

LE CONTEXTE

De nos jours, plusieurs événements peuvent avoir un impact traumatisant sur nos enfants, en partie parce que les médias peuvent nous rapporter rapidement les pires atrocités de la planète. Des tragédies comme les tueries dans les écoles secondaires, les suicides dans nos localités, la décapitation de militaires en Irak, et les drames humanitaires qui se déroulent dans certains pays d'Afrique en sont quelques exemples.

Comme adulte, les effets de ces événements peuvent varier en intensité selon la signification qu'on y accorde. Or, nos enfants sont aptes à capter cette information, mais malheureusement ils ne sont pas toujours en mesure de l'interpréter correctement. Lorsque les enfants perçoivent mal la réalité, ils ont évidemment tendance à se représenter des scénarios erronés qui risquent de leur faire vivre de vives angoisses et un stress énorme.

Les premiers signes d'un malaise revêtiront probablement les formes suivantes : perturbation du sommeil, cauchemars, manque de concentration, angoisses et tremblements. Nos enfants peuvent se montrer soudainement pensifs et tourmentés et pourraient chercher à s'isoler. Dans de telles circonstances, la nécessité de protéger nos enfants ne relève pas d'un caprice, mais plutôt du besoin de préserver leur santé mentale.

Les enfants ont d'abord besoin d'être rassurés

Face aux événements traumatisants, les enfants ont avant tout besoin d'être rassurés, peu importe leur âge. Ils ont besoin de savoir qu'ils sont présentement en sécurité à la maison, à l'école et partout où ils vont. Pour leur procurer cette tranquillité d'esprit, nous devons adapter notre

démarche en fonction de leur âge et de leur degré de maturité, mais l'objectif sera généralement le même, soit *réduire leur stress* face à ce qu'ils voient et entendent.

Pour orienter nos efforts, il faut bien sûr observer leurs réactions au fur et à mesure que les événements se déroulent et savoir sonder discrètement leur état d'âme. Dans le cas des enfants qui s'expriment ouvertement, il est habituellement facile de déceler ce qu'ils ressentent. Par contre, il faut prêter une attention particulière aux enfants silencieux qui dissimulent souvent en leur for intérieur beaucoup plus de choses que l'on imagine, car ces enfants ont grand besoin d'extérioriser leur monde intérieur.

L'art d'être discret avec les petits de 4 à 8 ans

À cet âge, les enfants n'ont besoin que d'un minimum d'information, en fait, pas plus qu'ils en demandent. D'habitude, quand ils sont à l'aise dans leur environnement, ils ont tendance à exprimer assez ouvertement leurs idées, et en général, il suffit de les écouter sans trop commenter. Ils n'ont pas besoin de nos jugements, ni de détails ni de nos opinions personnelles.

Cependant, il va de soi qu'il faut éviter de trop exposer nos enfants à ces événements, que ce soit par le biais de discussions excessives à la maison ou par le biais des médias qui reviennent sans cesse sur le sujet. Il ne faut pas hésiter à changer le poste de télévision, à s'adonner à une autre activité ou à changer de sujet de conversation. Par ailleurs, si nous nous montrons nous-mêmes très angoissés en présence de nos enfants, ceux-ci peuvent ressentir instinctivement nos craintes. Ils risquent alors de s'inquiéter pour nous sans toutefois comprendre les enjeux et de ne pas se sentir en sécurité. Par conséquent, nous devons chercher à taire nos propres émotions.

Certains parents se demandent pourquoi on ne devrait pas tout leur expliquer. Or, des détails excessifs sont susceptibles de les rendre

perplexes et de susciter la crainte. Certains de ces événements comportent des facettes troublantes pour eux. Il faut agir de la même façon que le ferait tout bon parent face à un enfant très malade. Nous ne lui expliquons pas alors tous les détails de sa maladie, surtout, si elle est fatale. D'habitude, nous tentons de le rassurer en le renseignant de façon générale. Nous cherchons à lui donner espoir et parfois, il suffit simplement d'être à ses côtés pour lui offrir du réconfort. Ainsi, nous taisons certaines vérités, non pas dans le but de tromper nos enfants, mais de leur éviter des émotions qu'ils ne peuvent surmonter parce qu'ils n'ont encore ni la maturité mentale ni la maturité affective.

L'art d'écouter avec les enfants de 7 à 12 ans

Les enfants de sept à douze ans ont encore besoin de ce même sentiment de sécurité. Il faut leur dire ouvertement qu'ils n'ont rien à craindre, même si nous entretenons nous-mêmes des doutes, des peurs, voire des angoisses. Nos sentiments nous appartiennent et si nous avons de la difficulté à surmonter ces bouleversements, c'est à nous de prendre les moyens appropriés pour remédier à notre situation. Il n'est certes pas avisé de les projeter sur nos enfants.

