

Chers amis,

Ces dernières années, plusieurs événements traumatisants ont frappé les populations à travers le monde. Si les catastrophes naturelles et les actes de violence sont difficiles à comprendre pour les adultes, nous ne pouvons malheureusement pas préserver nos enfants de la douleur et de la peur qui accompagnent ces drames. En revanche, nous pouvons les aider à vivre ces épreuves de la manière la plus saine possible.

Le Child Mind Institute a conçu différentes ressources pour aider les parents, les enseignants et les autres adultes à discuter avec les enfants et les adolescents d'événements potentiellement traumatisants et à détecter ceux qui ont besoin d'une prise en charge professionnelle plus approfondie. Je joins au présent courrier l'article « Comment aider les enfants à réagir à une nouvelle terrifiante », qui formule des conseils essentiels sur la manière dont il convient de parler des situations de crise, ainsi que notre guide détaillé *Comment aider les enfants à se remettre d'un événement traumatisant* qui présente, par tranche d'âge, les réactions auxquelles il faut s'attendre et comment y répondre de manière adaptée.

Nous espérons que ces ressources vous seront utiles en cette période troublée et que vous les communiquerez à toute personne qui pourrait en avoir besoin. Nous vous recommandons également de prendre soin de vous : vos enfants ont plus que jamais besoin de vous.

Je vous adresse, chers amis, mes pensées les plus chaleureuses.



Harold S. Koplewicz, MD
Président du Child Mind Institute



Comment aider les enfants à se remettre d'un événement traumatisant

Guide à l'attention des parents, des enseignants et des décideurs



CHILD MIND[®]
INSTITUTE

Copyright 2015
Child Mind Institute



TABLE DES MATIÈRES

- À propos de ce guide page 1
- Comment aider les enfants de tous âges page 2
- Les signes d'un traumatisme page 4

GUIDE PAR TRANCHE D'ÂGE

- Comment aider les enfants âgés de 0 à 2 ans page 5
- Comment aider les enfants âgés de 2 à 5 ans page 6
- Comment aider les enfants âgés de 6 à 11 ans page 8
- Comment aider les enfants âgés de 12 à 18 ans page 11

- Ce que les enseignants peuvent faire page 13
pour aider leurs élèves

À propos de ce guide

Chers parents, chers enseignants,

Après un événement traumatisant, vous êtes certainement en proie à une inquiétude et à une tristesse immenses. Pourtant, quel que soit votre degré d'angoisse et d'abattement, en tant que parents et enseignants, vous avez le pouvoir d'aider les enfants à se relever d'un tel drame. Votre capacité de réconfort, de soutien et d'apaisement peut les aider à se sentir en sécurité, à traverser ce moment d'effroi et de peine, et leur éviter des effets psychologiques durables.

Le présent guide est le fruit de travaux de psychiatres, de psychologues et de professionnels de la santé mentale spécialisés dans les situations de crise. Il apporte des conseils simples sur ce à quoi vous attendre, sur les réactions à avoir et sur ce que vous devez rechercher. Il contient également des suggestions générales, ainsi que des informations spécifiques pour les enfants de différentes tranches d'âge. Si vous ou votre enfant avez besoin de l'aide d'un professionnel de la santé mentale, n'hésitez pas à consulter un médecin ou tout autre personnel soignant, qui saura vous orienter.

Bien à vous,



Harold S. Koplewicz, MD
Président du Child Mind Institute



Conseils utiles pour les enfants de tous âges

- **Rassurez votre enfant.** Tous les enfants, des tout-petits aux adolescents, tireront un réconfort d'un contact physique. N'hésitez pas à les câliner plus que d'habitude, à les serrer dans vos bras ou même simplement à les rassurer d'une simple tape dans le dos. Ce geste leur procurera un sentiment de sécurité, ce qui est important après un événement terrifiant ou troublant. Pour des informations détaillées sur ce que vous devez faire ou dire, reportez-vous au guide par tranche d'âge.
- **Agissez avec calme.** Après un événement traumatisant, les enfants se tournent vers les adultes pour être rassurés. Ne parlez pas de vos propres angoisses à vos enfants ou lorsqu'ils sont à proximité, et faites attention au ton de votre voix, car les enfants décèleront très vite votre anxiété.
- **Maintenez vos habitudes autant que possible.** Face au chaos et au changement, les habitudes rassurent les enfants et leur montrent que la vie reprend son cours. Essayez de garder les mêmes horaires de repas et de coucher. Si vous êtes sans domicile ou relogés temporairement, établissez de nouvelles règles. Et soyez ferme sur les règles familiales, par exemple en ce qui concerne les bons comportements à adopter.
- **Aidez les enfants à s'amuser.** Encouragez les enfants à faire des activités et à jouer avec d'autres enfants. La distraction leur fera le plus grand bien et leur procurera un sentiment de normalité.
- **Discutez de ce qui s'est passé.** Il est toujours préférable d'apprendre les détails d'un événement traumatisant de la bouche d'un adulte bienveillant et digne de confiance. Soyez concis, franc et donnez aux enfants la possibilité de poser des questions. Ne partez pas du principe que les enfants ont les mêmes inquiétudes que les adultes.

