

Nouvelles tragiques et bouleversantes : Aider les enfants et les jeunes à faire face



Image credit: Adobe Stock

Sommaire : En tant qu'adultes, nous essayons de fournir un environnement sûr à nos enfants. Malgré cela, le monde peut parfois sembler effrayant et accablant. Les enfants peuvent apprendre des nouvelles bouleversantes par le biais des médias et d'autres personnes, même s'ils ne sont pas directement touchés par les événements. Les enfants peuvent trouver ces nouvelles trop difficiles à gérer, surtout parce qu'ils ne peuvent rien y faire. Heureusement, les parents peuvent faire beaucoup de choses pour soutenir leurs enfants et les aider à faire face à leurs craintes.

L'histoire de Chris, première partie

Chris est un garçon de 10 ans qui a entendu parler d'une récente attaque terroriste aux informations. Depuis lors, il est inquiet lorsque ses parents quittent la maison et a du mal à dormir la nuit. Lorsqu'il exprime sa peur, son père lui dit de ne pas s'inquiéter.

Son père lui rappelle que leur maison est sûre, qu'ils ont un système de sécurité et qu'ils peuvent appeler la police en cas de problème. Mais Chris est toujours anxieux, même si ses parents essaient de le raisonner.

Quels sont les événements qui bouleversent les enfants ?

Nous voulons tous que nos enfants grandissent en se sentant en sécurité. Mais presque tous les jours, les enfants sont exposés aux événements bouleversants de l'actualité à la radio, à la télévision ou en ligne.

Les événements bouleversants peuvent être des attaques terroristes, des fusillades dans les écoles, des accidents de voiture, des tornades, des tremblements de terre, des incendies, des guerres, des épidémies de maladies infectieuses ou des catastrophes naturelles telles que des inondations, des ouragans et des sécheresses.

Les enfants sont également exposés à la violence par le biais d'émissions de télévision, de films et de jeux vidéo. Que ce soit en jouant à des jeux vidéo violents ou à nos héros dans les films et à la télévision, les enfants apprennent que la violence est acceptable. Les effets spéciaux des jeux vidéo et des jeux sont désormais si réalistes qu'il est difficile pour les enfants de distinguer ce qui est réel de ce qui ne l'est pas. Des recherches montrent que les enfants peuvent devenir moins sensibles à la violence en y étant exposés. Cela peut conduire à ce que les enfants aient moins d'empathie et soient plus susceptibles de considérer la violence comme acceptable.

Comment un événement bouleversant affecte-t-il les enfants ?

Les enfants sont tous différents. Si certains enfants peuvent être très perturbés par de tels événements, d'autres ne semblent pas l'être du tout.

Certains enfants peuvent réagir en entendant parler d'événements effrayants :

- Pleurer, exprimer ses craintes et avoir besoin d'un soutien supplémentaire ;
- S'inquiéter pour sa sécurité personnelle ou celle des membres de sa famille ;
- Se comporter de manière plus jeune (régression) ;
- Avoir du mal à faire face à toute sorte de frustration ;
- S'accrocher aux parents ou aux personnes qui s'occupent des enfants ;
- Gémissements ;
- Éviter certaines situations ;
- Avoir des difficultés à s'endormir ou à rester endormi ;
- Se glisser dans le lit avec les parents ou les personnes qui s'occupent des enfants au milieu de la nuit.

N'oubliez pas ! Les enfants sensibles sont souvent plus facilement affectés par des nouvelles bouleversantes. Ils éprouvent de l'empathie pour les autres et sont souvent des personnes très attentionnées. Ces qualités peuvent être de puissants atouts.

