

Aider les enfants à affronter les événements traumatisants

Source : helpguide.org

Les enfants et les adolescents sont les plus vulnérables aux traumatismes liés à la pandémie de coronavirus, aux crimes violents ou aux autres événements catastrophiques. Or, un soutien parental adéquat leur permettra de se rétablir plus rapidement.

Effets des traumatismes sur les enfants et les adolescents

Vivre en temps de pandémie de COVID-19 ou être impliqué dans un grave accident, un crime violent, un attentat terroriste ou une catastrophe naturelle, comme un tremblement de terre ou un ouragan, peut être excessivement stressant pour un enfant. Une catastrophe, une crise ou un événement troublant peut générer un stress traumatique, miner le sentiment de sécurité de votre enfant et lui procurer une impression d'impuissance ou de vulnérabilité — à plus forte raison si l'événement découle d'un geste violent, comme une fusillade de masse ou un attentat terroriste. Même les enfants ou adolescents qui ne sont pas directement touchés par une catastrophe peuvent développer un traumatisme s'ils sont exposés à répétition aux horribles images de l'événement diffusées à la télévision ou qui circulent dans les médias sociaux.

Que votre enfant ait directement vécu l'événement troublant, qu'il en ait été témoin ou qu'il ait vécu un stress traumatique par la suite, il est probable qu'il soit affecté par une vaste gamme d'émotions intenses, perturbantes et effrayantes. Bien que les symptômes déplaisants s'estompent au fil du temps, il existe bien des choses que vous pouvez faire en tant que parent ou tuteur pour soutenir et rassurer un enfant traumatisé. En employant ces quelques trucs, vous aiderez votre enfant à gérer les symptômes de stress traumatique, à retrouver un sentiment de sécurité et à surmonter l'événement traumatisant.

Signes et symptômes de stress traumatique chez les enfants et les adolescents

Le stress traumatique est une réaction normale à une catastrophe naturelle ou causée par l'homme ou à tout autre événement troublant. Après un tel événement, les enfants de tous âges peuvent se sentir envahis par le stress et vivre une vaste gamme d'émotions intenses et de réactions physiques ou comportementales. Cela peut alors affecter l'humeur, l'appétit, le sommeil et le bien-être général de votre enfant.

Signes de traumatisme chez les enfants et les adolescents

Les enfants de moins de deux ans peuvent :

- être plus agités ou plus difficiles à apaiser;
- démontrer un changement dans leurs habitudes de sommeil ou d'alimentation;
- sembler se replier sur eux-mêmes.

Les enfants de deux à cinq ans peuvent :

- présenter des signes de peur;
- s'accrocher plus souvent à un parent ou à un tuteur;
- pleurer, crier ou gémir;
- se déplacer sans but ou rester figés;
- régresser à des comportements antérieurs, comme sucer leur pouce ou mouiller leur lit.

Les enfants de six à onze ans peuvent :

- se désintéresser de leurs amis, de leur famille ou des activités qu'ils aimaient pratiquer;
- faire des cauchemars ou avoir d'autres problèmes de sommeil;
- être d'humeur maussade, turbulents ou en colère;
- avoir de la difficulté à l'école ou à faire leurs devoirs;
- se plaindre de problèmes physiques comme des maux de tête ou de ventre;
- développer des peurs sans fondement;
- se sentir déprimés, amorphes ou coupables de ce qui est arrivé.

Les adolescents de douze à dix-sept ans peuvent :

- revivre l'événement, faire des cauchemars ou développer d'autres problèmes de sommeil;
- éviter ce qui leur rappelle l'événement;
- abuser d'alcool, de drogues ou de produits de la nicotine;
- agir de manière turbulente, irrespectueuse ou agressive;
- se plaindre de malaises physiques;
- se sentir isolés, coupables ou déprimés;
- se désintéresser de leurs passe-temps et intérêts;
- avoir des pensées suicidaires.

Quel que soit l'âge de votre enfant, il est important de doublement le rassurer et de le soutenir à la suite d'un événement traumatisant. Grâce à votre amour et à votre appui, les pensées perturbantes et le stress traumatique pourront s'estomper et votre enfant pourra reprendre une vie normale dans les jours ou les semaines qui suivent la crise ou l'événement troublant.

