

Conseils pour parler aux enfants et aux adolescents des conflits violents et de la guerre

Les conseils suivants sont basés sur la littérature et sur des conversations avec l'équipe de soins intégrant les traumatismes chez IWK Health.

Parents et autres adultes responsables d'enfants

Les conflits armés, les attentats, les guerres, les instabilités régionales et les autres situations de violence peuvent engendrer beaucoup de stress et des émotions telles que la peur, l'incertitude, l'anxiété, la colère, la frustration, la confusion, etc. particulièrement chez certaines personnes, familles ou communautés ayant déjà connu la souffrance. Il est donc important d'être attentif aux enfants et aux adolescents de votre entourage qui peuvent être particulièrement affectés par les nouvelles de guerre ou de violence régionale.

Voici quelques exemples :

- Familles, amis et personnes ayant des liens étroits (personnels, culturels, religieux) avec la région en conflit
- Familles, amis et personnes ayant des liens étroits avec l'un ou l'autre camp
- Personnes ayant de la famille ou des amis dans les pays limitrophes
- Familles et amis de militaires
- Familles d'immigrés ayant subi des violences régionales ou des guerres
- Familles pauvres ou confrontées à des difficultés économiques et au stress
- Personnes ayant vécu des expériences traumatisantes ou qui ressentent l'impact cumulatif de multiples facteurs de stress et d'événements difficiles
- Adultes, enfants et adolescents souffrant d'anxiété ou d'autres problèmes de santé mentale

Certains enfants et adolescents reçoivent beaucoup d'informations, des images et même de fausses informations sur les événements marquants de l'actualité par des amis, sur les médias traditionnels et sur les médias sociaux. En tant qu'adulte de confiance de leur entourage, vous avez le devoir de les protéger contre les faussetés et de leur fournir des informations exactes et adaptées à leur âge ainsi qu'un soutien et des conseils. Voici quelques astuces pour discuter avec les enfants et les adolescents de ce sujet (ou de tout autre sujet difficile ou angoissant) :

1. Préparez-vous à répondre aux commentaires, aux questions ou aux discussions sur le sujet. Fournissez des réponses honnêtes, courtes et adaptées à l'âge des enfants et offrez-leur votre soutien.

Conseils pour parler aux enfants et aux adolescents des conflits violents et de la guerre

2. Il est possible que plusieurs jeunes enfants ne soient pas au courant de la situation, ce qui est normal. Il n'est pas nécessaire d'aborder le sujet avec les enfants qui ne sont pas concernés. En présence d'un jeune enfant au courant de la situation et inquiet, vous pouvez lui parler, le rassurer et lui dire qu'il est en sécurité. Déterminez ce que l'enfant sait déjà et encouragez-le à poser des questions. Vous pouvez ensuite répondre d'une manière adaptée à l'âge de l'enfant. Essayez de le protéger des détails dérangeants ou inutiles, des fausses informations et d'une mauvaise compréhension des événements.
3. Face à des événements effrayants ou bouleversants, certains enfants ne manifestent pas vraiment de peur ou de chagrin, mais ont mal au ventre ou deviennent distraits, agressifs, anxieux, désemparés, confus, hyperactifs, impulsifs, etc. Aidez les enfants/adolescents à se maîtriser à l'aide d'exercices (par exemple, respiration, ancrage, yoga) ou d'objets de relaxation (par exemple, des pages à colorier, des jouets, un ballon) et choisissez des stratégies positives d'adaptation aux faits. Vous devez faire en sorte qu'ils se sentent soutenus et qu'ils sachent qu'ils sont dans un environnement sûr.
4. Ne présumez pas de ce que les enfants et les adolescents ressentent ou pensent de la situation. Demandez aux enfants qui sont au courant de la situation ce qu'ils en pensent et répondez aux préoccupations qu'ils communiquent. Validez ce qu'ils ressentent et dites-leur que vous pouvez les aider au besoin. Prenez des nouvelles au fur et à mesure de l'évolution de la situation pour que les enfants sachent que vous pouvez parler de situations difficiles.
5. Informez-vous auprès de sources fiables. Si un enfant/adolescent vous pose une question à laquelle vous ne pouvez pas répondre, dites-lui que vous ne savez pas et/ou que vous chercherez la réponse, selon le cas.
6. Aidez-les enfants/adolescents à reconnaître les préjugés qu'ils peuvent avoir sur les autres en fonction de leur nationalité, de leur lieu de naissance, de leur religion ou de leur langue maternelle. Les adultes responsables d'enfants doivent s'assurer que tous sont traités avec respect.
7. À la maison et dans les lieux publics, abstenez-vous de montrer inutilement aux enfants/adolescents des images des médias et des réseaux sociaux sur le conflit ou la guerre. Certains enfants ou adolescents peuvent avoir des réactions imprévisibles.
8. Encouragez tous les enfants à se détacher périodiquement de la couverture des médias et des réseaux sociaux.
9. Surveillez les adultes qui discutent du conflit ou de la guerre devant les jeunes enfants. Faites

