

# Comment soutenir votre enfant lors d'événements difficiles



## Assurer amour et confort

Rassurez vos enfants en leur disant qu'ils sont en sécurité et aimés, que vous êtes également en sécurité et qu'il y a beaucoup de personnes qui s'occupent des personnes dans le besoin.



## Donner l'exemple en prenant soin de vous

Accordez-vous du temps, en tant que fournisseur de soins, pour vous occuper de vos propres besoins, pensées et sentiments. Les événements traumatisants peuvent faire ressurgir des souvenirs, des images et des émotions difficiles.



## Écouter et valider

Si votre enfant est au courant de l'événement, demandez-lui ce qu'il en pense et ce qu'il a entendu d'autres sources (dissipez toute information erronée).



## Limiter l'exposition aux médias

Essayez de limiter le temps d'écran lié à des sujets pénibles pour vous et votre enfant. Cela réduira l'exposition aux traumatismes et à la désinformation. Déterminez si votre enfant a vu quelque chose en ligne qu'il a trouvé bouleversant ou déroutant.

# Signes indiquant que votre enfant peut avoir besoin d'un soutien supplémentaire

Les événements traumatisants peuvent susciter des émotions intenses et du stress. Parfois, les enfants ont besoin d'un soutien supplémentaire. Voici quelques signes à surveiller.



## TOUT-PETIT

- Semble plus craintif, plus renfermé
- Il est collé à la personne qui s'occupe de lui et ne veut pas s'en séparer
- Il pleure, crie ou pleurniche
- Il revient à des comportements plus jeunes (pipi au lit, succion du pouce)
- Il semble être « abasourdi/figé »

## ENFANT

- Il peut ne pas vouloir faire des choses qu'il aimait auparavant
- Il fait des cauchemars
- Il peut avoir des difficultés à se concentrer sur ses devoirs ou son travail scolaire
- Il se sent triste ou paralysé
- Il peut avoir plus d'inquiétudes ou de peur de la mort pour lui-même ou pour les autres
- Il peut commencer à avoir des inquiétudes ou des peurs qu'il n'avait pas auparavant

## ADOLESCENT

- Il a des souvenirs bouleversants (flashbacks), fait des cauchemars
- Il a des difficultés à se concentrer ou à se concentrer sur le travail scolaire/les devoirs
- Il peut augmenter sa consommation de substances (alcool, drogues, nicotine)
- Il s'éloigne des autres, s'isole de ses amis ou de sa famille
- Il a des changements d'humeur, des accès de colère ou éprouve de la tristesse, manque de respect ou est agressif
- Il a une perte d'intérêt pour les activités qu'il avait l'habitude d'apprécier
- Il pense à se faire du mal ou à mettre fin à ses jours (suicide)

# Ressources locales



## Vous avez besoin d'aide maintenant?

**Urgence:** 911

**Ligne téléphonique provinciale d'intervention d'urgence en santé mentale et dépendances:**  
1-888-429-8167\*

**Jeunesse, J'écoute:** 1-800-668-6868 ou envoi d'un message texte CONNECT à 686868\*

*\*Ces numéros d'urgence sont gratuits. En cas d'urgence, vous pouvez également vous rendre au service des urgences le plus proche.*

## Besoin de services et de soutien?

### Médecin de famille

Adressez-vous à votre médecin de famille ou à un professionnel de la santé si vous êtes en relation avec lui.

### Services de santé mentale et d'aide aux toxicomanes

Composez le **1-855-922-1122\*** pour accéder à la Ligne d'accueil centrale en santé mentale et dépendances du centre IWK et de la Nouvelle-Écosse. \*Auto-recommandation

### Immigrant Services Association of Nova Scotia (ISANS)

Si vous êtes un client de l'ISANS, communiquez avec le personnel avec lequel vous travaillez pour accéder aux programmes qui peuvent vous aider.

Vous n'êtes pas encore client? Contactez en tout temps les programmes de mieux-être ou de soutien aux familles : [wellness@isans.ca](mailto:wellness@isans.ca), [familysupport@isans.ca](mailto:familysupport@isans.ca). Vous pouvez envoyer un courriel en anglais ou dans votre langue maternelle.

### Services aux immigrants du YMCA

Le YMCA offre un soutien communautaire inclusif et accueillant. Pour accéder aux programmes et aux services de proximité destinés aux enfants, aux jeunes et aux familles de nouveaux arrivants, composez le **902 457 9622**.