

AIDER LES ENFANTS À COMPRENDRE LES ÉVÉNEMENTS TRAUMATISANTS

Le monde peut être un endroit effrayant pour les adultes, encore plus pour les enfants qui ne possèdent pas la même capacité émotionnelle ou cognitive pour comprendre les événements effrayants qui se produisent.

Qu'il s'agisse d'un ouragan, d'une fusillade, d'une pandémie, ou d'une guerre, les enfants sont susceptibles d'être conscients que quelque chose d'important s'est produit en fonction de ce qu'ils voient ou perçoivent autour d'eux. Dans des circonstances aussi difficiles, les parents et les tuteurs peuvent avoir du mal à savoir comment aider les enfants à comprendre ce qui se passe.

Un objectif important lorsque l'on parle avec des enfants de sujets effrayants est de les aider à donner un sens à ce qu'ils voient et ce qu'ils entendent.

Le but le plus important lorsque l'on discute des sujets effrayants avec des enfants est de les aider à donner un sens à ce qu'ils voient et à ce qu'ils entendent. Laissez l'enfant mener la conversation en demandant: « Y a-t-il quelque chose que tu as vu / entendu

et dont tu voudrais parler? » Souvent, comme adultes, nous commettons l'erreur de partager trop ou trop peu d'informations avec les enfants, plutôt que de leur fournir les informations dont ils ont besoin pour donner un sens à ce qu'ils ont vu ou entendu.

Voici quelques conseils pour aider les enfants à mieux appréhender les événements effrayants:

- **Limitez leur exposition aux détails dérangeants et inutiles.** Par exemple, faites attention et limitez l'exposition des enfants aux médias, qui rapportent souvent des informations et des images intenses et effrayantes que les enfants peuvent ne pas comprendre ou qui peuvent les effrayer.
- **Ne les rassurez pas à tort ou ne prétendez pas que l'événement ne s'est pas produit.** Lorsque les enfants prennent conscience d'informations troublantes ou effrayantes, reconnaissez leur prise de conscience et leur réaction émotionnelle pour créer une compréhension partagée. Les adultes ne doivent jamais donner de fausses informations aux enfants sur ce qui s'est passé, même si l'intention est de les « protéger ». Même dans des circonstances très difficiles (par exemple, un suicide), les enfants doivent recevoir des informations de base sur ce qui s'est passé. Le fait de cacher des informations importantes ou d'induire les enfants en erreur risque de les faire se sentir moins en sécurité et peut leur faire craindre que les choses soient pires qu'elles ne le sont en réalité. Faites savoir aux enfants si et comment l'événement affectera leur vie quotidienne.
- **Choisissez soigneusement l'information à partager avec eux en fonction de ce qu'ils ont vu ou entendu**

et apportez des précisions pour répondre aux questions spécifiques qu'ils se posent. Ne faites pas de suppositions sur ce que les enfants savent. Les adultes peuvent entamer une conversation avec un commentaire du type « J'ai remarqué que tu écoutais les nouvelles sur l'Ukraine. Ils ont montré des images de chars se déplaçant dans les rues. Je me demandais ce que tu en penses ou si tu aurais des questions ». Les enfants peuvent ou ne pas choisir de demander plus d'informations. Même si ce n'est pas le cas, les parents et les tuteurs peuvent dire : « Même si tu n'as pas de questions pour l'instant, je veux que tu saches que tu peux toujours poser des questions quand tu en auras. Même pour les adultes, ce genre de nouvelles peut être déroutant et effrayant.

- **Utiliser un langage simple et adapté à l'âge.** Tenez compte de l'âge et du stade de développement de l'enfant lorsque vous décidez de la quantité, du type et de la complexité des informations à partager. Par exemple, dire à un enfant d'âge préscolaire que son grand-père est « parti » ou « décédé » peut prêter à confusion, plutôt que de simplement dire « Grand-père est mort ». Sais-tu ce que cela signifie pour quelqu'un de mourir ?
Suite
- **Tenez compte du fait que beaucoup de temps de conversation peut être nécessaire.** Toutes les informations n'ont pas besoin d'être partagées dans

Continued

une seule conversation, en particulier avec les jeunes enfants. Répéter les faits les aidera à reconnaître et à comprendre les informations que vous partagez avec eux.

■ **Montrer aux enfants comment gérer les émotions fortes** (par exemple, la peur, tristesse, colère, chagrin).

Aidez-les à voir que les adultes peuvent avoir des sentiments similaires, mais nous gérons la peur en parlant et en partageant nos sentiments avec les autres, le cas échéant. Les émotions fortes peuvent aussi être partagées à travers le jeu physique, la narration, la musique et les arts.

■ **Rassurer les enfants avec un confort physique.**

Lorsqu'ils sont stressés, les enfants, en particulier les plus jeunes, peuvent avoir besoin d'un câlin rassurant et d'un contact physique plus que de paroles rassurantes.

■ **Guidez les enfants plus âgés vers des médias et des sources d'information fiables pour recevoir**

des informations précises et faites un suivi avec eux par la suite pour discuter de ce qu'ils ont lu ou vu, ou pour répondre aux questions qu'ils pourraient avoir. Les enfants de différents âges sont susceptibles d'acquérir des informations provenant de sources variées, qui peuvent être volontairement et exagérément dramatiques ou inexactes (par exemple, les réseaux sociaux). Les pré-adolescents et les adolescents, en particulier, peuvent accéder à des informations provenant de sources non fiables, ce qui crée une plus grande confusion.

- **Envisagez de consulter des professionnels** de votre communauté, tels que des aumôniers, des prestataires de soins de santé ou des spécialistes de la santé comportementale, si vous avez besoin de conseils supplémentaires sur le partage d'informations difficiles avec des enfants dans votre vie.