- **Choisissez le bon moment pour parler.** Attendez le moment propice pour avoir une discussion.
- **Évitez ou réduisez l'exposition des enfants à la couverture médiatique.** Cette précaution est particulièrement essentielle pour les tout-petits et les enfants en âge scolaire, car le fait de voir des événements tragiques rapportés à la télévision ou dans les journaux, ou encore d'entendre de telles informations à la radio peut donner l'impression qu'ils sont encore en cours. Les enfants convaincus que des événements négatifs sont temporaires peuvent s'en remettre plus rapidement.
- **Sachez que les enfants réagissent différemment.** Certains voudront peut-être passer plus de temps avec leurs amis et leurs parents, tandis que d'autres auront tendance à s'isoler davantage. Expliquez à votre enfant qu'il est normal de ressentir de la colère, de la culpabilité et de la tristesse, et d'exprimer les choses de différentes manières. Par exemple, une personne peut se sentir triste sans pour autant pleurer.
- **Soyez à l'écoute.** Il est important de comprendre comment votre enfant vit la situation, et ce qui le perturbe ou le trouble. Ne cherchez pas à donner des leçons, contentez-vous d'être compréhensif. Dites à vos enfants qu'ils peuvent à tout moment vous dire ce qu'ils ressentent.
- **Face au ressenti de votre enfant, faites preuve d'empathie.** Si votre enfant exprime une inquiétude, ne répondez pas par « Ne t'en fais pas », car il pourrait se sentir gêné ou critiqué. Contentez-vous de confirmer ce qu'il vous dit : « Oui, je vois bien que tu es inquiet ».
- **Vous avez parfaitement le droit de répondre « Je ne sais pas ».** Ce dont les enfants ont besoin c'est qu'une personne de confiance puisse écouter leurs interrogations, entendre leur émotion et être à leurs côtés. Ne vous inquiétez pas de savoir exactement quoi dire, après tout, aucune réponse ne permettra de remédier entièrement à la situation.
- **Prenez conscience que les mêmes questions peuvent être récurrentes.** Après un drame, la situation évoluant sans cesse, les enfants sont susceptibles de vous interroger à plusieurs reprises. Dites-leur que vous êtes disponible à tout instant s'ils veulent parler. Les enfants ont besoin de digérer les informations à leur propre rythme et des questions inattendues peuvent survenir à tout instant.
- **Encouragez les discussions de famille autour de la mort d'un être cher.** Lorsque les familles peuvent exprimer ensemble leur chagrin, les enfants peuvent dire plus facilement ce qu'ils ressentent.
- **Ne confiez pas trop de responsabilités aux enfants.** Il est très important de ne pas surcharger les enfants de tâches ou de leur confier des responsabilités d'adultes, car cela pourrait générer du stress chez eux. Au contraire, vous devriez revoir à la baisse vos attentes en ce qui concerne les tâches ménagères et le travail scolaire, même s'il convient d'exiger d'eux un minimum.
- **Accordez une attention particulière aux enfants qui ont des besoins spécifiques.** Ces enfants ont peut-être besoin de plus de temps, d'aide et d'accompagnement que d'autres. Vous devrez peut-être utiliser des mots plus simples et répéter très souvent les choses. Vous devrez également peut-être adapter l'information selon les capacités de votre enfant. Par exemple, un enfant qui a des troubles du langage pourra peut-être mieux comprendre si vous utilisez des supports visuels ou vos autres moyens de communication habituels.



- **Aidez les enfants à se détendre à l'aide d'exercices de respiration.** La respiration devient difficile lorsque l'anxiété « s'installe » ; des exercices de respiration ventrale peuvent aider les enfants à retrouver le calme. Vous pouvez tenir une plume ou une boule de coton devant la bouche de votre enfant et lui demander de souffler dessus, en respirant lentement. Ou vous pouvez lui dire « On inspire lentement pendant que je compte jusqu'à trois, puis on expire pendant que je compte jusqu'à trois ». Placez une peluche ou un oreiller sur le ventre de votre enfant allongé et demandez-lui d'inspirer et d'expirer lentement, et d'observer les mouvements vers le haut et le bas de la peluche ou de l'oreiller.
- **Sachez détecter les signes d'un traumatisme.** Lors du premier mois qui suit un événement tragique, il est courant de ne rien remarquer de particulier chez les enfants. Après ce délai, la phase de stupeur s'estompe et les enfants peuvent présenter davantage de symptômes, notamment s'ils ont vu des personnes blessées ou mortes, s'ils ont perdu des parents proches, s'ils ont déjà subi des traumatismes par le passé ou s'ils n'ont pas été relogés après l'événement tragique.
- **Déterminez à quel moment rechercher de l'aide.** Même si l'anxiété ou d'autres troubles peuvent durer plusieurs mois, recherchez une aide immédiate auprès de votre médecin de famille ou d'un professionnel de la santé mentale si ces symptômes persistent ou si votre enfant commence à entendre des voix, voit des choses qui n'existent pas, montre des signes de paranoïa, a des crises de panique ou pense à s'infliger ou à infliger à d'autres des blessures.
- **Prenez soin de vous.** Vous pourrez apporter une aide plus efficace à votre enfant si vous êtes vous-même en capacité de vous aider. Parlez de vos problèmes avec vos amis et parents. Il peut être utile de constituer un groupe de soutien. Si vous appartenez à une église ou à une communauté, continuez à la fréquenter. Essayez d'avoir une bonne alimentation, de boire suffisamment d'eau, de continuer à faire de l'exercice, et d'avoir un sommeil suffisant. L'exercice physique protège contre la vulnérabilité émotionnelle. Pour réduire le stress, pratiquez des exercices de respiration profonde. Si l'anxiété perturbe votre capacité à vivre normalement, consultez un médecin ou un professionnel de la santé mentale, et si cela n'est pas possible, parlez avec un responsable religieux. Reconnaissez votre besoin d'aide et faites-vous aider. Faites-le pour vos enfants, si ce n'est pour une autre raison.

