

Faire face à une tragédie

Pour les enfants de tous les âges

Les enfants ont besoin de réponses à trois questions fondamentales :

1. Est-ce que je suis en sécurité?
2. Est-ce que vous êtes, vous qui vous occupez de moi, vous-mêmes en sécurité?
3. Quel effet ces évènements auront-ils sur ma vie au quotidien?

Il faut que les parents s'attendent à devoir répondre à ces questions de façon répétée. Pour les personnes ayant des tout petits ou des enfants d'âge préscolaire qui ne savent peut-être pas encore exprimer leurs craintes avec des mots, il est important de les rassurer en leur disant que tout le monde est en sécurité et que la vie va continuer normalement.

- En continuant de suivre les routines régulières du quotidien, vous leur montrerez que tout va bien aller, en dépit de l'évènement qui s'est produit.
- Dites aux enfants ce que vous ressentez et demandez-leur de vous dire ce qu'ils ressentent. Faites-leur savoir que c'est tout à fait normal de ressentir de la peur, de la tristesse ou de la colère. C'est ce qui fait de nous des êtres humains. Dites-leur que l'évènement est passé et qu'ils sont en sécurité.
- Les enfants ont parfois des idées ou des croyances qu'il est difficile de deviner, à moins de leur demander ce qu'ils ont entendu dire et s'ils ont des questions sur certaines choses. Il faut tâcher de répondre aux questions de vos enfants à un niveau qu'ils comprendront, mais n'oubliez pas que vous n'aurez peut-être pas immédiatement réponse à tout. Pour certaines questions, il n'existe tout simplement pas de « bonne » réponse.

- Dans certains cas, l'enfant exprime son désarroi en ayant des réactions brusques ou encore en se renfermant sur lui-même. Les émotions difficiles à gérer suscitent parfois des comportements difficiles. Tâchez de rester calme et compréhensif. Évitez de punir l'enfant à cause de ses réactions, même si vous pouvez malgré tout fixer des limites pour les comportements inacceptables ou dangereux. Dites-lui qu'il est parfois utile d'en parler et que vous êtes là pour lui.
- N'oubliez pas qu'il est crucial de s'appuyer sur les **relations avec la famille et les amis proches**. Ce sont ces relations qui constituent la base même du monde de votre enfant.

La plupart des enfants arriveront à faire face avec le soutien et la compréhension de leurs parents ou parents-substituts, de leurs enseignants, de leurs entraîneurs et des membres de la communauté. Il y aura cependant certains enfants qui auront des difficultés persistantes et qui auront besoin d'une aide supplémentaire de la part d'un conseiller ou d'un spécialiste de la santé mentale. Si vous avez besoin d'aide, n'hésitez pas à entrer en contact avec eux.

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

Dernière mise à jour : février 2022