# Aider les enfants et les adolescents à faire face à des événements traumatisants

Chaque année, les enfants et les adolescents sont victimes de catastrophes et d'autres événements traumatisants. La famille, les amis et les adultes de confiance jouent un rôle essentiel pour aider les jeunes à surmonter ces épreuves.



## Comment les enfants et les adolescents réagissent-ils aux événements traumatisants ?

Il est courant que les enfants et les adolescents aient diverses réactions après avoir vécu ou été témoins d'un événement traumatisant, tel qu'une catastrophe naturelle, un acte de violence ou un accident grave.

| Quel que soit leur âge, les enfants et les adolescents peuvent : | Les jeunes enfants (âgés de 5 ans et moins) peuvent : | Les enfants plus âgés (âgés de 6 ans et plus) et les adolescents peuvent : |
|---|---|---|
| • Signaler des problèmes physiques tels que des maux d'estomac ou des maux de tête.<br>• Faire des cauchemars ou avoir d'autres troubles du sommeil, y compris refuser d'aller se coucher.<br>• Avoir des difficultés à se concentrer.<br>• Perdre tout intérêt pour les activités qu'ils apprécient | • S'accrocher aux personnes qui s'occupent d'eux et/ou pleurer et être en larmes.<br>• Faire des crises de colère, être irritable ou perturbateur.<br>• Reprendre soudainement des comportements tels que uriner au lit et sucer le pouce.<br>• Manifester une peur accrue (par exemple, peur du noir, des monstres ou d'être seul).<br>• Intégrer des aspects de | • Avoir des problèmes à l'école.<br>• S'isoler de sa famille et de ses amis.<br>• Éviter tout rappel de l'événement.<br>• Consommer de la drogue, de l'alcool ou du tabac.<br>• Avoir un comportement perturbateur, irrespectueux ou destructeur.<br>• Être en colère ou ressentir du |

Traduit de l'Institut national de la santé mentale (2024). Les informations contenues dans cette publication sont du domaine public et peuvent être utilisées ou copiées sans autorisation.

| | | |
|---|---|---|
| habituellement.<br>• Se sentir coupable de ne pas avoir empêché des blessures ou des décès.<br>• Avoir des pensées de vengeance. | l'événement traumatisant dans ses jeux imaginaires. | ressentiment. |

La plupart de ces réactions sont normales et s'atténuent avec le temps. Si ces symptômes persistent pendant plus d'un mois, la famille doit consulter un professionnel de santé.

## Que peuvent faire les adultes pour aider ?

La manière dont les adultes répondent à un traumatisme peut fortement influencer la manière dont les enfants et les adolescents réagissent à un traumatisme. Lorsque les aidants et les membres de la famille prennent des mesures pour renforcer leur propre capacité à faire face aux traumatismes, ils peuvent mieux prendre soin des autres.

Les aidants et les membres de la famille peuvent aider en créant un environnement sécuritaire et favorable, en restant aussi calmes que possible et en réduisant les facteurs de stress. Les enfants et les adolescents ont besoin de savoir que les membres de leur famille les aiment, et qu'ils feront de leur mieux pour prendre soin d'eux.

À faire :

- Assurez-vous que les enfants et les adolescents sont en sécurité et que leurs besoins fondamentaux sont satisfaits.
- Laissez-les exprimer leur tristesse ou pleurer.
- Laissez-les parler, écrire ou dessiner au sujet de l'événement et de leurs sentiments face au traumatisme.
- Limitez leur exposition aux reportages répétitifs sur les événements traumatisants.
- Laissez-les dormir dans votre chambre (pendant une courte période) ou dormir avec une lumière allumée s'ils ont des difficultés de sommeil.
- Essayez de respecter les routines, comme lire des histoires avant de se coucher, souper ensemble et de jouer à des jeux.
- Aidez-les à se sentir en contrôle en les laissant prendre certaines décisions eux-mêmes, comme choisir leurs repas ou leurs vêtements.
- Soyez attentif aux changements soudains dans leur comportement, leur discours, leur langage ou leurs émotions.
- Contactez un professionnel de santé si de nouveaux problèmes apparaissent, en particulier, si l'un des symptômes suivants persiste pendant plus de quelques semaines :
    - Flashbacks (revivre l'événement)
    - Accélération du rythme cardiaque et transpiration

Traduit de l'Institut national de la santé mentale (2024). Les informations contenues dans cette publication sont du domaine public et peuvent être utilisées ou copiées sans autorisation.

- Surprise facile
- Engourdissement émotionnel
- Tristesse ou dépression profonde

À ne pas faire :

- S’attendre que les enfants et les adolescents soient courageux ou résistants.
- Les forcer à parler de l'événement avant qu'ils ne soient prêts.
- Se mettre en colère s'ils manifestent des émotions fortes.
- S'énerver s'ils recommencent à uriner au lit, à se comporter de manière agressive ou à sucer leur pouce.
- Faire des promesses que vous ne pouvez pas tenir (comme « Tout ira bien demain » ou « Tu rentreras bientôt à la maison »).

## Où puis-je trouver des ressources supplémentaires ?

- Institut national de la santé mentale : Faire face aux événements traumatisants www.nimh.nih.gov/copingwithtrauma
- Institut national de la santé mentale : Santé mentale des enfants et des adolescents www.nimh.nih.gov/children
- Centres pour le contrôle et la prévention des maladies : Prendre soin des enfants en cas de catastrophe www.cdc.gov/childrenindisasters
- Réseau national sur le stress traumatique chez les enfants www.nctsn.org



Traduit de l'Institut national de la santé mentale (2024). Les informations contenues dans cette publication sont du domaine public et peuvent être utilisées ou copiées sans autorisation.