Les signes d'un traumatisme

- Le « ressasser en permanence » en boucle l'événement
- Les cauchemars
- La conviction que le monde est globalement peu sûr
- L'irritabilité, la colère et les sautes d'humeur
- L'incapacité à se concentrer
- Les troubles de l'appétit ou du sommeil
- Les problèmes comportementaux
- Une nervosité excessive lorsque des personnes s'approchent trop près
- Les réactions de sursaut en cas de bruit fort
- La régression à des comportements antérieurs chez les jeunes enfants, tels que le fait de s'accrocher aux parents, l'énurésie et la succion du pouce
- Les troubles du sommeil
- L'indifférence ou l'isolement
- La consommation d'alcool ou de drogues chez les adolescents
- La déficience fonctionnelle : l'incapacité à aller à l'école, à apprendre, à jouer avec des amis, etc.



GUIDE PAR TRANCHE D'ÂGE

Comment aider les enfants âgés de 0 à 2 ans

Les très jeunes enfants ressentent les émotions et réagissent en conséquence. Si vous êtes calme, votre bébé se sentira en sécurité. Si vous êtes agité et submergé par l'émotion, votre bébé réagira par une grande irritabilité, des difficultés à s'apaiser, des troubles de l'alimentation ou du sommeil, ou encore par un manque d'affect.

Ce que vous pouvez faire

- **Efforcez-vous d'agir avec calme.** Même si vous êtes stressé ou angoissé, parlez à votre bébé d'une voix apaisée.
- **Répondez systématiquement aux besoins de votre bébé.** À cet âge, les enfants connaissent une phase de développement au cours de laquelle ils doivent faire confiance aux personnes qui s'occupent d'eux pour développer des liens affectifs forts et sains.
- **Si vous allaitiez votre enfant, continuez.** Une légende veut que lorsqu'une mère allaitante subit un choc, son lait « se dégrade » et peut provoquer un retard chez l'enfant ou des troubles d'apprentissage, ce qui est totalement faux. Il est important de continuer à allaiter votre enfant pour le maintenir en bonne santé et renforcer le lien qui vous unit. Pour allaiter, vous devez rester en bonne santé. Vous devez donc vous efforcer d'avoir une bonne alimentation et de boire suffisamment d'eau.
- **Regardez votre bébé dans les yeux.** Souriez-lui. Touchez-le. Les études montrent que le contact visuel, le toucher et la simple présence de la mère contribuent à maintenir l'équilibre émotionnel du bébé.

Comment aider les enfants âgés de 2 à 5 ans

Dans cette tranche d'âge, même si les enfants font d'immenses progrès sur le plan du développement, ils continuent de dépendre de leurs parents sur le plan émotionnel. Comme les bébés, ils réagissent généralement aux situations en fonction de la manière dont leurs parents réagissent. Si vous faites preuve de calme et de sérénité, votre enfant se sentira davantage en sécurité. Si vous êtes angoissé ou submergé par l'émotion, votre enfant pourrait ne pas se sentir en sécurité.

Réactions typiques des enfants âgés de 2 à 5 ans :

- **Le fait de parler sans cesse de l'événement ou de faire semblant de le « mimer »**
- **Les accès de colère ou d'irritabilité**
- **Les pleurs et une grande émotivité**
- **Une plus grande peur, souvent du noir, des monstres ou d'être seul**
- **Une sensibilité accrue au bruit, tel que le tonnerre, le vent et d'autres bruits forts**
- **Les troubles de l'alimentation, du sommeil et de la toilette**
- **« La certitude » qu'il est impossible de se relever d'une catastrophe**
- **Une tendance excessive à s'accrocher aux personnes qui s'occupent d'eux et la peur de la séparation**
- **Le retour à un comportement de très jeunes enfants, par exemple le langage infantin, l'énurésie ou la succion du pouce**

Ce que vous pouvez faire :