Ce que les parents peuvent faire tous les jours : Stratégies générales

- **(Continuer à) Passez du temps de qualité ensemble.** Les liens forts et chaleureux entre parents et enfants sont le meilleur "tampon" entre les enfants et un monde qui n'a parfois pas beaucoup de sens. Continuer à
 - Veillez à consacrer régulièrement du temps à votre enfant, sans distractions. Cela donne à votre enfant la possibilité de parler et d'exprimer ses sentiments. Vous aurez la possibilité d'écouter et de montrer que vous comprenez. Lire, jouer à un jeu, travailler sur un projet ou aller se promener ensemble sont autant de bonnes façons de passer du temps seul à seul avec votre enfant.
- **Veillez à la sécurité physique de vos enfants.** Cela signifie qu'il faut enseigner à vos enfants sans les fesser ou les frapper, et ne pas permettre aux frères et sœurs de se comporter physiquement les uns avec les autres. Aidez-les à résoudre leurs conflits en parlant de leurs sentiments.
- **Gardez vos enfants en sécurité sur le plan émotionnel.** Un enfant qui se sent en sécurité sera généralement heureux et satisfait, parlera à ses parents de ce qu'il ressent, et ira voir ses parents en cas de problèmes ou de sentiments difficiles :
 - Traiter les enfants avec chaleur, affection et des limites adaptées à leur âge.
 - Garder des attentes raisonnables et adaptées à l'âge.
 - Accepter et valider ce que votre enfant ressent (par exemple, en disant des choses comme "ça a l'air très triste" dans le cadre de l'op- posée à "Comment peux-tu te sentir triste à ce sujet ? Tu en fais toute une histoire pour rien !")
 - Éviter de dire aux enfants qu'ils sont "bons" ou "mauvais". Au lieu de cela, remarquez-les et ce qu'ils font. Par exemple : "C'est très gentil à toi d'avoir partagé ton cookie". "C'est un très grand bâtiment que vous avez fait !" "Frapper n'est pas bien - ça fait mal à Alex quand tu frappes. Que pouvez-vous lui dire quand il prend votre jouet ?"
 - Faire face à une mauvaise conduite sans crier, d'une voix calme. Ce n'est pas facile à faire pour les parents, mais il est crucial pour eux de donner l'exemple du calme et de savoir comment gérer la frustration.
- Passez du temps à l'extérieur. La nature apaise et restaure notre esprit et notre corps. Autre avantage : les enfants sont plus actifs physiquement quand ils sont dehors.
- Donner aux enfants un sentiment de contrôle en leur permettant de prendre des décisions adaptées à leur âge. Les tout-petits peuvent choisir des vêtements parmi quelques options, les enfants plus âgés peuvent aider à planifier les repas, prendre davantage de décisions concernant les vêtements et aider à décider des activités familiales.

Ce que les parents peuvent faire : Stratégies concernant les médias d'information

- **Surveillez et limitez ce que votre enfant voit dans les médias d'information.** Les histoires bouleversantes peuvent être trop pour les enfants, qui ne peuvent rien faire pour changer ce qui se passe.
 - Les enfants plus jeunes (5 ans et moins) ne doivent pas regarder les nouvelles.

- Avec les enfants plus âgés (6 ans et plus), regardez les nouvelles avec eux. Vous pourrez voir ce qu'ils regardent et parler avec eux de ce qu'ils voient. Gardez votre téléviseur dans un espace commun, il sera ainsi plus facile de suivre ce que vos enfants voient à la télévision.
- **Donnez l'exemple et fixez des limites au temps de télévision.** Limitez le temps que vous passez à regarder les informations. N'ayez pas de chaînes d'information en permanence. Éteignez la télévision pendant le dîner et rattrapez le temps perdu avec les gens à table.
- **Réduire ou éviter les émissions de télévision ou les films violents.** Cela peut représenter un défi, mais il existe de nombreux programmes de haute qualité pour les enfants, même s'il faut parfois faire quelques recherches. Les émissions sur la nature et les sciences sont une bonne option, tout comme les émissions de la télévision publique.

Que dois-je faire si mon enfant est exposé à une nouvelle effrayante ?