Aider les jeunes enfants à affronter une catastrophe ou un événement traumatisant

La réaction de votre enfant à une catastrophe ou à un événement traumatisant peut être grandement influencée par votre propre réaction. En temps de crise, les enfants de tous âges, même les adolescents en quête d'indépendance, se tournent vers leurs parents pour être réconfortés et rassurés. Si vous avez vécu l'événement traumatisant en compagnie de votre enfant, il est essentiel que vous preniez des mesures pour composer avec votre propre stress traumatique. Même les nourrissons peuvent ressentir l'anxiété et le stress de leurs parents. En prenant soin de votre propre santé émotionnelle et de votre bien-être, vous aurez une influence apaisante et serez mieux en mesure d'aider votre enfant. Comme les enfants ont une forte tendance à imiter, si votre enfant vous voit prendre des mesures pour composer avec votre stress traumatique, il emboîtera probablement le pas.

Ce qu'il faut également savoir :

Les enfants réagissent de diverses manières aux traumatismes. Leurs sentiments peuvent apparaître et disparaître par vagues. Votre enfant pourrait être de mauvaise humeur ou se replier à certains moments, puis être figé par la peine et la peur à d'autres moments. Il n'y a pas de « bonne » ou de « mauvaise » façon de réagir à un événement traumatisant; n'essayez pas de dicter ce que votre enfant devrait penser ou ressentir.

Encouragez votre enfant à communiquer ouvertement ses sentiments. Expliquez à votre enfant que ce qu'il ressent est parfaitement normal. Même les sentiments désagréables passeront si votre enfant en parle ouvertement. Puisque la plupart des adolescents sont réticents à parler de leurs sentiments avec un de leurs parents, encouragez-les à se confier à un autre adulte en qui ils ont confiance, comme un ami de la famille, un proche, un enseignant ou un religieux. Il est important qu'ils parlent, même si ce n'est pas avec vous.

Donnez-lui le temps de faire son deuil de toute perte. Donnez à votre enfant le temps de guérir et de [faire son deuil de toute perte](#) vécue lors de la catastrophe ou de l'événement traumatisant. Il pourrait s'agir de la perte d'un ami, d'un proche, d'un animal, de son domicile ou simplement de son mode de vie avant l'événement.

Dissuadez votre enfant de revivre de manière obsessionnelle l'événement traumatisant. S'attarder sur l'événement ou en regarder continuellement les images peut surcharger le système nerveux de votre enfant. Favorisez les activités qui occupent l'esprit de votre enfant afin qu'il ne se concentre pas uniquement sur l'événement traumatisant. Vous pourriez lui faire la lecture, jouer à des jeux ou simplement regarder un film qui réchauffe le cœur avec lui.

Éliminez le stress en famille. Même les jeunes enfants peuvent utiliser de simples exercices de respiration pour atténuer le stress et se sentir plus à l'aise dans leur environnement; les enfants plus âgés, eux, pourraient maîtriser d'autres [techniques de relaxation](#).

Conseil n° 1 pour que les enfants se rétablissent après un traumatisme : Rebâtir la confiance et le sentiment de sécurité

Un traumatisme peut altérer la façon dont un enfant ou un adolescent perçoit le monde, qui devient subitement un endroit bien plus dangereux et effrayant. Votre enfant pourrait avoir plus de difficulté à avoir confiance en son environnement et en les autres. Vous pouvez l'aider en rebâtissant son sentiment de sûreté et de sécurité.

Faites en sorte que votre enfant se sente de nouveau en sécurité. Faire un câlin à votre enfant et le rassurer peut, quel que soit son âge, l'aider à se sentir en sécurité. Si les adolescents pourraient tenter d'endurer la situation et d'éviter les câlins, votre affection physique demeure un élément important pour leur permettre de se sentir de nouveau en sécurité.

Encouragez votre enfant à continuer à faire des activités qu'il aime. Assurez-vous que votre enfant ait l'espace et le temps nécessaires pour se reposer, jouer et s'amuser.

Maintenez la routine. Établir une structure et un horaire prévisibles dans la vie de votre enfant peut vous aider à faire en sorte que le monde ait de nouveau l'air plus stable. Tentez d'établir des heures fixes pour les repas, les devoirs et les activités familiales.

Parlez de l'avenir et faites des plans. Cela peut permettre de contrer l'impression chez les enfants traumatisés que l'avenir est effrayant, sombre et imprévisible.

Tenez vos promesses. Vous pouvez contribuer à rebâtir la confiance de votre enfant en étant digne de confiance. Soyez cohérent et faites ce que vous vous êtes engagé à faire.

Si vous ne connaissez pas la réponse à une question, n'ayez pas peur de le dire. Ne compromettez pas la confiance qu'a votre enfant en vous en inventant une réponse.