- **Rassurez votre enfant.** Serrez votre enfant dans les bras et câlinez-le autant que possible. Dites-lui que vous prendrez soin de lui lorsqu'il sera triste ou effrayé. Pour les enfants qui sont dans l'apprentissage du langage, utilisez des phrases simples comme « Maman est là ».
- **Surveillez vos paroles.** Les jeunes enfants sont très à l'écoute et peuvent percevoir votre angoisse, mal interpréter ce qu'ils entendent ou s'effrayer inutilement de choses qu'ils ne comprennent pas.
- **Maintenez vos habitudes autant que possible.** Quelle que soit votre situation personnelle, faites de votre mieux pour maintenir des horaires réguliers pour les repas et le coucher. Si vous êtes sans domicile ou avez été relogés, établissez de nouvelles règles. Essayez de faire des choses habituelles avec vos enfants, par exemple chanter des chansons ou dire des prières avant le coucher.
- **Cajolez-les encore plus au moment du coucher.** Les enfants qui ont subi un traumatisme peuvent développer une angoisse le soir. Lorsque vous couchez votre enfant, consacrez-lui plus de temps qu'habituellement pour lui lire des histoires ou parler avec lui. Vous pouvez autoriser temporairement les jeunes enfants à dormir avec vous, mais après avoir convenu avec eux d'une date pour un retour à la normale.

- **N'exposez pas vos enfants aux médias.** Les jeunes enfants ont tendance à mêler les faits et leurs angoisses. Ils n'ont pas toujours conscience que les images qu'ils voient au journal télévisé ne se répètent pas indéfiniment. Ils ne devraient pas non plus écouter la radio.
- **Encouragez vos enfants à exprimer ce qu'ils ressentent.** Posez-leur une question simple, par exemple « Comment te sens-tu aujourd'hui ? ». Après une conversation sur les récents événements traumatisants, racontez-leur une histoire amusante ou pratiquez une activité en famille pour reconforter et apaiser davantage les enfants.
- **Laissez à votre enfant la possibilité de raconter ce qui est arrivé.** Cela l'aidera à donner du sens aux événements et à gérer ses émotions. Le jeu peut souvent être utilisé pour aider votre enfant à remettre les événements en contexte et à vous en parler avec ses propres mots.
- **Faites-le dessiner.** Les jeunes enfants parviennent souvent à exprimer leurs émotions par le dessin. C'est pour vous une occasion supplémentaire de lui expliquer les choses et de le rassurer. Pour engager une discussion, vous pouvez par exemple commenter un dessin de votre enfant.
- **Si votre enfant a un comportement inhabituel, c'est peut-être le signe qu'il a besoin de davantage d'attention.** Aidez-le à exprimer ce qu'il ressent : « de » la peur ? De la colère ? De la tristesse ? Expliquez-lui qu'il a le droit de ressentir cette émotion, puis montrez-lui comment se comporter. Vous pouvez lui dire « C'est normal d'être en colère, mais ce n'est pas bien de taper ta sœur ».
- **Faites participer les enfants à des activités.** Les distractions sont une bonne chose pour les enfants de cette tranche d'âge. N'hésitez pas à jouer avec eux et à organiser des jeux avec d'autres enfants.
- **Parlez de choses positives.** Même dans les épreuves les plus difficiles, il est important d'identifier un élément positif et de se montrer confiant dans l'avenir pour aider votre enfant à se relever. Vous pouvez dire par exemple « Nous sommes toujours ensemble. Je suis avec toi aujourd'hui, et je ne t'abandonnerai pas ». Souligner les points positifs vous aidera également à vous sentir mieux.

Pour aider les enfants âgés de 2 à 5 ans à surmonter la mort d'un être cher :

- **Parlez-leur en vous mettant leur niveau.** Utilisez des situations comparables, telles que la mort d'un animal domestique ou les fleurs qui se fanent dans le jardin, pour aider les enfants à comprendre ce qui se passe.
- **Donnez des explications simples.** Par exemple, « Lorsqu'une personne meure, on ne peut plus la voir mais on peut continuer à regarder des photos d'elle et se souvenir d'elle ».
- **Rassurez vos enfants.** Ils peuvent avoir le sentiment que ce qui s'est passé est d'une manière ou d'une autre leur faute. Dites-leur que ce n'est pas le cas.
- **Attendez-vous à des questions récurrentes.** C'est ainsi que les jeunes enfants traitent l'information.



Comment aider les enfants âgés de 6 à 11 ans

Dans cette tranche d'âge, les enfants sont davantage en capacité de livrer leurs pensées et leurs émotions, et peuvent mieux surmonter les difficultés, même s'ils continuent de se tourner vers leurs parents pour obtenir du réconfort et du soutien. En les écoutant, vous montrez votre engagement total envers eux. Lorsque des événements terrifiants se produisent, voir les parents continuer à se comporter comme tels peut être extrêmement rassurant pour un enfant effrayé.

Réactions typiques des enfants âgés de 6 à 11 ans :

- **L'anxiété**
- **Une agressivité, une colère et une irritabilité plus grandes (qui peuvent se traduire par le fait de brutaliser d'autres enfants ou de se battre avec eux)**
- **Les troubles du sommeil et de l'appétit**
- **Le sentiment de culpabilité par rapport aux événements**
- **Les sautes d'humeur ou les pleurs**
- **La peur d'être abandonné**
- **La crainte de blessures ou de la mort de proches**
- **Le déni de ce qui s'est passé**
- **Les troubles physiques, tels que les maux de ventre, les maux de tête ou un état léthargique, qui peuvent être dus au stress**
- **Les questions incessantes**
- **Le refus de parler de l'événement (plus généralement chez les enfants âgés de 9 à 11 ans)**
- **Le refus de toute relation sociale**
- **Les problèmes scolaires : des difficultés de mémorisation et de concentration à l'école, le refus d'aller à l'école**

