

Après un événement traumatisant : 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 traumatisant.



Qu'est-ce qu'un événement traumatisant ?

Selon le Réseau national de lutte contre le stress traumatique chez l'enfant (NCTSN), un événement traumatisant est « un événement effrayant, dangereux ou violent qui constitue une menace pour la vie ou l'intégrité corporelle d'un enfant ». Après un événement traumatisant, certains enfants peuvent développer un stress traumatique, d'autres non. Plusieurs facteurs peuvent influencer cela. Les enfants qui subissent un premier événement traumatique avant l'âge de 11 ans sont 3 fois plus susceptibles de développer des symptômes psychologiques que ceux qui subissent leur premier traumatisme à l'adolescence ou plus tard. De plus, divers facteurs tels que la nature et la gravité de l'événement, la participation active de l'enfant ou son rôle de simple témoin, la rapidité de réaction des soignants et l'historique de stress traumatique de l'enfant peuvent influencer sa réaction à un événement traumatisant. Le soutien des parents, amis, famille, enseignants et autres adultes peut aider les enfants à mieux faire face à un événement traumatisant.



Comment aider les enfants survivants

Comprendre comment les enfants peuvent réagir à un événement traumatisant :

- Certains enfants peuvent ne jamais se sentir bouleversés ni montrer de signes de détresse.
- Certains peuvent ne pas montrer qu'ils sont bouleversés pendant plusieurs semaines, voire plusieurs mois, mais se sentir ensuite bouleversés et montrer des signes de détresse.

Les signes de détresse peuvent inclure :

- Être bouleversé par la perte d'un jouet préféré, d'un doudou, 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 et agressif, ou 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 encore faire des cauchemars ou de mauvais rêves.
- Avoir peur que l'événement ne se reproduise.
- Devenir facilement bouleversé, pleurnicheur et geignard.

- Perdre confiance dans les adultes. Après tout, leurs adultes n'ont pas été capables de contrôler la catastrophe.
- Revenir à des comportements plus jeunes tels que l'énurésie et la succion du pouce.
- Ne pas vouloir perdre de vue leurs 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 et soudains.
- Présenter des symptômes de maladie, tels que des maux de tête, des vomissements ou de la fièvre.
- S'inquiéter de l'endroit où eux et leur famille vivront.



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 sans jugement. Faites-leur savoir qu'ils peuvent avoir leurs propres sentiments, qui peuvent être différents de ceux des autres. Laissez les enfants prendre leur temps pour comprendre les choses et exprimer leurs sentiments. Aidez-les à apprendre à utiliser des mots qui expriment leurs sentiments, comme heureux, triste, en colère, fâché et effrayé. Assurez-vous simplement que les mots correspondent à leurs sentiments, pas aux vôtres.
- Évitez de fournir aux enfants des informations sur le traumatisme au-delà de ce qu'ils peuvent gérer.
- 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 ressentent à propos de leurs expériences.
- Écrivez ensemble une histoire de l'événement. Vous pourriez commencer par : Il était une fois un terrible _____ et il nous a tous fait peur _____. Voilà ce qui c'est passé : _____. Assurez-vous de terminer par « Et maintenant, nous sommes en sécurité ».
- Fabriquez des marionnettes avec les enfants et organisez un spectacle de marionnettes pour la famille et les amis, ou aidez les enfants à monter un sketch sur ce qu'ils ont vécu.
- Permettez aux enfants de faire le deuil des pertes.
- Assurez aux enfants craintifs que vous serez là pour vous prendre soin d'eux. Rassurez-les à de nombreuses reprises. Trouvez des moyens de souligner que vous les aimez.
- Rassurez les enfants en leur expliquant que la catastrophe n'est en aucun cas de leur faute.
- Restez en famille autant que possible. Si vous êtes absent pendant un certain temps, dites-leur où vous allez et assurez-vous de revenir ou d'appeler à l'heure convenue.
- Revenez dès que possible aux anciennes routines ou développez-en de nouvelles. Maintenez un horaire régulier pour les enfants.
- Laissez-leur avoir un certain contrôle, par exemple en choisissant quelle tenue porter ou quel repas prendre pour le dîner.
- Aidez vos enfants à comprendre que les autres les aiment et qu'ils sont connectés aux autres. Visitez, parlez au téléphone ou écrivez/dessinez avec des membres de votre famille, des amis et des voisins.
- Aidez vos enfants à réapprendre à faire confiance aux adultes en tenant leurs promesses et en les incluant dans la planification des routines et des sorties.
- Aidez vos enfants à retrouver confiance en l'avenir en les aidant à élaborer des plans pour des activités qui auront lieu plus tard, la semaine ou le mois prochain.
- 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 dès que possible.

- Assurez-vous que les enfants fassent des repas équilibrés, mangent suffisamment et se reposent suffisamment.
- Passez plus de temps avec vos enfants au moment du coucher. Lisez des histoires, frottez-leur le dos, écoutez de la musique, parlez tranquillement de la journée.
- Accordez des privilèges spéciaux, comme laisser la lumière allumée lorsqu'ils dorment pendant un certain temps après la catastrophe.
- Développez des activités d'anniversaire positives pour commémorer l'événement. Ces événements peuvent faire pleurer, mais ils sont aussi l'occasion de célébrer la survie et la capacité de reprendre une vie normale.
- Jouez avec de la pâte à modeler ou de l'argile avec votre enfant. Il est bénéfique pour les enfants de libérer les tensions et de réaliser des créations symboliques.
- Créez de la musique avec votre enfant. Cela aide à soulager le stress et les tensions.
- Fournissez aux enfants des vêtements, des chaussures, des chapeaux, etc., afin qu'ils puissent jouer à « se déguiser » et se faire passer pour des adultes chargés de se remettre de la catastrophe et « d'être le responsable ».



Recherchez un soutien supplémentaire si nécessaire

- Le soutien d'un professionnel de la santé mentale spécialisé dans l'aide aux enfants après un traumatisme peut être utile dans plusieurs circonstances :
 - Si vous ne savez pas si votre enfant a besoin du soutien d'un clinicien spécialiste de la santé mentale, il peut être utile d'en consulter un.
 - Si votre enfant présente des symptômes de détresse intenses et/ou prolongés.



Pensez à prendre soin de vous pour pouvoir prendre soin de vos enfants



Un soutien essentiel lorsque vous en avez besoin

Visitez optumwellbeing.com/criticalsupportcenter pour obtenir des ressources et des informations de soutien essentiels supplémentaires.



Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, appelez le numéro de téléphone des services d'urgence locaux ou rendez-vous au service des urgences le plus proche. Ce programme ne remplace pas les soins d'un médecin ou d'un professionnel de la santé. Ce programme et ses composantes peuvent ne pas être disponibles dans toutes les régions, et des exclusions et limites de couverture peuvent s'appliquer.

© 2024 Optum, Inc. Tous droits réservés. WF12836817 143371-022024 OHC