

# Événements tragiques et bouleversants: aider vos enfants et vos jeunes à faire face



Image credit: Adobe Stock

**Sommaire :** En tant qu'adultes, nous voulons offrir un environnement sécuritaire à nos enfants. Mais le monde peut parfois sembler un endroit effrayant et terrible. Les enfants entendront parler d'événements effrayants dans les médias ou autrement, même s'ils ne sont pas directement touchés par ceux-ci. Ils peuvent avoir de la difficulté à vivre avec le stress causé par ces situations, surtout parce qu'ils ne peuvent pas les changer. Heureusement, les parents peuvent faire beaucoup de choses pour aider leurs enfants à mieux gérer leurs peurs.

## L'histoire de Chris, partie 1

Chris est un garçon de 10 ans qui entend parler d'une attaque terroriste à la télévision. Depuis, il a peur quand ses parents sortent de la maison et il a de la difficulté à dormir la nuit. Quand il dit qu'il a peur, son père lui dit de ne pas s'inquiéter. Il lui rappelle qu'ils sont en sécurité dans leur maison, qu'ils ont un système d'alarme et qu'ils peuvent appeler la police en cas de problème. Mais Chris continue à être anxieux malgré tous les efforts de ses parents pour le raisonner.

## Les enfants trouvent quels types d'événements d'actualité bouleversants?

Nous voulons tous que nos enfants se sentent protégés et en sécurité. Mais les enfants sont exposés à des événements perturbants à la télévision, à la radio ou dans Internet, presque chaque jour.

Ces événements comprennent les attaques terroristes, les fusillades dans les écoles, les accidents de voiture, les tornades, les tremblements de terre, les feux, les guerres, les épidémies de maladies infectieuses et les catastrophes naturelles comme les inondations, les ouragans et les sécheresses.

Les enfants sont aussi exposés à la violence au cinéma, à la télévision et dans les jeux vidéo. Que ce soit parce qu'ils jouent à des jeux vidéo violents ou voient leurs héros dans des films ou à la télévision, les enfants apprennent que la violence est acceptable. De nos jours, les effets spéciaux des vidéos et des jeux sont tellement réalistes que les enfants ont de la difficulté à distinguer ce qui est réel et ce qui ne l'est pas. Les recherches montrent que les enfants deviennent moins sensibles à la violence, plus ils y sont exposés. Ils ont moins d'empathie pour les autres et sont plus susceptibles de trouver la violence acceptable.

## Comment les événements bouleversants peuvent-ils affecter les enfants?

Chaque enfant est différent. Certains enfants deviennent très angoissés après de tels événements et d'autres semblent parfaitement corrects.

Voici quelques-unes des façons qu'ont les enfants de réagir à des événements effrayants :

- pleurer, exprimer des peurs et avoir besoin de plus d'attention;
- s'inquiéter de sa sécurité personnelle ou de celle de sa famille;
- régresser vers des comportements d'un enfant plus jeune;
- avoir de la difficulté à surmonter les frustrations;
- avoir besoin de s'agripper aux parents ou soignants;
- pleurnicher;
- éviter certaines situations;
- avoir de la difficulté à s'endormir ou à rester endormi;
- se faufiler dans le lit des parents ou soignant, la nuit.

**N'oubliez pas!** Les enfants sensibles sont plus facilement affectés par les nouvelles bouleversantes. Ils ressentent de l'empathie pour les autres et ont souvent beaucoup de compassion. Ces forces peuvent être très présentes.

## Comment les parents peuvent aider dans la vie de tous les jours: Stratégies générales

- Passer du temps ensemble. Construisez des bases solides pour la sécurité. La création de liens solides et chaleureux entre les parents et les enfants est le meilleur « amortisseur » entre les enfants et un monde qui semble parfois ne pas faire de sens. Lorsque les enfants peuvent dépendre des parents ou des soignants pour répondre à leurs besoins, ils apprennent que :
  1. Le monde est un lieu pas mal sécuritaire.
  2. Ils sont importants et méritent votre amour.

