

# Faire face à une tragédie

## Pour les enfants d'âge scolaire

Les enfants âgés de 6 à 12 ans sont curieux et veulent comprendre les choses. Ils savent distinguer le bien du mal et perçoivent souvent les choses sous cet angle. C'est quand les choses sont routinières et prévisibles qu'ils se sentent le plus en sécurité et, lorsqu'une tragédie se produit, cela peut les secouer. Ils sont également capables de parler de ce qu'ils ressentent et ils sont conscients de ce que les autres ressentent (tristesse, peur, colère, etc.). Les enfants ont souvent une bonne imagination et s'investissent parfois trop dans les événements, comme s'ils leur étaient arrivés à eux ou qu'ils allaient leur arriver à eux ou à leur famille.

À cet âge, l'enfant est certes capable de parler de ce qui est arrivé et de ce qu'il ressent, mais il est important qu'il puisse s'appuyer en cela sur des adultes et que ces adultes tiennent compte de ce que l'enfant souhaite savoir. Parlez avec lui de ce qu'il ressent en veillant à ce que les informations restent simples et dites-lui que c'est normal qu'il éprouve de tels sentiments. Dites-lui que c'est quelque chose qui est difficile à comprendre pour nous tous, parce que cela pourra l'aider à considérer comme normale la période qu'il est en train de traverser.

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

- Anxiété et inquiétude. L'enfant risque de s'inquiéter du risque qu'il soit séparé de sa famille (même de devoir se retrouver dans une autre pièce ou à un autre étage dans la maison).
- Troubles du sommeil. L'enfant risque d'avoir peur du noir ou de craindre que quelqu'un entre dans la maison par effraction, que quelqu'un lui fasse du tort ou fasse du tort à ses parents, ses amis ou son animal de compagnie. Parfois, l'enfant se remet à uriner au lit ou revient à des comportements qu'il adoptait pour se calmer, par exemple en suçant son pouce.
- Augmentation des maux physiques dont il se plaint : maux de ventre, maux de tête, etc.
- Inquiétudes sur le risque que quelque chose de grave arrive ou sur des choses apparemment sans importance dans la vie quotidienne. L'enfant risque aussi de parler davantage de la mort et de ce qui se passe quand on meurt.
- Plus grande colère ou irritabilité, avec des crises de colère ou des périodes de mauvaise humeur.
- Tendance à utiliser des jouets ou à raconter des histoires qui reproduisent des choses en rapport avec l'évènement tragique.

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

- Surveillez les médias. Essayez de limiter la quantité d'actualités auxquelles l'enfant est exposé, sachant que notre cerveau a plus de mal avec les images qu'avec les mots. Pour les enfants jeunes, il est bon de les tenir éloignés des médias si c'est possible. Si votre enfant regarde ou lit des reportages sur l'évènement, assurez-vous que vous êtes présent dans la pièce avec lui, pour savoir ce qu'il voit et pouvoir en parler avec lui.
- Parlez à votre enfant de ce qui est arrivé. Commencez par lui demander ce qu'il sait déjà et corrigez-le s'il a des informations erronées. Demandez-lui ce qu'il aimerait savoir. (N'essayez pas de deviner.) Donnez-lui des informations véridiques adaptées à son âge et à son niveau de compréhension. Attendez-vous à ce que votre enfant vous pose les mêmes questions plusieurs fois. Soyez

## Faire face à une tragédie

- patient. N'oubliez pas que le fait même qu'il vous pose ces questions signifie qu'il vous fait confiance et qu'il souhaite être rassuré.
- Rappelez à votre enfant que la plupart des personnes sont bonnes et souhaitent aider les autres et qu'il y a de nombreuses personnes qui sont là pour le protéger à mesure qu'il grandira. Parlez-lui de la police, des ambulanciers et des autres services d'urgence qui nous aident et assurent notre sécurité. Dites-lui aussi que les parents, les enseignants et les personnes qui occupent des postes de responsabilité dans la localité sont aussi là pour nous protéger.
  - Laissez votre enfant participer aux efforts pour améliorer la situation : aide lors d'activités dans la localité ou à l'école, aide lors de collectes de fonds, envoi d'une carte ou d'un dessin aux gens pour leur exprimer son soutien, etc.
  - Aidez votre enfant à revenir à la normale. En gardant un emploi du temps normal, vous serez une grande source de réconfort dans une période de stress et d'incertitude. Faites des choses qui lui sont familières : chanter une chanson que vous aimez tous les deux, raconter une histoire, etc. Gardez vos routines habituelles, en particulier au moment d'aller au lit : raconter une histoire, se faire des câlins, etc.
  - Encouragez votre enfant à exprimer ce qu'il ressent et réagissez en exprimant vous-même ce que vous ressentez. Laissez-le exprimer sa colère s'il en ressent, mais, s'il exprime de la haine, tâchez de l'orienter vers des sentiments positifs. Aidez votre enfant à donner un nom à ce qu'il ressent (peur, bonheur, colère, tristesse, etc.) et dites-lui que c'est normal de ressentir ce qu'il ressent.
  - Tenez votre enfant dans vos bras, rassurez-le et laissez-le rester près de vous quand il le souhaite. Si vous devez sortir, dites-lui quand vous serez de retour. Essayez de faire en sorte que les choses soient aussi prévisibles que possible.
  - Si votre enfant 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.

