

Accompagnement d'enfants en âge préscolaire après un traumatisme

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

Comportement de l'enfant	Réaction des parents	Exemples
<p><u>Impuissance et passivité :</u> Les petits enfants ont conscience qu'ils ne peuvent se protéger eux-mêmes. Un malheur/accident/agression qui survient, augmente leur sentiment d'impuissance. Ils veulent être sûrs que les parents savent/peuvent les protéger. Ils peuvent exprimer cela en étant anormalement tranquilles ou nerveux.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Proposer à votre enfant consolation, récréation, à manger et à boire, et des opportunités pour faire des jeux et dessiner. • Les dessins et les jeux montrent souvent des aspects du vécu traumatisant. Vous pouvez proposer d'ajouter des éléments sécurisants, positifs pour sécuriser votre enfant. • Dites à votre enfant que vous et d'autres adultes le protégeront 	<ul style="list-style-type: none"> • Serrez votre enfant plus souvent dans les bras, donnez-lui la main, laissez-le s'asseoir sur vos genoux • Vérifiez qu'il y a un endroit particulièrement protégé et sécurisant, où votre enfant pourra jouer. • Dans le jeu d'un enfant de 4 ans les murs de la maison se font renverser encore et encore par le feu. Quand le parent lui demande « peux-tu construire les murs de la maison d'une manière que le feu ne puisse les détruire » la petite fille construit à toute vitesse un mur d'une double épaisseur et dit : « le feu ne nous aura pas ». Et l'adulte pourrait répondre « oui ce mur est très fort » et ajouter « nous aussi faisons beaucoup de choses pour nous être en sécurité ».
<p><u>Peurs-insécurités généralisées :</u> Des enfants en bas âge peuvent développer des peurs plus grandes d'être seuls, d'être à la salle de bain, d'aller au lit ou d'être séparé de ses parents. Les enfants voudraient croire que leurs parents peuvent les protéger en toute circonstance ou que les policiers sont là pour les aider.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Soyez autant calme et détendu que possible avec l'enfant. Essayez de ne pas exprimer vos propres craintes devant lui. • Aidez votre enfant de refaire confiance que vous n'allez pas l'abandonner et que vous pouvez le protéger. • Rassurez votre enfant que vous allez revenir quand vous partez. Dites-lui en mots clairs et simples une heure réaliste de votre retour et soyez à l'heure. • Offrez à votre enfant la possibilité de partager ses peurs. 	<ul style="list-style-type: none"> • Veillez à ce que votre enfant n'entende pas vos craintes et soucis lors de coup de téléphone ou lors d'une conversation. • Dites des phrases comme : « viens vers moi et prends ma main quand tu as peur. Alors je sais que tu veux me dire quelque chose. »
<p><u>Manque de clarté/certitude que le danger est passé :</u> Les petits enfants peuvent entendre des propos d'autres adultes ou enfants, ou voir des images sur la tv, qui leur font croire que tout arrive encore une fois. Ils peuvent croire que le danger se déroule tout près de la maison même si en réalité cela se passe ailleurs.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Donnez des explications simples, si nécessaire tous les jours. Choisissez des mots que votre enfant comprend et vérifiez-le. • Investiguez ce que votre enfant a entendu, quels récits et explications et clarifiez des confusions et malentendus. • Si vous vous trouvez à une certaine distance du danger, signifiez-le à l'enfant. 	<ul style="list-style-type: none"> • Expliquez d'une manière répétée que le feu est éteint et que vous avez quitté la zone de danger. • Montrez-lui sur une carte ou faites un dessin pour signaler la distance entre vous et le lieu de la catastrophe. Montrez-lui que vous êtes en sécurité et dites-lui « tu vois, l'accident était là bas, mais nous sommes maintenant ici, bien loin, dans un lieu secure.