- **Apportez-le vous-même.** Si vous entendez parler d'un événement bouleversant, il est préférable d'en discuter avec vos enfants avant qu'ils ne l'apprennent par d'autres personnes. Vous pourriez dire : "Le monde est très vaste et, de temps en temps, vous pouvez entendre des gens parler de choses effrayantes qui se sont produites dans les actualités. Vous pouvez toujours nous parler si vous entendez parler de quelque chose qui vous dérange".
- **Demandez aux enfants ce qu'ils ont vu ou entendu.** Commencez par des questions générales, comme "Qu'as-tu entendu ?" "Comment vous sentez-vous par rapport à cela ?" Posez ensuite des questions plus spécifiques, comme "Cela vous a-t-il contrarié ?" "Est-ce que cela t'inquiète ?" "Qu'est-ce qui vous inquiète ?" "Quelle est votre pire crainte ?"
- **Permettre aux enfants d'exprimer les sentiments qu'ils ressentent, par exemple la peur, l'anxiété ou la tristesse.** Par exemple, si votre enfant dit qu'il a peur, vous pouvez lui répondre en disant quelque chose comme : "Je suis content que tu m'aies dit comment tu te sentais". Il peut également être utile de faire savoir à votre enfant que la peur est une réaction courante. Vous pourriez lui dire : "Beaucoup de gens ont peur quand ils entendent parler de ce genre de choses".
 - Cela ne vous aide pas de "corriger" les sentiments de votre enfant. Évitez de dire des choses comme : "Ne sois pas bête, il n'y a pas de quoi s'inquiéter" ou "Les grandes filles (ou les petits garçons) ne pleurent pas, cessez d'être un bébé". Cela peut apprendre aux enfants à vous cacher leurs sentiments.
 - Pleurer est, en fait, très utile. Lorsque les enfants expriment leurs sentiments en pleurant avec l'aide d'un adulte qui les soutient, leur cerveau apprend à s'adapter au stress et est moins affecté par celui-ci ou par l'inquiétude. C'est le même processus que les adultes traversent lorsqu'ils pleurent une perte. Cela nous permet d'y remédier et de passer à autre chose. Le fait de bloquer les pleurs n'aide pas.
- **Rassurez votre enfant, une fois qu'il est calme et ouvert à cela.** Après avoir écouté et montré que vous comprenez ses sentiments, votre enfant sera, espérons-le, ouvert à des explications logiques et rassurantes. Par exemple, vous pourriez lui dire : "Ce qui est arrivé à cette famille est vraiment effrayant. Il est peu probable que cela nous arrive, et c'est pourquoi..." Donnez à votre enfant les faits, adaptés à son âge.
- **Attirez l'attention sur les personnes qui vous aident dans cette situation.** Dans toute situation d'urgence ou de tragédie, il y a des gens qui se précipitent pour aider : police, infirmières, pompiers, ambulanciers, volontaires, médecins, sauveteurs. Cela nous rappelle la bonté des gens, qu'il y a toujours des gens prêts à aider.
- **Prenez le contrôle.** Les enfants se sentent souvent impuissants lorsqu'une tragédie ou une catastrophe naturelle se produit. Si votre enfant est assez âgé, cherchez comment votre famille peut vous aider. Pouvez-vous aider à collecter des fonds ? Faire du bénévolat en famille ? Aider les personnes touchées par les événements d'une manière ou d'une autre ?
- **Gardez vos habitudes.** Les enfants trouvent du réconfort dans les routines familiales et les activités régulières.
- **Donnez à votre enfant un sentiment de contrôle** en lui apprenant ce qu'il peut faire pour être en sécurité dans diverses situations. Par exemple :
 - Avec COVID : leur montrer comment ils peuvent pratiquer la distanciation physique et le port d'un masque.
 - Avec des feux : Pratique des plans d'évacuation en cas d'incendie ; apprendre à appeler le 911.
 - Avec la sécurité des voitures : Utilisation d'un siège de voiture, d'un rehausseur ou d'une ceinture de

- sécurité (selon l'âge et la taille de l'enfant).
 - Avec des blessures à la tête : Le port du casque pour le sport
 - Avec des noyades : Apprendre la sécurité nautique
 - Avec le fait de se perdre : Leur apprendre ce qu'ils doivent faire s'ils se perdent (par exemple, rester dans un lieu public avec beaucoup de monde autour, obtenir l'aide d'un vendeur ou d'une famille avec des enfants)
- **Trouvez un sens positif et de l'espoir dans ce qui s'est passé.** Comme le dit l'expression, si la vie vous donne des citrons, essayez de faire de la limonade.
 - Événement : Manifestations contre la brutalité policière et l'oppression systémique aux États-Unis.
 - Signification : "D'une part, il est triste qu'il y ait du racisme aux États-Unis, et il est triste que des gens soient morts aux mains de la police à cause du racisme. D'autre part, il est positif que les gens s'expriment et manifestent ensemble à ce sujet. À la suite de cette crise, j'espère qu'il y aura des changements pour aider à combattre le racisme aux États-Unis. Et mener à une société où tout le monde est accepté, quelle que soit la couleur de sa peau". Ou quelque chose comme ça...
 - Événement : COVID / Quarantaine de coronavirus
 - Signification : "D'une part, cela a été très dur pour tout le monde, de devoir rester à la maison à cause du coronavirus. D'autre part, un point positif est que nous avons pu passer plus de temps ensemble, et faire de nombreuses promenades ensemble. En fin de compte, cela me fait apprécier ce qui est vraiment important : notre famille". Ou quelque chose comme ça...