La meilleure façon de créer un lien comme celui-là est de passer beaucoup de temps avec votre enfant. Donnez-lui toute votre attention sans vous laisser distraire par des choses comme votre cellulaire. Votre enfant aura alors la chance de parler de ses émotions et de ce qu'il ressent en-dedans. Vous aurez la chance d'écouter et de montrer que vous comprenez. Lire, jouer un jeu, travailler à un projet ou faire une marche ensemble sont tous d'excellents moyens de passer du temps face à face avec votre enfant.

- **Veillez à la sécurité physique de votre enfant.** Cela veut dire enseigner à votre enfant sans lui donner de fessées ni le frapper. Il y a bien des façons d'élever des enfants sages et en santé sans les frapper (consultez la section des ressources à la fin de cette feuille). Ne laissez pas vos enfants se frapper entre eux. Aidez-les à résoudre les conflits en parlant.
- **Veillez à la sécurité émotionnelle de votre enfant.** Un enfant qui se sent en sécurité sera généralement content et heureux. Il parlera avec ses parents de ce qu'il ressent et ira les voir quand il a un problème ou des émotions qui le dérangent. Voici comment vous pouvez veiller à la sécurité émotionnelle de vos enfants :
  - Traitez les enfants d'une manière tendre et affectueuse qui est appropriée à leur âge.
  - Ayez des attentes raisonnables et appropriées à l'âge de l'enfant.
  - Acceptez et validez comment l'enfant se sent (par exemple, au lieu de dire « Comment peux-tu te sentir triste à cause de ça? Tu fais toute une histoire pour rien! », dites « cela paraît vraiment triste! »).
  - Évitez de dire à l'enfant qu'il est « bon » ou « méchant ». À la place, portez attention à l'enfant et à ce qu'il fait. Par exemple : « C'était vraiment gentil de partager ton biscuit ». « Tu as construit un très grand édifice! » « C'est pas bien de frapper, cela fait mal à Alex quand tu le frappes. Qu'est-ce que tu pourrais lui dire quand il prend ton jouet? »
  - Quand l'enfant se comporte mal, parlez-lui calmement et sans crier (pas toujours facile).

- **Passez du temps dehors.** La nature a un effet bénéfique sur le corps et l'esprit. Il y a aussi un autre avantage! Les enfants et les jeunes sont plus actifs physiquement lorsqu'ils sont dehors.
- **Donnez-leur un sentiment de contrôle.** Laissez votre enfant prendre des décisions appropriées à son âge. Par exemple, laissez votre jeune enfant choisir ses vêtements parmi quelques options. Les enfants plus vieux peuvent aider à planifier des repas, prendre plus de décisions concernant leurs vêtements et aider à décider des activités de la famille.

## Comment les parents peuvent aider dans la vie de tous les jours: Stratégies pour des événements d'actualité

- **Surveillez et limitez ce que votre enfant voit sur les médias.** Les reportages dérangeants peuvent être trop perturbants pour les enfants qui ne peuvent rien faire pour changer la situation.
- Les enfants plus jeunes (5 ans et moins) ne devraient pas regarder les nouvelles.
- Restez aux côtés des enfants plus âgés (6 ans et plus) devant la télévision. Vous pourrez voir ce qu'ils regardent et leur parler de ce qu'ils voient. Gardez votre télévision dans une aire commune pour pouvoir garder un oeil sur ce qu'ils voient à la télévision.
- **Montrez l'exemple et établissez des limites sur le temps passé devant la télévision.** Limitez le temps que vous passez à regarder les nouvelles. Évitez de laisser les émissions de nouvelles allumées tout le temps. Fermez la télévision pendant le souper et passez du temps à vous rattraper sur les activités des personnes à la table.
- **Évitez ou réduisez le nombre d'émissions de télévision ou de films violents que vous regardez.** Cela peut être difficile à faire, mais il existe beaucoup d'émissions de bonne qualité pour les enfants même s'il vous faudra chercher un peu pour les trouver. Les émissions sur la nature ou les sciences sont un bon choix de même que les émissions du service de télévision publique.

