

Un soutien **essentiel**



Après un événement traumatique : comment aider les enfants

Les événements traumatisants peuvent être effrayants, pour vous et votre enfant. Heureusement, il y a beaucoup de choses que vous pouvez faire pour aider votre enfant après un événement traumatique.



Qu'est-ce qu'un événement traumatique ? Selon le National Child Traumatic Stress Network (NCTSN), un événement traumatique est « un événement effrayant, dangereux ou violent qui constitue une menace pour la vie ou l'intégrité physique d'un enfant ». Après un événement traumatique, certains enfants peuvent développer un stress post-traumatique, d'autres non. Plusieurs facteurs peuvent influencer cela. Les enfants qui subissent un premier événement traumatique avant l'âge de 11 ans sont trois fois plus susceptibles de développer des symptômes psychologiques que ceux qui subissent leur premier traumatisme à l'adolescence ou plus tard. De plus, la nature et la gravité de l'événement, si l'enfant a été activement impliqué dans l'incident ou simplement témoin, la façon dont les responsables de l'enfant réagissent, et si l'enfant a déjà souffert de stress post-traumatique sont des facteurs qui peuvent influencer la réponse d'un enfant à un événement traumatique. Les enfants peuvent mieux faire face à un événement traumatique si les parents, les amis, la famille, les enseignants et d'autres adultes les aident à vivre leur expérience.

Un événement traumatique est « un événement effrayant, dangereux ou violent qui constitue une menace pour la vie ou l'intégrité physique d'un enfant ».



Comment aider les enfants survivants :

Comprendre comment les enfants peuvent réagir à un événement traumatique

- Certains enfants peuvent ne jamais se sentir bouleversés ou montrer des signes de détresse
- Certains peuvent ne pas montrer leur bouleversement pendant plusieurs semaines, voire plusieurs mois, mais se sentent ensuite contrariés et montrent des signes de détresse
- Être bouleversé par la perte d'un jouet préféré, d'une couverture, d'un ours en peluche ou d'autres choses que les adultes pourraient considérer comme insignifiantes, mais qui sont importantes pour l'enfant.
- Passer d'un comportement calme, obéissant et attentionné à un comportement bruyant, capricieux et agressif, ou passer d'un comportement extraverti à un comportement timide et effrayé.
- Développer des peurs nocturnes. Ils peuvent avoir peur de dormir seuls la nuit avec la lumière éteinte, de dormir dans leur propre chambre ou de faire des cauchemars ou de mauvais rêves.
- Avoir peur que l'événement se reproduise.
- Se fâcher facilement, pleurer et se plaindre.
- Perdre confiance dans les adultes. Après tout, leurs adultes n'ont pas été en mesure de contrôler la catastrophe.

- Revenir à un comportement plus juvénile, comme l'énurésie nocturne et la succion du pouce.
- Ne pas vouloir s'éloigner de ses parents et refuser d'aller à l'école ou à la garderie.
- Se sentir coupable d'avoir causé la catastrophe à cause de quelque chose qu'il a dit ou fait.
- Avoir peur du vent, de la pluie ou des bruits forts soudains.
- Avoir des symptômes de maladie, comme des maux de tête, des vomissements ou de la fièvre.
- S'inquiéter de l'endroit où eux et leur famille vont vivre.



Commencez à soutenir l'enfant dès que possible après l'événement

- Ne minimisez pas l'événement ; parlez avec les enfants de ce qu'ils ressentent et écoutez-les sans jugement. Faites-leur savoir qu'ils peuvent ressentir leurs propres sentiments, qui peuvent être différents des autres. Laissez les enfants prendre leur temps pour comprendre les choses et ressentir leurs propres sentiments. Aidez-les à apprendre à utiliser des mots qui expriment leurs sentiments, comme « heureux », « triste », « en colère », « furieux » et « effrayé ». Assurez-vous simplement que les mots correspondent à leurs sentiments, et non pas aux vôtres.
- Ne donnez pas aux enfants plus d'informations qu'ils ne peuvent gérer concernant le traumatisme.
- Limitez leur exposition à des traumatismes supplémentaires, y compris les reportages.
- Encouragez les enfants à dessiner ou à peindre des images de ce qu'ils pensent de leurs expériences.
- Rédigez ensemble un récit de l'événement. Vous pouvez par exemple commencer par : Il était une fois, un(e) _____ qui nous a tous effrayés _____. Voici ce qu'il s'est passé : _____. Assurez-vous de terminer par « Et maintenant, nous sommes en sécurité ».
- Fabriquez des marionnettes avec les enfants et montez un spectacle de marionnettes pour la famille et les amis. Sinon, vous pouvez aider les enfants à monter un petit spectacle sur ce qu'ils ont vécu.
- Laissez les enfants faire leur deuil.
- Rassurez les enfants craintifs ; dites-leur que vous serez là pour prendre soin d'eux. Rassurez-les plusieurs fois. Trouvez des façons de souligner que vous les aimez.
- Rassurez les enfants en leur disant que la catastrophe n'était en aucun cas de leur faute.