L'histoire de Christian, première partie

Christian est un enfant de 10 ans qui a entendu parler d'une récente attaque terroriste aux informations à la télévision. Depuis lors, il ne se sent pas en sécurité. Il s'inquiète lorsque ses parents quittent la maison et a du mal à dormir la nuit.

Ses parents se rendent compte que pour se sentir en sécurité, Chris doit sentir que son propre monde est un endroit sûr. Ils ont élaboré le plan suivant :

- Passez plus de temps de qualité ensemble. Les parents de Chris se rendent compte que la famille a été très occupée ces derniers temps, avec le travail, l'école et les activités extérieures. Ils ne passent pas assez de temps ensemble. Ils décident donc de s'efforcer de prendre davantage de repas en famille. Pour donner à Chris une meilleure chance d'exprimer ses sentiments, ses parents essaient de trouver du temps chaque jour pour passer du temps seul à seul avec Chris. Chris et sa mère ou son père passent maintenant du temps avant de se coucher à lire des livres de chapitre ensemble. Le week-end, les parents de Chris essaient de passer du temps en tête à tête avec Chris, en faisant des activités qu'ils aiment.
- Comprendre les sentiments de Chris avant de le rassurer. Lorsque Chris exprime ses craintes, ses parents le laissent simplement exprimer son anxiété. Ils acceptent et reconnaissent simplement qu'il se sent anxieux, au lieu de sauter pour corriger ses sentiments.. "Oh là là, tu es inquiet ! Comme ça doit être difficile... Laisse-moi te serrer dans mes bras..." Cela permet à Chris d'exprimer ses craintes. Sentant que ses parents le comprennent et l'acceptent quoi qu'il arrive, il se sent en sécurité et connecté à sa famille à un niveau très profond.

Avec le temps, les craintes de Chris se dissipent et les choses reviennent à la normale...

Quand consulter un professionnel

Vous pouvez consulter votre médecin de famille ou un professionnel de la santé mentale si les craintes ou les inquiétudes de votre enfant le justifient :

- Causant des problèmes ;
- Se mettre dans le chemin de la vie quotidienne ;
- ne s'améliorent pas.

Pensez à des professionnels tels que :

- le principal fournisseur de soins de votre enfant (un médecin de famille ou une infirmière praticienne)

- Votre agence locale de santé mentale pour enfants/jeunes ou un professionnel de la santé mentale (psychologue, travailleur social ou conseiller agréé).

Sites web utiles

- Les médias de bon sens : Informations destinées à aider les parents à évaluer une série de médias afin de décider s'ils sont appropriés pour leur enfant.
<https://www.common sense media.org/>
- Media Smarts : Organisation canadienne qui fournit des informations et des conseils sur la manière d'utiliser les nouveaux médias numériques. <http://www.mediasmarts.ca>
- Behind the News est un site web d'une agence de presse australienne qui aide les enfants et les jeunes à faire face à des nouvelles bouleversantes
<http://www.abc.net.au/btn/topic/upsettingnews.htm>

A propos de ce document

Rédigé par Michael Cheng (psychiatre du personnel), Taylor Linseman (MHA) et Corrine Langill (RN, BScN). Révisé par les 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.

Licence

Sous une licence Creative Commons. Vous êtes libre de partager, copier et distribuer ce travail dans son intégralité, sans aucune altération. Ce travail ne peut être utilisé à des fins commerciales. Voir la licence complète à l'adresse <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca/>

Clause de non-responsabilité

Les informations contenues dans cette fiche peuvent s'appliquer ou non à votre enfant. Votre prestataire de soins de santé est la meilleure source d'information sur la santé de votre enfant.