou d'une autre;
- se sentir négligés par les parents occupés par d'autres tâches;
- refuser d'aller à la garderie ou à l'école;
- hésiter à laisser un parent sortir de leur champ de vision;
- craindre les bruits assourdissants, les tempêtes ou les étrangers.

Il se peut que certains enfants et adolescents ne semblent **pas du tout de signes** bouleversés. Il se peut aussi qu'ils n'aient pas l'impression d'être bouleversés. Chez d'autres, il faut parfois compter plusieurs semaines pour constater des signes d'anxiété. Les adolescents peuvent aussi se sentir déprimés, avoir de piètres résultats scolaires, abuser de l'alcool ou des drogues et éprouver des problèmes avec leurs pairs. Certains peuvent éviter l'école, paraître déroutés ou avoir des idées suicidaires.

Comment aider les enfants ou les adolescents à composer avec les traumatismes

La bonne communication et votre propre réaction au traumatisme sont importantes pendant et après l'événement traumatisant. Voici l'aide que vous pouvez apporter.

Ce qu'il faut faire après le traumatisme

- **Soyez un modèle de calme et de maîtrise de soi.** Les enfants et les adolescents puisent leurs indices émotionnels chez les adultes importants dans leur existence, comme les parents et les enseignants. Soyez compréhensif ou compréhensive. Vous les encouragerez ainsi à analyser leurs sentiments.
- **Limitez leur exposition aux médias.** Les images d'une crise sont parfois insupportables. Discutez avec eux de ce qu'ils voient et aidez-les à replacer la réalité dans une juste perspective.
- **Surveillez votre stress personnel.** Ne faites pas comme si vous n'étiez pas vous-même bouleversé(e), inquiet ou inquiète ou en colère. Parlez à votre famille, à vos amis ou à un conseiller professionnel. Vous pouvez parfaitement faire savoir aux enfants et aux adolescents que vous êtes étonné(e), dérouté(e), inquiet ou inquiète ou triste. Il est préférable pour eux que vous puissiez exprimer sagement vos propres émotions.

- **Tenez votre enfant et câlinez-le.** Les enfants sont à l'aise et en sécurité quand on les dorlote et qu'on les câline.
- **Laissez votre enfant ou votre adolescent avoir du chagrin.** Si votre enfant a perdu un jouet auquel il tient ou une couverture qui lui est chère pendant un incident traumatisant, parlez-en avec lui. Si vous le pouvez, remplacez l'objet perdu. Parlez ouvertement à votre adolescent du chagrin qu'il éprouve.
- **Consacrez plus de temps à mettre votre enfant au lit.** Si votre enfant est plus jeune, donnez-lui un bain chaud, parlez-lui et réconfortez-le davantage en allumant une lampe veilleuse ou en lui rappelant que vous n'êtes pas loin, par exemple.
- **Surveillez les enfants qui jouent.** En jouant avec des poupées, des blocs, des voitures jouets ou des jeux imaginaires avec d'autres enfants, ils composent avec la colère, la crainte ou l'insécurité. Soyez attentif ou attentive à ce qu'ils disent.
- **Prévoyez des activités amusantes.** Si votre enfant est plus jeune, jouez à la pâte à modeler et faites de la peinture au doigt pour le détendre. Les sports, l'activité physique et les arts constituent d'excellents exutoires pour les enfants et les adolescents.
- **Demandez de l'aide pour votre enfant, votre adolescent ou vous-même.** C'est important de demander de l'aide si vous continuez d'être en détresse émotionnelle et physique. Parlez à votre médecin, à votre conseiller scolaire, à votre professionnel de la santé mentale, à un travailleur social ou à un représentant religieux. Ce sont des membres de votre collectivité qui sauront vous comprendre et vous aider.

Conseils pour parler d'un traumatisme

- **Suivez la conversation sans la mener.** Prévoyez du temps pour bavarder, sans obliger votre enfant ou votre adolescent à se confier s'il ne sent pas le besoin de parler de ce qui s'est produit. Laissez ses questions guider l'importance des renseignements que vous lui donnez.
- **Soyez patient ou patiente.** Les enfants et les adolescents ne parlent pas toujours facilement des sentiments qu'ils éprouvent. Soyez attentif ou attentive aux indices qui révèlent qu'ils pourraient vouloir se confier, par exemple lorsqu'ils traînent autour de vous pendant que vous faites la vaisselle. Certains enfants préfèrent écrire, jouer de la musique, lire ou faire du bricolage pour maîtriser leurs émotions. Les jeunes enfants font parfois appel au dessin, à des livres d'images ou à des jeux imaginaires pour cerner et exprimer leurs sentiments.
- **Répondez à leurs questions.** Donnez-leur des réponses faciles à comprendre et adaptées à leur âge. Il faut aussi les rassurer en leur disant que leur quotidien ne changera pas.
- **Dites-leur qu'ils ont raison d'éprouver ces sentiments.** Les enfants et les adolescents doivent être écoutés — et savoir qu'ils peuvent éprouver ces sentiments, quelle que soit leur réaction. Aidez-les à remettre en perspective leurs émotions.
- **Parlez ouvertement.** Répondez à leurs questions par des faits. Corrigez tous les renseignements inexacts.

- **Laissez les adolescents raconter l’histoire.** Demandez-leur alors qui est venu les aider et quand ils ont su qu’ils étaient en sécurité. Vous leur permettrez ainsi de recentrer leurs émotions et de se sentir en sécurité.
- **Discutez de vos sentiments.** Confiez-leur ce que vous ressentez. Rappelez-vous : vous ne pouvez pas vous attendre à ce qu’un enfant ou un adolescent vous aide émotionnellement.
- **Écoutez ce qu’ils ont à dire et comment ils s’expriment.** Soyez attentif ou attentive aux comportements pouvant révéler qu’ils sont stressés, qu’ils ont peur ou qu’ils sont anxieux. Montrez-leur que vous êtes à leur écoute en paraphrasant ce qu’ils vous disent : « Tu as peur que... » ou « Tu te demandes si ça se reproduira? » Vous pourrez ainsi préciser avec eux les sentiments qu’ils éprouvent.
- **Rassurez-les.** Dites-leur que « Nous sommes ensemble. Nous nous occupons de toi. Nous prendrons bien soin de toi. »
- **Dites-leur qu’ils sont en sécurité.** Ottawa est une ville sécuritaire. Les maisons et les écoles sont très sécuritaires. Rappelez-le aux enfants et aux adolescents. Expliquez-leur comment rester en sécurité et avec qui ils doivent communiquer s’ils ont le sentiment de ne pas être en sécurité.

Pour en savoir plus sur les moyens à prendre pour composer avec un incident traumatisant ou critique, lisez le document intitulé « Incident près de chez soi : Que faire en cas d’incident violent ou traumatique dans votre quartier? », que vous pouvez consulter sur le site Web de Prévention du crime Ottawa (<https://www.crimepreventionottawa.ca/fr/>).