## Que dois-je faire si mon enfant est exposé aux d'événements d'actualité bouleversants?

- **Parlez-lui vous-même de l'événement en question.** Si vous entendez parler d'un reportage troublant, il est préférable d'en parler avec vos enfants avant qu'ils ne l'apprennent de quelqu'un d'autre.

Vous pourriez leur dire : « Le monde est un endroit très très grand et, de temps en temps, vous pourriez entendre parler d'événements effrayants qui se produisent ailleurs loin de nous. Vous pouvez toujours venir nous en parler si vous entendez parler de choses qui vous dérangent ou qui vous font peur. »

- **Demandez à votre enfant de vous dire ce qu'il a vu ou entendu.** Commencez par des questions générales comme : « Qu'est-ce que t'as entendu? » « Comment te sens-tu par rapport à ça? » Par après, posez des questions plus spécifiques comme : « Est-ce que ça t'a bouleversé? » « Est-ce que ça t'inquiète? » « Qu'as-tu peur qui va arriver? » « De quoi as-tu peur le plus? »
- **Laissez l'enfant vous parler de ses émotions, par exemple, peur, anxiété ou tristesse.**

Par exemple, si votre enfant vous dit qu'il a peur, vous pourriez répondre : « Je suis contente que tu m'aies dit comment tu te sens. » Il est parfois bon de dire à l'enfant que c'est normal et naturel d'avoir peur. Vous pourriez dire : « Beaucoup de personnes ont peur quand elles entendent des choses comme ça. »

N'essayez pas de « corriger » comment l'enfant se sent. Évitez de dire : « Ne sois pas ridicule, il n'y a pas de quoi s'inquiéter! » ou « Les grandes filles (ou les grands garçons) ne pleurent pas. Arrête d'agir comme un

bébé. » En disant ce genre de choses, vous lui enseignez à cacher comment il se sent.

En fait, il est bon de pleurer. Quand un enfant se laisse aller à pleurer en compagnie d'un adulte qui est là pour lui donner du soutien, son cerveau apprend à s'adapter au stress. Et l'enfant est ensuite moins affecté par le stress ou l'inquiétude. C'est le même processus que les adultes qui pleurent pour faire le deuil d'une perte. Pleurer nous permet de trouver ce qui ne va pas et de passer à autre chose. Ce n'est pas bon de bloquer les pleurs.

- **Une fois l'enfant calmé et ouvert à votre réconfort, rassurez-le.** Après que vous l'aurez écouté et que vous lui aurez dit que vous le comprenez, l'enfant sera souvent plus réceptif aux explications logiques et à votre réconfort. Vous pourriez dire par exemple : « Ce qui est arrivé à cette famille est vraiment effrayant. Il y a peu de chances que cela nous arrive, et voici pourquoi... » Donnez-lui les faits qui sont appropriés à son âge.
- **Attirez l'attention sur toutes les personnes qui viennent aider dans ces situations.** Lors de toute urgence ou tragédie, il y a des personnes qui s'empressent d'aider : la police, les infirmières, les pompiers, les ambulanciers, les bénévoles, les médecins, les sauveteurs. Leur intervention est un bon rappel de la bonté du monde et qu'il y a toujours quelqu'un prêt à aider.
- **Reprenez le contrôle.** Les enfants se sentent souvent impuissants devant une tragédie ou une catastrophe naturelle. Si votre enfant est assez vieux, cherchez des façons pour votre famille d'aider. Pouvez-vous aider à amasser de l'argent? À faire du bénévolat comme famille? À aider d'une autre façon les personnes affectées par les événements?
- **Continuez de respecter leur routine habituelle.** Les routines de la famille et les activités régulières sont réconfortantes pour les enfants.
- **Donnez-leur un sentiment de contrôle en leur montrant ce qu'ils peuvent faire pour rester en sécurité dans certaines situations.** Voici des exemples :
  - Demandez à l'enfant de vous aider à changer les batteries dans les détecteurs de fumée.
  - Préparez un plan d'évacuation en cas de feu, et faites un essai.
  - Apprenez à l'enfant à appeler 911.
  - Utilisez un siège d'auto, un siège d'appoint ou une ceinture de sécurité (selon l'âge et la taille de l'enfant).
  - Portez un casque de sécurité pour les sports.
  - Enseignez-lui la sécurité dans et près de l'eau.
  - Enseignez-lui qui peut passer le chercher à l'école.
  - Enseignez-lui quoi faire s'il se perd (rester dans un lieu public où il y a beaucoup de personnes, demander l'aide d'un commis de magasin ou d'une famille avec des enfants).