Ce que vous pouvez faire pour aider votre enfant :

- **Rassurez votre enfant en lui disant qu'il est en sécurité.** À cet âge, les enfants sont réconfortés par les faits. Utilisez des mots concrets, par exemple « ouragan », « tremblement de terre », « inondation », « réplique ». Pour les enfants de cette tranche d'âge, le fait de savoir ce qui s'est passé leur donne l'impression de maîtriser les choses et contribue à diminuer leur anxiété.
- **Vivez aussi « normalement » que possible.** Les horaires réguliers de coucher et de repas contribuent à rassurer et à apaiser les enfants. Si vous êtes sans domicile ou avez été relogés, établissez de nouvelles règles et laissez à votre enfant une certaine liberté. Par exemple, laissez-le choisir l'histoire à lire au moment du coucher. Cela lui donnera l'impression de maîtriser les choses, en cette période difficile.
- **Limitez l'exposition des enfants aux émissions de télévision ou de radio, ainsi qu'aux journaux.** Plus les enfants d'âge scolaire sont exposés à des nouvelles terrifiantes, plus ils seront inquiets. Les reportages peuvent amplifier le traumatisme d'un événement, c'est pourquoi, lorsque votre enfant regarde les actualités télévisées ou écoute la radio, installez-vous près de lui pour parler ensuite de l'émission. Évitez de laisser votre enfant regarder des images choquantes.

- **Passez du temps à parler avec votre enfant.** Dites-lui qu'il a parfaitement le droit de poser des questions, d'être inquiet et triste. Pour encourager la conversation, vous pouvez profiter d'un moment en famille (par exemple pendant un repas) pour parler de ce qui se passe dans la famille et dans le quartier. Demandez-lui également ce qu'en pensent ses amis, pour pouvoir corriger d'éventuelles inexactitudes.
- **Répondez aux questions avec concision et franchise.** Lorsqu'un enfant aborde un sujet précis, demandez-lui d'abord ce qu'il en pense pour bien comprendre la problématique. Généralement, les enfants posent une question parce qu'ils sont perturbés par un point précis. Votre réponse doit les rassurer. Si vous ne connaissez pas la réponse à une question, vous pouvez parfaitement dire « Je ne sais pas ». Ne vous perdez pas en conjectures et ne répétez pas les rumeurs.
- **Encouragez les enfants qui ne parlent pas à se livrer.** Engagez la discussion en faisant part de vos propres émotions. Par exemple, vous pouvez dire « Ce qui s'est passé était vraiment terrifiant et parfois cela me réveille en pleine nuit. Et toi, qu'est-ce que tu ressens ? ». En procédant ainsi, votre enfant aura l'impression qu'il n'est pas le seul à être inquiet et à avoir peur. Toutefois, ne vous attardez pas trop sur vos propres angoisses.
- **Occupez les enfants.** Les activités quotidiennes, par exemple le fait de jouer avec les amis ou d'aller à l'école, peuvent avoir été suspendues. Aidez les enfants à imaginer d'autres occupations et organisez des moments de jeu avec d'autres parents.
- **Levez les craintes sur la sécurité des amis.** Dites à vos enfants que les parents de « leurs » amis prennent soin d'eux de la même manière que vous prenez soin « d'eux. »
- **Parlez du redressement du quartier.** Dites aux enfants que des mesures ont été prises pour assurer leur sécurité, ou pour rétablir l'électricité et l'eau, et que l'État et les autorités sont mobilisés (le cas échéant).
- **Encouragez les enfants à apporter leur aide.** Cela leur procurera un sentiment de satisfaction et leur fixera un objectif, à un moment où ils peuvent se sentir impuissants. Les jeunes enfants peuvent vous aider au quotidien, les plus grands pourront s'engager dans une action bénévole au service du quartier.
- **Soyez plein d'espoir.** Pour se relever d'une catastrophe, les enfants ont besoin de se projeter dans l'avenir. Les enfants, dans cette tranche d'âge, ont besoin de concret. Par exemple, en cas de catastrophe naturelle, vous pourriez dire : « Partout dans notre pays, des personnes envoient du matériel médical, de la nourriture et de l'eau. On a ouvert de nouveaux centres où les blessés sont soignés et de nouvelles maisons seront construites. Les difficultés actuelles seront très vite derrière « derrière nous ».