N'oubliez pas que les enfants ramènent souvent les situations à eux. Ils pourraient se soucier de leur propre sécurité même si un événement traumatisant s'est déroulé très loin de chez eux. Rassurez votre enfant et replacez la situation dans son contexte.

Conseil n° 2 : Limitez l'exposition aux médias

Les enfants qui ont vécu un événement traumatisant peuvent souvent être plus profondément traumatisés s'ils sont exposés à une couverture médiatique continue. Une exposition excessive aux images d'une crise ou d'un événement troublant, comme le visionnement répété de vidéos dans les médias sociaux ou les sites de nouvelles, peut même créer un stress traumatique chez les enfants ou les adolescents qui n'ont pas été directement touchés par l'événement.

Limitez l'exposition de votre enfant à la couverture médiatique de l'événement traumatisant. Ne laissez pas votre enfant regarder les nouvelles ou [les médias sociaux](#) juste avant d'aller au lit et utilisez les outils de contrôle parental sur le téléviseur, l'ordinateur et le téléphone pour empêcher votre enfant de regarder à répétition des images troublantes.

Autant que possible, regardez les reportages sur l'événement traumatisant en compagnie de votre enfant. Vous pourrez rassurer votre enfant durant le visionnement et replacer l'information dans son contexte.

Éviter d'exposer votre enfant à des images et vidéos choquantes. Il est souvent moins traumatisant pour un enfant ou un adolescent de lire le journal que de regarder la couverture télévisuelle ou des vidéos de l'événement.

Conseil n° 3 : Interagissez avec votre enfant

Vous ne pouvez pas forcer votre enfant à récupérer d'une expérience traumatisante, mais vous pouvez jouer un rôle majeur dans le processus de guérison en passant simplement du temps avec lui à discuter, en face à face, loin du téléviseur, des téléphones, des jeux vidéo et des

autres distractions. Faites de votre mieux pour créer un environnement au sein duquel votre enfant sent qu'il peut ouvertement exprimer ses sentiments et poser des questions.

Fournissez à votre enfant des occasions de parler de ce qu'il a vécu ou de ce qu'il voit dans les médias. Encouragez-le à poser des questions et à exprimer ses inquiétudes, mais ne le forcez pas à parler.

Communiquez avec votre enfant d'une manière adaptée à son âge. Les jeunes enfants, par exemple, réagiront plus à un câlin et à des phrases simples comme « c'est fini maintenant » ou « ça va bien aller ». Par contre, les enfants plus âgés trouveront du réconfort dans les faits et les explications sur ce qui s'est passé.

Reconnaissez et validez les inquiétudes de votre enfant. L'événement traumatisant peut faire surgir chez votre enfant des peurs et des problèmes n'ayant aucun rapport avec l'événement. Votre enfant trouvera du réconfort s'il se sent compris et accepté par vous; reconnaissez ses peurs, même si elles ne vous semblent pas fondées.

Rassurez votre enfant. Ce qui s'est produit n'est pas de sa faute; vous l'aimez et c'est normal pour lui de se sentir contrarié, d'être en colère ou d'avoir peur.

Ne forcez pas votre enfant à parler. Pour certains enfants, il peut être très difficile de parler d'une expérience traumatisante. Un jeune enfant pourrait avoir plus de facilité à dessiner ce qu'il ressent plutôt que d'en parler. Vous pourrez alors discuter avec votre enfant de son dessin.

Soyez honnête. Bien que vous devriez choisir les renseignements que vous partagez en fonction de l'âge et de la personnalité de votre enfant, il est important de faire preuve d'honnêteté. Ne dites pas que tout va bien si quelque chose ne va *pas*.

Faites des activités « normales » avec votre enfant qui n'ont aucun rapport avec l'événement traumatisant. Encouragez votre enfant à rejoindre ses amis pour jouer, faire du sport et s'occuper à des passe-temps qu'il aimait avant l'incident. Sortez en famille au parc, organisez une soirée de jeux ou regardez un film ensemble.

Conseil n° 4 : Favorisez l'activité physique

L'activité physique peut dissiper l'adrénaline, libérer des endorphines qui peuvent améliorer l'humeur et aider votre enfant ou votre adolescent à mieux dormir la nuit.

Choisissez un sport que votre enfant aime. Les activités comme le basketball, le soccer, la course, les arts martiaux ou la natation, qui nécessitent le mouvement des jambes et des bras, peuvent contribuer à stimuler le système nerveux de votre enfant et à l'extirper de cette impression de « léthargie » qui suit souvent une expérience traumatisante.