<p><u>Silence – absence de paroles :</u> Les enfants restent en silence ou ont de la difficulté de mettre des mots sur ce qui les opprime.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Décrivez-vous-même les émotions de colère, tristesse ou souci pour la sécurité des parents, des amis ou des frères et sœurs que les enfants peuvent ressentir dans ces cas-là. • Dites-lui que vous pouvez bien vous imaginer que cela doit être difficile de trouver les mots pour le dire. • Ne forcez pas votre enfant à parler, mais dites-lui, qu'il peut vous en parler à tout moment. • Utilisez dans ces cas des moyens non-verbaux pour 	<ul style="list-style-type: none"> • Dessinez des smileys pour signifier des expressions émotionnelles différentes sur du papier cartonné. Racontez une petite histoire pour chaque expression, du style : Tu te rappelles le visage soucieux que tu faisais lorsque tu as vu les premières flammes ? » • Dites-lui par ex. : « les enfants peuvent être très triste quand leur maison s'est cassée. » • Mettez-lui à disposition (« laissez trainer ») du matériel pour jouer, dessiner et bricoler pour que votre enfant puisse s'exprimer. Utilisez des mots signifiant une émotion pour investiguer comment l'enfant se sent : « c'est vraiment un dessin très inquiétant. Avais-tu peur quand tu as vu le feu ? » Ne craignez pas que l'enfant profite pour exagérer son vécu
<p><u>La peur que le danger revienne ou se reproduise :</u> Toute situation qui rappelle le traumatisme – toute chose qu'ils sentent, entendent ou voient</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Expliquez-lui la différence entre l'événement et le souvenir de celui-ci. • Protégez votre enfant autant que possible des choses qui rappellent l'accident. • Informez le personnel de la crèche, la maman de jour, les maîtresses d'école enfantine. 	<ul style="list-style-type: none"> • « Tu vois, même s'il y a du feu dans notre cheminée, ceci ne veut pas dire que notre maison brûlera. Nous contrôlons ce feu-ci, il est bien plus petit et faible que l'autre et il ne peut détruire des choses. » • Protégez votre enfant de voir ou entendre des reportages dans les médias au sujet de l'accident en question. Ceci pourrait déclencher des nouvelles angoisses.
<p><u>Régression à des comportements d'un plus petit :</u> Par ex. sucer le pouce, faire pipi au lit, utiliser un langage « bébé », vouloir être assis sur les genoux etc.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Comportez-vous d'une manière aussi neutre et factuelle que possible, car ces comportements régressifs de votre enfant risquent de perdurer encore un certain temps après l'événement • Si vous essayez de forcer votre enfant de se contrôler, de faire le grand, vous empêchez son organisme de digérer-intégrer ce qui lui est arrivé. 	<ul style="list-style-type: none"> • Veillez à ce que votre enfant fasse des choses qui le calment avant d'aller au lit. Racontez-lui une histoire préférée avec un contenu apaisant. • Dites au moment du coucher : « Tu peux dormir cette nuit avec nous, mais demain tu dors à nouveau dans ton lit » • Expliquez-lui que les cauchemars sont le fruit de nos pensées quand nous avons des peurs, et ne viennent pas de choses qui se passent vraiment.
<p><u>Incompréhension face à la mort :</u> Des enfants en âge préscolaire ne comprennent pas que la mort ne peut être annulé. Ils sont encore dans la phase de la « pensée magique » : ceci signifie qu'ils peuvent croire que leurs propres pensées ont le pouvoir de créer la mort (danger de culpabilité-responsabilité). Déjà la perte d'un animal de compagnie peut être très dure pour un enfant de cet âge.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Donnez des explications rationnelles sur la réalité de la mort adaptées à leur âge – ceci peut augmenter leur détresse dans un premier temps, mais cela leur évite des fausses espoirs. • Ne banalisez/minimisez pas les émotions éprouvées par votre enfant lors de la perte d'un animal de compagnie ou d'un jouet. • Soyez attentif à des signes qui vous indiquent ce que votre enfant voudrait savoir. Répondez simplement d'une manière compréhensible et demandez-lui s'il voudrait en savoir plus. 	<ul style="list-style-type: none"> • Changez son pyjama et sa literie sans commentaires si votre enfant fait pipi au lit. Ne permettez pas que votre enfant se fasse humilier ou critiquer par des remarques du style « Tu es un bébé ».