## L'histoire de Chris, partie 2

Chris est un garçon de 10 ans qui entend parler d'une attaque terroriste aux nouvelles. Depuis, il ne se sent pas en sécurité. Il s'inquiète quand ses parents sortent de la maison et il a de la difficulté à dormir la nuit.

Ses parents réalisent que pour que Chris se sente en sécurité, il faut qu'il sente que son monde à lui est un endroit sécuritaire. Ses parents élaborent le plan suivant :

- Passer plus de temps de qualité en famille. Les parents de Chris sont conscients que la famille a été très occupée dernièrement avec le travail, les activités scolaires et autres choses. Ils ont négligé le temps en famille. Ils décident d'essayer de prendre plus de repas en famille. Pour donner à Chris une meilleure chance de parler de comment il se sent, ses parents essaient de passer du temps face à face avec lui chaque jour. Chris et sa mère ou son père passent maintenant un peu de temps à lire une histoire avant l'heure du coucher. La fin de semaine, chaque parent essaie de passer du temps personnel avec Chris et à faire des activités qu'ils aiment.
- Comprendre les émotions de Chris avant de le rassurer. Quand Chris n'exprime pas ses craintes, ses

parents le laissent exprimer son anxiété. Au lieu d'immédiatement corriger les émotions de Chris, ils acceptent et reconnaissent que Chris se sent anxieux. « Ah! tu es inquiet! Comme ce doit être difficile... Viens que je te fasse un câlin. » Cette réaction du parent permet à Chris d'exprimer ses craintes. S'il sent que ses parents le comprennent et l'acceptent peu importe la situation, il se sent en sécurité et profondément attaché à sa famille.

Avec le temps, les craintes et peurs de Chris disparaissent et les choses reviennent à la normale.

## Quand voir un professionnel

---

Il peut être bon de consulter votre médecin de famille ou un professionnel en santé mentale si les peurs et l'angoisse de l'enfant :

- causent des problèmes;
- nuisent au bon déroulement de la vie de tous les jours;
- ne s'améliorent pas.

Voici les professionnels qui pourraient vous aider :

- le fournisseur de soins primaires de votre enfant (p. ex. son médecin de famille ou infirmière praticienne);
- l'organisme local de services de santé mentale pour les enfants et les jeunes ou un professionnel en santé mentale (comme un psychologue, un travailleur social ou un conseiller agréé).

## Site Webs utiles

---

Habilo Médias

Le centre Canadien d'éducation aux médias et de littératie numérique

<http://www.habilomedias.ca>

Commonsense Media (Anglophone)

<http://www.common sensemedia.org>

## À propos de ce document

---

Cette feuille d'information a été préparée par Michael Cheng (psychiatre membre du personnel), Taylor Linseman (MGSS) et Corrine Langill (IA, B.Sc.Inf.) et révisée par des membres du comité d'information sur la santé mentale du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO), [www.cheo.on.ca](http://www.cheo.on.ca).

## Licence Creative Commons

---

Vous avez l'autorisation de partager, de reproduire et de diffuser cette oeuvre dans sa totalité sans modification. Cette oeuvre ne peut être utilisée à des fins commerciales. Veuillez communiquer avec le Comité d'information sur la santé mentale si vous voulez adapter le contenu en fonction des besoins de votre communauté.

## Avis de non-responsabilité

---

L'information contenue dans ce fascicule est de nature générale, et peut s'appliquer ou non à toi. Ton fournisseur de soins de santé constitue ta meilleure source d'information sur ta santé.