Proposez de pratiquer des sports, de jouer à des jeux ou de participer à des activités physiques avec votre enfant. S'il ne veut pas bouger du canapé, faites jouer sa musique préférée et dansez avec lui. Dès qu'un enfant se met à bouger, il se sent de plus en plus énergique.

Encouragez votre enfant à aller dehors pour jouer avec ses amis ou avec un animal de compagnie et se défouler.

Organisez une sortie en famille pour aller faire de la randonnée, vous rendre à un lac ou aller à la plage. Passer du temps dans la nature peut atténuer le stress et améliorer l'humeur de votre enfant.

Amenez les jeunes enfants à un terrain de jeu ou à un centre d'activités, ou organisez des séances de jeu avec leurs amis.

Conseil n° 5 : Donnez à votre enfant une alimentation saine

La [nourriture que mange votre enfant](#) peut avoir une profonde incidence sur son humeur et sa capacité à composer avec le stress traumatisant. Les mets transformés et les plats cuisinés, [les glucides raffinés et les boissons et collations sucrées](#) peuvent causer des sautes d'humeur et aggraver les symptômes du stress traumatique. Inversement, manger suffisamment de fruits et de légumes frais, de protéines de grande qualité et de [bons gras](#), surtout les acides gras oméga-3, peut aider votre enfant ou votre adolescent à mieux composer avec les hauts et les bas qui suivent une expérience troublante.

Concentrez-vous sur l'alimentation générale plutôt que sur des aliments particuliers. Les enfants devraient manger des aliments entiers, très peu transformés, c'est-à-dire des aliments qui sont le plus près possible de leur forme naturelle.

Limitez les aliments frits, les desserts sucrés, les collations et céréales sucrées ainsi que la farine raffinée. Tous ces aliments peuvent affecter négativement l'humeur d'un enfant.

Cuisinez plus de repas à la maison. Comme les repas de restaurant et à emporter contiennent plus de sucre et de mauvais gras, [cuisiner à la maison](#) peut avoir une grande incidence sur la santé de votre enfant. Si vous préparez de grandes quantités, il vous suffira de cuisiner quelques fois pour nourrir votre famille toute la semaine.

Faites des repas plus qu'une occasion de manger. Rassembler les membres de la famille à la table pour le repas est l'occasion idéale pour eux de parler avec votre enfant et de l'écouter sans être distraits par le téléviseur, le téléphone ou l'ordinateur.

Quand demander un traitement pour le traumatisme de votre enfant

Habituellement, les sentiments d'anxiété, de léthargie, de confusion, de culpabilité et de désespoir de votre enfant après une crise, une catastrophe ou tout autre événement traumatisant s'atténuent relativement rapidement. Or, si le stress traumatique est si intense qu'il empêche votre enfant de fonctionner normalement à l'école ou à la maison, ou si les symptômes ne s'estompent pas ou s'aggravent au fil du temps, l'aide d'un professionnel de la santé mentale pourrait être nécessaire.

Quand les symptômes de stress traumatique ne s'estompent pas et que le système nerveux de votre enfant reste « coincé », incapable de surmonter l'événement pendant une longue période, il est possible que votre enfant souffre du [syndrome de stress post-traumatique \(SSPT\)](#) .

Les signes de SSPT sont les suivants :

- Six semaines ont passé et votre enfant ne se sent pas mieux.
- Votre enfant a de la difficulté à fonctionner à l'école.
- Votre enfant vit des souvenirs, cauchemars ou flash-back terrifiants.
- Les symptômes de stress traumatique se manifestent physiquement, sous forme de maux de tête, de maux de ventre ou de troubles du sommeil.
- Votre enfant a de plus en plus de difficulté à se rapprocher de ses amis ou de sa famille.
- Votre enfant ou adolescent a des pensées suicidaires.
- Votre enfant évite de plus en plus de choses qui lui rappellent l'événement traumatisant.

Prévention du suicide chez les enfants et adolescents traumatisés

Prenez tout discours ou comportement suicidaire au sérieux. Si votre enfant ou adolescent songe au suicide, ce n'est pas un simple signal précurseur; c'est un appel à l'aide. Veuillez consulter le document [Suicide Prevention](#) (en anglais) ou composer le numéro d'une ligne de prévention du suicide :

- Aux États-Unis, appelez à la ligne [National Suicide Prevention Lifeline](#) au 1 800 273-8255.
- Au Canada, appelez [Services de crise du Canada](#) au 1 833 456-4566.
- Pour les résidents du Québec, composez le 1 866 APPELLE (1 866 277-3553).