

# Faire face à une tragédie

## Pour les adolescents

Bon nombre d'adolescents vont éprouver de la peur. C'est parce qu'ils sont suffisamment âgés pour vraiment comprendre les répercussions de ce qui est arrivé et qu'ils se demandent quel effet ces événements vont avoir sur leur vie personnelle. Ils sont également aux prises avec des questions relatives aux préjugés, à la justice, au pouvoir et à la maîtrise des choses – et, comme ils ont probablement beaucoup entendu parler de la tragédie, le risque est qu'ils pensent que le monde est dangereux ou empli d'incertitudes.

### À quoi peut-on s'attendre en tant que parents avec un individu de cette tranche d'âge?

- Difficulté à s'endormir ou à dormir sans interruption, incapacité de dormir de façon reposante, cauchemars.
- Difficulté à se concentrer et à prêter attention au travail ou à l'école, impression d'avoir la tête dans le brouillard ou d'être étourdi.
- Tristesse, colère, confusion, peur que la violence se reproduise.
- Sentiment d'isolement ou d'hébétéude, commentaires que les amis ou les membres de la famille ne comprennent pas, individu qui se renferme sur lui-même et cesse de communiquer avec ses amis ou sa famille.
- Incapacité de se libérer des pensées ou des images représentant l'évènement violent qui s'est produit.
- Insouciance vis-à-vis de choses dont l'individu se souciait auparavant.
- Maux de tête, maux de ventre, changements dans l'appétit.
- Irritabilité

### Que peuvent faire les parents pour aider l'enfant à faire face?

- Parlez-lui de l'évènement. Déterminez ce qu'il sait et quelles questions il a.
- Laissez l'adolescent écouter quand vous discutez avec d'autres adultes de l'évènement et de ce que vous ressentez. S'il souhaite se joindre à la conversation, laissez-le. Le simple fait que vous en parliez et que vous évoquiez ce que vous ressentez pourra vraiment l'aider.
- Soyez à ses côtés quand il regarde les actualités sur l'évènement et ses répercussions. Faites des commentaires sur ce que vous voyez et ressentez et soyez ouvert quand il s'agit d'écouter ses commentaires.
- Demandez-lui ce qu'il voit sur Instagram, Twitter, Facebook ou les autres réseaux sociaux. Regardez les messages ensemble et soyez ouvert à la discussion sur les idées et les sentiments représentés.
- Il est parfois plus facile pour l'adolescent de parler de sujets délicats s'il n'est pas obligé de vous regarder dans les yeux. C'est pour cela que la façon idéale d'avoir une discussion est parfois de le faire pendant qu'on fait autre chose : jouer à un jeu, conduire en voiture, faire des corvées à la maison, etc. Aidez-le à faire des choses qu'il aime et à faire des pauses pendant lesquelles il n'aura pas à penser à l'évènement. Donnez vous-même l'exemple, en prenant soin de votre propre personne en tant que parent ou parent-substitut.

## Faire face à une tragédie

- Si votre adolescent a besoin d'un soutien supplémentaire, communiquez avec les sources d'aide dans les services de santé et dans votre localité.

---

Sources : MGH Clay Center ([mghclaycenter.org](http://mghclaycenter.org)), National Child Traumatic Stress Network ([nctsn.org](http://nctsn.org)) et Centre for the Study of Traumatic Stress ([cstsonline.org](http://cstsonline.org))

Dernière mise à jour : février 2022

