

## Accompagnement d'enfants en âge scolaire après un traumatisme

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

Comportement de l'enfant	Réaction des parents	Exemples
<u>Incertitude de ce qui s'est passé :</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Donnez à votre enfant une explication claire de ce qui s'est passé, chaque fois qu'il la demande. Evitez des détails qui pourraient angoisser votre enfant. Corrigez les dire qui montrent que votre enfant est dans l'incertitude ou dans la confusion sur la question si le danger est encore actuel.</li> <li>• Rappelez à votre enfant qu'il y a des personnes qui s'occupent de la sécurité et de la protection des familles et que votre famille peut recevoir encore de l'aide supplémentaire s'il y en a besoin.</li> <li>• Informez votre enfant sur le déroulement qui va suivre, pas à pas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• « Je sais que d'autres enfants disent qu'il y aura encore un incendie, mais nous sommes maintenant à un endroit qui est beaucoup mieux protégé contre l'incendie. »</li> <li>• Continuez à répondre à toutes les questions de l'enfant (sans énervement ou irritation) et expliquez-lui que votre famille est en sécurité et pourquoi.</li> <li>• Faites part à votre enfant du déroulement qui va suivre, surtout au sujet des choses qui concernent l'école ou des questions de domicile.</li> </ul>
<u>Sentiments de responsabilité et culpabilité :</u> Des enfants en âge scolaire peuvent être préoccupés par la peur de porter la faute de ce qui est arrivé ou souffrir de la pensée récurrente qu'ils auraient dû pouvoir changer ce qui s'est passé. Il est probable qu'ils hésitent de faire part de cette peur à d'autres personnes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Offrez la possibilité à votre enfant de vous faire part de ses soucis.</li> <li>• Rassurez votre enfant que ce n'est pas de sa faute et expliquez-lui clairement pourquoi ce ne peut pas être de sa faute.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prenez votre enfant à part. Expliquez-lui « après un accident comme celui qui vient de se passer beaucoup d'enfants et aussi d'adultes – ainsi que les parents – se questionnent « qu'est-ce que j'aurais pu ou dû faire autrement ? » ou alors se disent « j'aurais pu faire quelque chose pour éviter que cela arrive ou pour aider plus. Mais ceci ne veut pas dire qu'ils ont réellement la responsabilité ou la faute de ce qui est arrivé. »</li> <li>• « Tu te rappelles que le pompier nous a dit que personne ne pouvait sauver le chien et que ce n'était pas de ta faute. »</li> </ul>
<u>La peur que l'événement se répète et les réactions liées au souvenir de celui-ci :</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aidez votre enfant à reconnaître les situations, qui lui rappellent l'événement traumatisant (par ex. des personnes, des lieux, des odeurs, des bruits, des sentiments-émotions, des heures dans la journée etc.). Expliquez-lui la différence entre l'événement lui-même et le souvenir de celui-ci.</li> <li>• Rassurez votre enfant le nombre de fois nécessaire qu'il est en sécurité</li> <li>• Protégez votre enfant d'être exposé aux informations traitant de l'accident, car ceci risque de déclencher des angoisses/peurs que l'événement se répète.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dites à votre enfant, quand il se rend compte qu'une chose lui rappelle l'incendie : « Essaie de te dire : je suis triste car je le feu dans la cheminée me rappelle l'incendie, mais ça ne veut pas dire que notre maison va brûler, je suis en sécurité. »</li> <li>• « Je crois que nous avons besoin de faire une pause sans télé. »</li> </ul>

<p><u>Raconter ou rejouer l'événement encore et encore :</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Permettez à votre enfant d'intégrer ses réactions dans ses jeux et histoires. Donnez-lui l'information que ce comportement est normal.</li> <li>• Soutenez des solutions positives du problème dans les jeux et dans les dessins.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• « J'ai vu que tu as fait beaucoup de dessins de ce qui est arrivé. Savais-tu que beaucoup d'enfants font cela ? »</li> <li>• « Tu pourrais dessiner comment la maison devrait être reconstruite pour mieux résister au feu et pour être plus sûre. »</li> </ul>
<p><u>La peur d'être submergé par ses émotions :</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• « 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 ? »</li> </ul>
<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"> <li>• 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• « C'était un rêve angoissant. Je te propose de penser à des belles choses dont tu pourras rêver et je te gratte le dos jusqu'à ce que tu te sois rendormi. »</li> </ul>
<p>Peur pour votre sécurité et celle des autres.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aidez votre enfant de vous raconter ses peurs et donnez-lui des informations réalistes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Construisez une « boîte à soucis » avec lui dans laquelle il peut mettre les soucis qu'il a notés. Déterminez une heure à laquelle vous regardez ces soucis avec lui, pour résoudre les problèmes et trouver des réponses aux soucis.</li> </ul>

<p>Comportements altérés : comportements inhabituellement agressifs ou inquiets.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Encouragez votre enfant à faire des activités physiques et du mouvement pendant son temps libre comme soupape pour ses ressentis, émotions et frustrations</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• « Je sais que tu ne voulais pas claquer la porte. Cela doit être difficile de se sentir autant en colère. »</li> <li>• « Nous pourrions aller promener, qu'en penses-tu ? Parfois ça aide de bouger son corps quand on ressent des sentiments-émotions tellement fortes. »</li> </ul>
<p>Malaises et douleurs physiques :</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vérifiez s'il y a une indication médicale pour les maux de tête, de ventre ou des muscles. Si ce n'est pas le cas, consolez votre enfant et rassurez-le que ce sont là des réactions normales.</li> <li>• Soyez factuel avec votre enfant. Si vous accordez trop d'importance à ces malaises somatisés, vous risquez d'intensifier les symptômes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vérifiez que votre enfant dort suffisamment, se nourrit sainement et qu'il boit beaucoup d'eau. Veillez à ce qu'il bouge assez.</li> <li>• « Est-ce que nous nous asseyons là-bas ? Et tu me diras quand tu te sens mieux et nous pourrions jouer aux cartes ensemble »</li> </ul>
<p>Observation attentive des réactions parentales par rapport à l'accident et du rétablissement des parents : les enfants ne veulent pas les charger en plus de leurs propres soucis.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Donnez à votre enfant la possibilité de parler au sujet de ses et de vos sentiments et réactions au sujet de l'évènement.</li> <li>• Restez autant calme et détendu que possible afin de ne pas aggraver les soucis de votre enfant.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• « oui, je me suis cassé la cheville, mais ça va déjà mieux depuis que l'infirmier des urgences mis le bandage. Tu as certainement eu peur, n'est-ce pas, quand tu as vu que je m'étais blessée ? »</li> </ul>
<p>Des soucis pour les autres membres de la famille :</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Encouragez des occupations constructives pour aider les autres, mais ne déléguiez-en pas la responsabilité à votre enfant</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aidez votre enfant à reconnaître des projets d'entraide qui sont à sa portée et aussi importants (par ex. débarrasser la cour d'école de débris, participer à une collecte d'argent ou une collecte de premières nécessités pour les victimes)</li> </ul>