

Faire face à une tragédie - Pour les parents et les parents-substituts

Les conseils qui suivent se fondent sur les recherches dans le domaine et sur des conversations avec l'équipe responsable de la prise en charge tenant compte des traumatismes au centre IWK.

8 conseils pour parler aux enfants et aux jeunes

1. Concentrez sur les efforts pour qu'ils se sentent en sécurité

Les enfants ont besoin de réponses à trois questions fondamentales :

- Est-ce que je suis en sécurité?
- Est-ce que vous êtes, vous qui vous occupez de moi, vous-mêmes en sécurité?
- Quel effet ces événements auront-ils sur ma vie au quotidien?

Il faut que les parents s'attendent à devoir répondre à ces questions de façon répétée. Pour les personnes ayant des tout petits ou des enfants d'âge préscolaire qui ne savent peut-être pas encore exprimer leurs craintes avec des mots, il est important de les rassurer en leur disant que tout le monde est en sécurité et que la vie va continuer normalement. En continuant de suivre les routines régulières du quotidien, vous leur montrerez que tout va bien aller, en dépit de l'événement qui s'est produit.

2. Écoutez-le et encouragez-le à poser des questions.

Déterminez ce que votre enfant sait déjà. Encouragez-le à poser des questions. Vous pouvez y répondre dans des termes adaptés à son âge. Le but est de ne pas l'inquiéter avec les détails qui risquent de le bouleverser, mais de le protéger des informations fausses qu'il peut avoir entendues de la bouche de ses amis ou des images perturbantes qu'il peut avoir vues à la télévision ou sur le Web.

3. Si vous n'avez pas la réponse à sa question, soyez prêt à l'admettre.

Si votre enfant vous pose une question à laquelle vous n'avez pas de réponse, dites-le-lui. Faites ensuite des recherches pour l'aider à comprendre. S'il vous demande pourquoi il a fallu que cette tragédie arrive, ne craignez pas de répondre en disant que vous ne savez pas. Rassurez-le en lui disant que vous allez l'aider à rester en sécurité et à accepter le fait que, parfois, il y a des choses horribles qui se produisent.

4. Traitez ses réactions émotionnelles comme étant normales et apportez-lui votre soutien.

Dites-lui que c'est tout à fait normal de ressentir de la peur, de la tristesse ou de la colère. C'est ce qui fait de nous des êtres humains. Sachez que, dans certains cas, l'enfant exprime son désarroi en ayant des réactions brusques ou encore en se renfermant sur lui-même. Les émotions difficiles à gérer suscitent parfois des comportements difficiles. Tâchez de rester calme et compréhensif. Évitez de punir l'enfant à cause de ses réactions, même si vous pouvez malgré tout fixer des limites pour les comportements inacceptables. Dites-lui qu'il est parfois utile d'en parler et que vous êtes là pour lui.

5. Regardez les nouvelles dans les médias ou sur Internet en privé.

Les jeunes enfants (en particulier) sont facilement traumatisés et le fait d'entendre ou de voir des détails crus risque d'aller au-delà de ce qu'ils sont capables de gérer. C'est aussi vrai pour les adultes : il faut qu'ils sachent eux aussi gérer leurs émotions en en parlant à d'autres, afin qu'ils puissent continuer d'avoir de bonnes réactions face aux besoins de leurs enfants.

6. Offrez aux enfants et aux jeunes la possibilité de s'exprimer en créant des choses.

Certains enfants ne sont pas prêts à parler de ce qu'ils ont entendu, mais trouveront qu'il est utile, pour gérer leurs émotions et leur stress, de dessiner, d'écrire dans leur journal personnel, de jouer de la musique ou de participer à d'autres activités de création. Ces activités de création pourront servir de points de départ à des conversations.

7. Profitez des réseaux de soutien dont l'enfant dispose.

N'oubliez pas qu'il est crucial de s'appuyer sur les relations avec la famille, les amis proches et la collectivité. Ce sont ces relations qui constituent la base même du monde de votre enfant. Dites-lui que nous sommes là les uns pour les autres. Certains enfants ou jeunes souhaiteront participer aux activités et aux efforts organisés localement pour soutenir les gens et favoriser

Faire face à une tragédie - Pour les parents et les parents-substituts

Les conseils qui suivent se fondent sur les recherches dans le domaine et sur des conversations avec l'équipe responsable de la prise en charge tenant compte des traumatismes au centre IWK.

leur résilience. Cette participation permet parfois de mieux souder les gens, de développer leur résilience, de donner un sens aux choses et de reprendre la maîtrise de la situation après une tragédie.

8. Profitez des ressources locales.

La plupart des enfants arriveront à faire face avec le soutien et la compréhension de leurs parents ou parents-substituts, de leurs enseignants, de leurs entraîneurs et des membres de la communauté. Il y aura cependant certains enfants qui auront des difficultés persistantes et qui auront besoin d'une aide supplémentaire de la part d'un conseiller ou d'un spécialiste de la santé mentale. Si vous avez besoin d'aide, n'hésitez pas à entrer en contact avec eux.

Faire face à une tragédie - Pour les parents et les parents-substituts

Les conseils qui suivent se fondent sur les recherches dans le domaine et sur des conversations avec l'équipe responsable de la prise en charge tenant compte des traumatismes au centre IWK.

Ressources

Utilisez la caméra de votre téléphone pour décoder les codes ci-dessous ou bien cliquez sur le lien.



Série de webinaires « Road to Resilience » (en anglais seulement)
www.iwk.nshealth.ca/mental-health/parents/road-resilience-webinar-series



Centre IWK - Trauma Informed Care (en anglais seulement)
www.yourexperiencesmatter.com



National Child Traumatic Stress Network (en anglais seulement)
www.nctsn.org



Coping as a Parent - Worksheet (en anglais seulement)
www.iwk.nshealth.ca/sites/default/files/mha/PARENT%20Resource%20Final.pdf

Série de webinaires « Coping with Tragedy » (en anglais seulement)



Vidéo 1
<https://youtu.be/138IWCi7tpw>



Vidéo 2
https://youtu.be/Zvy6Yap35_8