- Restez en famille autant que possible. Si vous vous absentez pendant un certain temps, dites-leur où vous allez et assurez-vous de revenir ou d'appeler à l'heure annoncée.
- Revenez dès que possible aux anciennes routines ou développez-en de nouvelles. Suivez un horaire régulier pour les enfants.
- Laissez-les avoir un certain contrôle, comme choisir quelle tenue porter ou quel repas prendre pour le dîner.
- Aidez vos enfants à savoir qu'ils sont aimés, aidez-les à se sentir connectés aux autres. Rendez visite aux membres de la famille, aux amis et aux voisins, parlez-leur au téléphone ou encore écrivez-leur ou envoyez-leur un dessin.
- Aidez vos enfants à réapprendre à faire confiance aux adultes en tenant vos promesses et en incluant les enfants dans la planification des routines et des sorties.
- Aidez vos enfants à reprendre confiance en l'avenir en les aidant à élaborer des plans d'activités qui auront lieu plus tard, comme la semaine suivante ou le mois suivant.
- Les enfants s'en sortent mieux lorsqu'ils sont en bonne santé, alors assurez-vous qu'ils reçoivent les soins de santé dont ils ont besoin en temps opportun.
- Assurez-vous que les enfants prennent des repas équilibrés, qu'ils mangent et qu'ils se reposent suffisamment.
- N'oubliez pas de prendre soin de vous pour pouvoir vous occuper de vos enfants.
- Passez plus de temps avec vos enfants à l'heure du coucher. Lisez des histoires, caressez-leur le dos, écoutez de la musique, parlez tranquillement de la journée.
- Accordez-leur des privilèges spéciaux, comme par exemple, laisser la lumière allumée lorsqu'ils dorment pendant un certain temps après la catastrophe.
- Mettez en place des activités d'anniversaire positives pour commémorer l'événement. Ces événements peuvent émouvoir aux larmes, mais ils sont aussi l'occasion de célébrer la survie et la capacité de retrouver une vie normale.
- Jouez avec de la pâte à modeler ou de l'argile avec votre enfant. C'est une très bonne activité pour aider les enfants à relâcher les tensions et s'exprimer.
- Faites de la musique avec votre enfant. Cette activité aide à soulager le stress et les tensions.
- Donnez aux enfants des vêtements, des chaussures, des chapeaux, etc. afin qu'ils puissent se déguiser et faire semblant d'être des adultes chargés de se remettre de la catastrophe et « d'être aux commandes ».



Recherchez un soutien supplémentaire, si nécessaire

- Le soutien d'un(e) professionnel(le) de la santé mentale spécialisé(e) dans l'aide aux enfants après un traumatisme peut être précieux dans plusieurs circonstances
 - Si vous ne savez pas si votre enfant a besoin du soutien d'un(e) clinicien(ne) en santé mentale, il peut être avantageux de consulter un(e) clinicien(ne) en santé mentale.
 - Si votre enfant présente des symptômes de détresse intenses et/ou prolongés
- Une grande variété d'outils et de ressources de dépistage utiles sont disponibles sur le site Web du NCTSN. (<https://www.nctsn.org/treatments-and-practices/screening-andassessment/nctsn-resources>)



N'oubliez pas de prendre soin de vous pour pouvoir vous occuper de vos enfants.



Un soutien essentiel lorsque vous en avez besoin

Rendez-vous sur optimeap.com/criticalsupportcenter pour consulter d'autres informations et ressources de soutien essentielles.

Optum

Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, appelez les services d'urgence ou rendez-vous aux urgences les plus proches. Ce programme ne se substitue pas aux soins d'un médecin ou d'un professionnel de soins de santé. Consultez votre clinicien concernant les soins, traitements ou médicaments spécifiques dont vous avez besoin. En raison de la possibilité d'un conflit d'intérêts, aucun conseil juridique ne sera offert concernant les problèmes impliquant des poursuites judiciaires contre Optum ou ses sociétés affiliées ou toute entité par laquelle le correspondant bénéficie de ces services directement ou indirectement (p. ex., l'employeur ou le régime d'assurance-maladie). Ce programme et ses éléments peuvent ne pas être disponibles partout ou pour toutes les tailles de groupe, et il peut être modifié à tout moment. Des exclusions et limitations de couverture peuvent s'appliquer.

Optum® est une marque déposée d'Optum, Inc. aux États-Unis et dans d'autres juridictions. Tous les autres noms de produit ou marques sont des marques de commerce ou des marques déposées qui appartiennent à leurs détenteurs respectifs. Optum est un employeur offrant l'égalité d'accès à l'emploi.

© 2023 Optum, Inc. Tous droits réservés. WF8463081 223388-092022 OHC