Quant à ce que nos enfants ont vu et entendu, il faut surtout *savoir écouter*, les laisser s'exprimer librement par la parole, le dessin, les sports, l'écrit ou toute autre forme constructive. Nos enfants ont besoin de sentir qu'ils peuvent dire ce qu'ils *ressentent* sans être jugés, banalisés, critiqués ou ridiculisés. Il est évident qu'ils nous diront des choses qui, à notre sens, ne tiennent pas. Néanmoins, il faut savoir se taire, simplement écouter et comprendre qu'à cet âge, les enfants n'ont pas encore acquis la pensée abstraite pour comprendre le pour et le contre des enjeux en présence.

Au moment qu'ils se produisent, nos enfants voudront peut-être constamment en

et nous en serons contrariés. Il faudra alors éviter de tenir des propos du genre : «As-tu fini d'en parler?», «Parle donc d'autre chose» ou, tout simplement changer de sujet pour qu'il pense à autre chose. S'ils en parlent autant, c'est qu'ils en ont sans doute besoin. Il est assurément plus sain d'extérioriser nos pensées, nos sentiments et nos émotions plutôt que de les taire, les refouler ou les réprimer. Si nous ne pouvons plus tolérer les angoisses de nos enfants, sans doute est-il temps de consulter un professionnel de la santé.

L'art d'échanger avec les adolescents

Vers l'âge de douze ou treize ans, les enfants commencent à développer la pensée abstraite. Ils sont en mesure de voir et mieux saisir la réalité afin d'être rassurés par une information juste et par la possibilité d'en discuter honnêtement et ouvertement. De tels événements, bien que tragiques, offrent l'occasion pour les parents et les enfants de discuter d'une *multitude de valeurs*, entre autres, la justice, la vengeance, les droits d'un peuple, la compassion, la rancune, la liberté, la sécurité, etc.

Pour donner de bons résultats, les discussions doivent partir des intérêts de nos enfants, surtout si nous sommes nous-mêmes un peu trop emportés par les circonstances. Évitions d'imposer nos points de vue et d'expliquer en détail les complexités de la situation au-delà de la capacité de compréhension des enfants. Échangeons simplement des points de vue et cherchons à reconnaître et à mettre en valeur les bonnes opinions que nos enfants émettent. Faisons voir les deux côtés de la médaille de diverses situations sans exprimer un parti pris, mais plutôt en laissant à nos enfants le soin de former leurs propres opinions, peu importe que nous les jugions acceptables ou non. De toute façon, la pensée des enfants évolue au fil du temps, de sorte qu'ils modifieront leur

position au fur et à mesure qu'elles seront confrontées à celles de leurs amis et celles qu'ils dégageront de leurs lectures ou des médias.

Certains enfants sont plus vulnérables que d'autres

En général, plus nous avons des expériences de vie se rapprochant d'une situation traumatisante, plus nous risquons d'être touchés par ces événements. Ainsi, un enfant qui aurait survécu à un incendie risque de revivre émotionnellement cette expérience douloureuse.

Mentionnons aussi les enfants dits « très sensibles ». Ceux-ci sont souvent dotés de la capacité intellectuelle de percevoir et de comprendre les enjeux à un âge précoce, sauf qu'ils n'ont nécessairement la maturité émotionnelle pour faire face à des sentiments d'une telle intensité. Il va de soi que ces enfants seront plus facilement inquiets, anxieux, craintifs, voire angoissés et bouleversés. Au besoin, il ne faut pas hésiter à consulter un professionnel de la santé.

* * * * *

DROIT DE REPRODUCTION

La permission de reproduire intégralement ce dépliant est accordée à :

**Conseil scolaire de
district catholique du Centre-Sud**

Projet du comité de
participation de parents

Tél : (416) 397-6564

Internet : www.csdccs.edu.on.ca

Expiration: Janvier 2013

Pour tout commentaire, communiquez avec la direction d'école
responsable de la distribution du dépliant.

Pour toute suggestion, communiquez avec l'éditeur par téléphone
au 613-761-2392,

© Tous droits réservés. Le Petit Conseiller - 1999-2008
Droit de reproduction interdit par quelque procédé que ce soit sans une
autorisation écrite de l'éditeur. une autorisation écrite de l'éditeur.

LE PETIT CONSEILLER

Comment réagir
aux événements
traumatisants avec
nos enfants ?



N° 10