Conseils pour parler aux enfants et aux adolescents des conflits violents et de la guerre

attention au ton de votre voix, car les enfants y sont très sensibles. Lorsque vous devez parler du conflit ou de la guerre, soyez aussi calme que possible et utilisez des mots que les enfants peuvent comprendre. Faites attention aux conversations devant des enfants sur des images des événements ou sur leurs conséquences sociales, politiques et économiques.

10. Pour développer la résilience, renforcez les liens, mettez l'accent sur les secours, maintenez les routines et faites preuve de patience et d'ouverture d'esprit.
11. Encouragez les enfants et les adolescents à accéder à leurs réseaux de soutien ou aux ressources de leur communauté. Il est possible que certains enfants/adolescents veuillent contribuer aux efforts locaux d'aide aux sinistrés, ce qui peut renforcer leur sentiment d'appartenance et leur résilience, les aider à se sentir utiles et moins impuissants. La plupart des enfants seront en mesure de faire face à la situation grâce au soutien et à la compréhension des personnes qui s'occupent d'eux, de leur famille, de leurs enseignants, de leurs entraîneurs et des membres de la communauté, mais certains peuvent rencontrer des difficultés persistantes et avoir besoin d'une aide supplémentaire de la part d'une conseillère scolaire ou d'un autre professionnel en santé mentale. Encouragez les enfants et les adolescents à accéder aux services d'aide correspondant à leurs besoins.
12. Préparez-vous et renseignez-vous sur les aides à la disposition des personnes particulièrement touchées.

Informations sur les réactions traumatiques particulières à chaque âge chez les enfants et les adolescents :

- https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/age_related_reactions_to_traumatic_events.pdf

Les conseils ci-dessus sont basés sur le document suivant :

- Talking to Children about War, National Child Traumatic Stress Network (NCTSN)
 - <https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/talking-to-children-about-war.pdf>
- Autres ressources produites par l'équipe de soins intégrant les traumatismes chez IWK Health pour aider les enfants et les adolescents à réagir aux événements traumatisants
 - <https://iwkhealth.ca/about/trauma-informed-care>

Conseils pour parler aux enfants et aux adolescents des conflits violents et de la guerre

Besoin d'aide immédiate?

Urgences : 911

Ligne d'écoute téléphonique sur la santé mentale et les dépendances en Nouvelle-Écosse : 1-888-429-8167*

Ligne d'écoute téléphonique pour enfants : 1-800-668-6868 ou textez CONNECT au 686868*

*Lignes sans frais. En cas d'urgence, vous pouvez également vous rendre au service des urgences le plus près.

Vous avez besoin de services de santé mentale et d'aide face aux dépendances?

Service central de référence en santé mentale et dépendances IWK et NSH : 1-855-922-1122*

*Accès direct sans recommandation médicale.