Pour aider les enfants âgés de 6 à 11 ans à surmonter la mort d'un être cher :

- **Essayez de déterminer l'état d'esprit de votre enfant.** Posez des questions avant de formuler des hypothèses sur ce que votre enfant voudrait savoir. Par exemple, vous pouvez dire « : Le » décès de mamie m'a vraiment bouleversé. Et toi ? « C'est dur de croire qu'elle ne sera plus là, non ? ».
- **Utilisez des mots concrets.** Pour parler de la mort, évitez les euphémismes du type « Il est parti pour un monde meilleur ». Les enfants d'âge scolaire sont facilement perturbés par des réponses vagues. Au contraire, vous pouvez dire, « Mamie est morte, elle ne reviendra pas et c'est normal que cela te rende triste ».
- **Soyez aussi concret que possible.** Utilisez des dessins simples pour décrire, par exemple, le corps et les blessures.
- **Informez votre enfant.** Dites-lui bien que la colère et la tristesse sont normales, et qu'en refoulant ses émotions, il risque de se sentir plus mal encore plus tard.
- **Préparez votre enfant à anticiper les changements d'habitudes ou de règles de vie.** Expliquez lui ce que signifient ces changements pour lui.
- **Rassurez votre enfant.** Aidez-le à comprendre qu'il a le droit et qu'il est normal de rencontrer des difficultés à l'école, avec ses amis et sa famille pendant cette période.
- **Encouragez-le à rendre un hommage concret aux personnes décédées.** Priez en famille et emmenez votre enfant à l'église pour allumer un cierge. Votre enfant peut également vouloir écrire une lettre au défunt ou faire un dessin que vous pouvez accrocher.
- **Soyez patient.** Jusqu'à 11 ans, les enfants peuvent penser que la mort est un phénomène réversible et avoir du mal à accepter que la personne ne reviendra pas. Vous devrez peut-être répéter à maintes reprises « Il est mort et il ne reviendra et cela me rend triste ».



Comment aider les enfants âgés de 12 à 18 ans

L'adolescence est déjà une période difficile pour les jeunes gens, qui voient de nombreux changements se produire en eux. Ils aspirent à plus d'indépendance vis-à-vis de leurs parents et ont tendance à croire que rien ne peut leur faire du mal. Les événements « traumatisants » peuvent leur donner un sentiment de perte totale de contrôle, même s'ils font semblant d'être forts. Ils seront également profondément désolés pour les personnes affectées par la catastrophe et chercheront à tout prix à en comprendre les causes.

Réactions typiques des enfants âgés de 12 à 18 ans :

- Le refus de livrer ses émotions
- « Le fait de ressasser constamment » la catastrophe
- La prise de distance vis-à-vis des amis et de la famille
- La colère ou le ressentiment
- La dépression, voire l'expression de pensées suicidaires
- Les crises de panique ou d'angoisse, une inquiétude quant à l'avenir
- Les sautes d'humeur et l'irritabilité
- Le changement d'appétit et/ou des habitudes de sommeil
- Les difficultés scolaires, par exemple des problèmes de mémorisation et de concentration, et/ou le refus d'aller à l'école
- La participation à des comportements à risque ou illicites, par exemple la consommation d'alcool

Ce que vous pouvez faire :

- **Essayez de rassurer votre adolescent.** Les adolescents n'aiment pas montrer leur vulnérabilité. Ils peuvent faire semblant d'aller bien même si ce n'est pas le cas. S'ils refusent que vous les serreriez dans vos bras, un simple contact physique peut les réconforter. Vous pouvez dire, par exemple, « Je sais que tu es grand maintenant, mais j'ai juste besoin de te serrer dans mes bras ».

- **Aidez les adolescents à se sentir utile :** « confiez-leur de petites tâches et de petites responsabilités » félicitez-les pour leur comportement et leur maîtrise d'eux-mêmes. Ne leur confiez pas trop de responsabilités, notamment celles qui incombent aux adultes, car cela aurait pour effet de renforcer leur angoisse.
- **Soyez ouvert à la discussion.** C'est une réaction classique des adolescents de dire qu'ils ne veulent pas parler. Essayez de lancer une conversation pendant une activité commune, pour qu'elle ne prenne pas un caractère trop formel ou conflictuel.
- **Pensez aux groupes d'amis.** Certains adolescents peuvent se sentir plus à l'aise pour parler au sein d'un groupe d'amis. Vous pouvez envisager d'organiser une telle réunion. Encouragez également la conversation avec d'autres adultes de confiance, par exemple un parent ou un enseignant.
- **Limitez l'exposition des enfants aux émissions de télévision ou de radio, ainsi qu'aux journaux.** Si les adolescents peuvent mieux « digérer » les actualités que les enfants plus jeunes, ceux qui ne parviennent pas à se détacher de la télévision ou de la radio gèrent probablement leurs angoisses d'une manière peu saine. En tout état de cause, vous devez parler à votre adolescent des choses qu'il a vues ou entendues.
- **Aidez votre adolescent à se prendre en main :** Dans cette tranche d'âge, les enfants sont prêts à se rendre « utiles ». Trouvez des actions bénévoles appropriées.
- **Méfiez-vous de la consommation de substances illicites.** Les adolescents sont plus particulièrement exposés au risque de la consommation d'alcool ou de drogues pour calmer leurs angoisses. Si votre adolescent se comporte de manière très effacée ou est visiblement sous l'effet de l'alcool ou de drogues, consultez un médecin. Et parlez à votre adolescent avec bienveillance. Par exemple, vous pouvez lui dire « Il est courant que les gens boivent ou se droguent après une catastrophe pour retrouver de la sérénité ou oublier, mais un tel comportement peut également entraîner plus de problèmes. Ce que tu peux faire aussi, c'est aller marcher, me parler, ou parler à tes amis de ce que tu ressens, ou mettre par écrit ton espoir que les choses s'améliorent ».

