

Accompagnement de adolescents après un traumatisme

© National Center for Post-<http://www.ncptsd.org>)

Comportement du jeune	Réaction des parents	Exemples
<p><u>Semble distant, sentiments de honte et de culpabilité:</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Préparer un encadrement sécurisant, afin de parler avec le jeune de l'évènement traumatisant et de ses sentiments et ressentis • Valider que ces sentiments et ressentis sont normaux • Corriger des ressentis exagérés de responsabilité personnelle et de culpabilité par une vision réaliste de ce qu'il aurait été possible de faire 	<ul style="list-style-type: none"> • « beaucoup d'enfants et d'adultes ressentent la même chose que toi, ils sont en colère et ils s'accusent eux-mêmes de ne pas avoir pu faire plus. Tu n'es pas coupable. Te rappelles-tu que les pompiers eux-mêmes ont dit que nous n'aurions pas pu faire plus ? »
<p><u>De la gêne :</u> Par rapport à ses peurs, émotions et vulnérabilité, la peur d'être considéré comme « pas normal »</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aidez-le de comprendre que ces ressentis sont normaux • Favoriser le contact avec des membres de la famille et des jeunes du même âge, afin qu'il ait le soutien nécessaire pendant le premier temps après l'accident. 	<ul style="list-style-type: none"> • « J'ai ressenti la même chose que toi : j'avais peur et je me sentais impuissant. La plupart des gens ressentent cela quand il y a un accident ou un évènement grave, même quand ils paraissent calme en apparence. » • « Mon natel fonctionne à nouveau. Pourquoi tu n'essaierais pas d'appeler Eric pour entendre comment il va ? » • « Merci d'avoir joué avec ta petite sœur. Elle va beaucoup mieux maintenant »
<p><u>Evacuer en adoptant des comportements à risques :</u> Prise d'alcool et de drogues, comportements sexuels risqués, comportements provoquant des accidents</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aidez-le à comprendre que la mise en acte de tels comportements à risques sont une façon dangereuse d'exprimer des émotions fortes (telle la colère) par rapport aux évènements survenus • Limitez l'accès à l'alcool et aux drogues • Parlez ouvertement des dangers d'une sexualité à risques • Demandez à votre jeune de vous dire où il va et ce qu'il souhaite faire. Ce contrôle supplémentaire devrait être temporaire et se limiter aux premiers temps après l'accident 	<ul style="list-style-type: none"> • « Beaucoup de jeunes – et aussi des adultes – laissent tomber la maîtrise après un accident et ils sont en colère. Ils croient confusément que l'alcool ou la drogue les aidera à surmonter ce qu'ils ressentent. C'est tout-à-fait normal de ressentir cela, mais ce n'est pas une bonne idée d'agir comme cela. » • « Pendant cette première période c'est vraiment important que je sache où t'atteindre » Rassurez-le que ce contrôle sera passager jusqu'à ce que la vie se re-normalise.
<p><u>La peur que l'évènement se répète</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • 	<ul style="list-style-type: none"> • •

<p><u>La peur d'être submergé par ses émotions :</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Créez un endroit protégé pour votre enfant où il peut laisser libre cours à ses émotions : peur, colère, tristesse etc. Permettez-lui de pleurer ou d'être triste : n'attendez pas de lui qu'il soit courageux et fort. 	<ul style="list-style-type: none"> • « Lorsque des événements angoissants arrivent, nous pouvons ressentir des émotions fortes, par ex. nous pouvons nous sentir en colère ou en rage contre tous ou alors être très triste. Voudrais-tu rester assis avec moi sous cette couverture jusqu'à ce que tu ailles mieux ? »
<p><u>Des troubles du sommeil :</u> Y inclus des cauchemars, peur de dormir seul ou le désir de dormir avec les parents</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Permettez à l'enfant de vous raconter son cauchemar. Dites-lui que les cauchemars accompagnent souvent un vécu traumatisant et qu'ils vont disparaître. Ne cherchez pas à savoir tous les détails du cauchemar cela peut le re-traumatiser et prolonger la durée des cauchemars. 	<ul style="list-style-type: none"> • « C'était un rêve angoissant. Je te propose de penser à des belles choses dont tu pourras rêver et je te gratouille le dos jusqu'à ce que tu te sois rendormi. »
	<ul style="list-style-type: none"> • 	<ul style="list-style-type: none"> •