Pour aider les enfants âgés de 12 à 18 ans à surmonter la mort d'un être cher :

- **Soyez patient.** Les adolescents peuvent avoir peur d'exprimer leurs émotions face à la mort. Encouragez-les à parler, en disant par exemple, « Je sais que la mort de mamie nous affecte tous profondément. D'après les psychologues, il est utile de dire ce que l'on ressent. Comment te sens-tu ? ».
- **Faites preuve d'une grande ouverture d'esprit.** Discutez de la manière dont la mort peut, selon vous, influencer son comportement.
- **Faites preuve de souplesse.** Vous pouvez, pendant cette période, être moins strict sur les règles et vos attentes sur le plan des résultats scolaires et du comportement.
- **Rendez un hommage concret aux personnes décédées.** Priez ensemble à la maison, laissez votre adolescent allumer un cierge à l'église et associez-le aux cérémonies commémoratives. Il appréciera peut-être aussi un hommage privé, en famille, à votre domicile.



Ce que les enseignants peuvent faire pour aider leurs élèves

- **Reprenez les habitudes autant que possible.** Les enfants ont tendance à être davantage à l'écoute lorsqu'ils savent à quoi s'attendre. Le fait de reprendre les habitudes scolaires aidera les élèves à prendre conscience que les événements tragiques n'ont pas pris le contrôle de chaque aspect de leur vie quotidienne.
- **Maintenez vos exigences de travail.** Sans exiger un engagement total dans les études, le maintien des devoirs à la maison et des tâches simples en classe peut être très utile.
- **Sachez détecter les signaux envoyés par un élève qui a besoin d'un soutien supplémentaire.** Les élèves qui ne sont pas en mesure de se concentrer parce qu'ils sont trop tristes, ont trop peur ou trop de colère en eux doivent être orientés vers un professionnel de la santé mentale. Les enfants peuvent être en proie à une détresse qui se manifeste par des troubles physiques, tels que des maux de tête, des maux de ventre ou une fatigue extrême.
- **Aidez les enfants à mieux appréhender ce qui est arrivé.** Par exemple, vous pouvez énumérer les différentes aides qui parviennent aux victimes et donner des exemples positifs de redressement.
- **Envisagez une commémoration.** Les cérémonies commémoratives sont souvent utiles pour rendre hommage aux personnes décédées et aux biens perdus. À l'école, les commémorations doivent être brèves et adaptées aux besoins et à l'âge des élèves scolarisés. Les enfants âgés de moins de quatre ans n'auront certainement pas la capacité d'attention nécessaire pour participer à ce type d'événement. Lors de funérailles ou d'une cérémonie commémorative, l'enfant devra être accompagné d'un aidant proche, d'un ami ou d'un parent.
- **Rassurez les enfants en leur disant que la direction de l'établissement scolaire veille à leur sécurité.** Les craintes des enfants diminuent lorsqu'ils ont la certitude que des adultes de confiance font ce qu'ils peuvent pour prendre soin d'eux.
- **Maintenez le contact avec les parents.** Informez-les des programmes et des activités scolaires, pour qu'ils soient prêts à poursuivre à la maison les discussions entamées en classe. Encouragez les parents à réduire l'exposition de leurs enfants aux reportages d'actualités.
- **Prenez soin de vous.** Vous pouvez être investi auprès de vos élèves au point de négliger vos propres besoins. Trouvez, avec vos collègues, des moyens de vous soutenir mutuellement.



Le **Child Mind Institute** est une organisation indépendante à but non lucratif qui a pour objectif de transformer la vie des enfants et des familles frappés de troubles de la santé mentale et de l'apprentissage. Nos équipes travaillent chaque jour pour apporter les meilleurs soins possibles, faire avancer la science du développement mental et permettre aux parents, aux professionnels et aux décideurs de soutenir les enfants au moment et à l'endroit où ils en ont le plus besoin. Avec nos partenaires, nous aidons les enfants à réaliser pleinement leur potentiel à l'école et dans la vie.

Nous partageons toutes nos ressources gratuitement et n'acceptons aucun financement de l'industrie pharmaceutique. Pour en savoir plus, rendez-vous sur childmind.org.

445 Park Avenue
New York, NY 10022
212.308.3118

Comment aider les enfants à réagir à une nouvelle terrifiante

Ce que peuvent faire les parents pour aider leurs enfants à surmonter sainement leur peine et leur peur

De [Harold S. Koplewicz, MD](#)
Président du
Child Mind Institute

Lorsqu'une tragédie survient, vous êtes confrontés, en tant que parents, à une double difficulté : surmonter la douleur et la détresse qui vous étreignent, mais également aider vos enfants à faire de même.

J'aimerais pouvoir vous dire comment éviter à vos enfants d'avoir du chagrin lorsqu'ils perdent des amis ou des parents, et d'avoir peur lorsque se produisent des événements tragiques, en particulier lorsqu'ils ont lieu près de chez vous. Cela est malheureusement impossible. En revanche, je peux vous faire part de ce que j'ai appris en aidant des enfants à surmonter des événements tragiques de la manière la plus saine possible.

En tant que parents, vous ne pouvez pas préserver vos enfants de la peine, mais vous pouvez les aider à exprimer leurs émotions, les rassurer et leur redonner un sentiment de sécurité. En leur permettant et en les encourageant à dire ce qu'ils ressentent, vous pouvez les aider à se doter de stratégies d'adaptation efficaces qui leur seront particulièrement utiles plus tard, et à avoir confiance en leur capacité à triompher de l'adversité.

- **Prévenez votre enfant** Lorsque se produit un événement voué à une large couverture médiatique, mon premier conseil, et le plus important, est d'informer très rapidement les enfants de ce qui s'est passé : Ce sera bien mieux pour l'enfant s'il apprend cet événement de votre bouche. Il faut éviter que la nouvelle ne lui parvienne par un autre enfant, un reportage télévisé ou les gros titres de la presse. Vous devez pouvoir lui décrire les événements, aussi difficiles puissent-ils être, en adoptant le ton approprié.
- **Soyez à l'écoute de votre enfant.** Invitez votre enfant à dire tout ce qu'il a pu entendre sur la tragédie et ce qu'il ressent. Donnez-lui la possibilité de poser des questions. Vous devez être préparé à répondre aux questions (sans pour autant les susciter) sur des détails bouleversants. L'objectif est d'éviter de déclencher des représentations effrayantes durables.

- **Gardez votre calme.** Vous pouvez faire part de votre tristesse à votre enfant, mais si vous lui parlez d'un événement traumatisant avec beaucoup d'émotion, il est probable que c'est tout ce qu'il retiendra de cette conversation. Si en revanche vous restez calme, il retiendra ce qui compte le plus, à savoir que des événements tragiques peuvent nous toucher, même au plus profond de nous-mêmes, mais que nous pouvons tirer des enseignements d'une mauvaise expérience et que cela peut nous aider, ensemble, à être plus fort.
- **Soyez rassurant.** Il est toujours difficile de parler de la mort, mais un accident tragique ou un acte de violence produit un impact particulier car les enfants sont très centrés sur eux-mêmes et vont chercher à savoir si un tel événement pourrait les frapper. Il est donc important de rassurer votre enfant sur le caractère exceptionnel de ce type d'événement et sur les mesures de sécurité qui ont été prises pour éviter que ce genre de chose ne lui arrive. Vous pouvez également lui expliquer qu'une telle tragédie fait l'objet d'une enquête minutieuse, pour en identifier les causes et éviter qu'elle ne se reproduise. C'est rassurant pour les enfants de savoir que l'on peut tirer des leçons d'une expérience négative.
- **Aider votre enfant à exprimer ce qu'il ressent.** Lors de votre première conversation (et des suivantes), vous pouvez suggérer à votre enfant de se remémorer les personnes disparues, par exemple en les dessinant ou en racontant ce qu'ils faisaient ensemble. Si vous croyez en Dieu, vous rendre dans un lieu de prière peut être utile.
- **Adaptez-vous au degré de connaissance de l'enfant.** Ne donnez pas trop d'informations de votre propre initiative, car cela pourrait avoir pour effet de bouleverser davantage encore votre enfant. Au contraire, essayez de répondre à ses questions. Efforcez-vous de lui répondre le plus honnêtement et le plus clairement possible. Ce n'est pas grave si vous n'avez pas réponse à toutes les questions, ce qui compte c'est de vous rendre disponible pour votre enfant. Les conversations difficiles de cette nature ne répondent pas à toutes les interrogations en une seule fois. Vous devez être prêt à reparler de ces questions autant de fois que nécessaire, jusqu'à ce que votre enfant ait digéré cette expérience.
- **Rendez-vous disponible.** Si votre enfant est bouleversé, le simple fait de lui consacrer du temps peut le rassurer. Les enfants sont souvent rassurés par les habitudes et le fait de faire des choses ordinaires en famille peut être la thérapie la plus efficace.
- **Rendez hommage aux personnes disparues.** Le fait de dessiner, de planter un arbre, d'échanger des anecdotes ou de lâcher des ballons en mémoire des disparus peut être une manière positive et efficace d'aider l'enfant à faire son deuil. Il est

important d'expliquer à votre enfant qu'une personne continue à vivre dans le cœur et l'esprit de ses proches. Venir en aide aux personnes dans le besoin peut être extrêmement efficace sur le plan thérapeutique : cela permet aux enfants d'avoir une bonne image d'eux-mêmes, mais c'est également une manière très saine de surmonter sa douleur.

Ressources supplémentaires

[Comment aider les enfants à se remettre d'un événement traumatisant](#)

Un guide à l'attention des parents, des enseignants et d'autres responsables qui formule des conseils simples sur les réactions à attendre, les mesures à adopter et les enseignements à tirer d'une crise.

[Aider les enfants à faire leur deuil](#) (en anglais)

Il est impossible de préserver les enfants de la peine liée à la perte d'un être cher. En revanche, il est possible de les aider à surmonter cette épreuve de manière saine et de les préparer ainsi pour l'avenir.

[Comment stimuler la résilience](#) (en anglais)

La présence d'adultes bienveillants mais également de professionnels peut être essentielle pour aider l'enfant à se relever d'une expérience traumatisante.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur childmind.org.