

## Aider Les Enfants Lors D'une Crise

Ces suggestions sont tirées des p.165 – 176 de "*Sojourners: The family on the Move*", "A Book of Resources" de Ruth J. Rowen & Samuel F. Rowen (1990). Farmington, Michigan : Associates of Urbanus.

### Ne Pas Faire

- Rire et lui dire que de ressentir les choses de cette façon est un peu bête.
- Ignorer ses sentiments en espérant qu'ils disparaîtront.
- Attacher trop d'importance à la peur en y prêtant trop d'attention.
- Le comparer avec ses frères et soeurs plus jeunes, qui eux n'ont peut-être pas peur.
- Inculquer la peur à votre enfant en lui racontant toutes les tragédies qui se passent chaque jour dans le monde.
- Lui permettre de voir votre propre peur que vous ne contrôlez pas. La peur se transmet facilement d'une personne à l'autre.
- Manifester beaucoup d'appréhension de telle façon que sa peur va se trouver renforcée.

### Faire

- L'écouter attentivement quand il fait allusion à la peur qu'il éprouve et quand il veut en parler.
- Accepter que la peur soit réelle pour lui, même celle qui est imaginaire. Lui permettre d'éprouver ces sentiments. La peur réelle et la peur imaginaire doivent recevoir la même attention.
- Lui expliquer la situation. Il se peut qu'il lui manque une partie de l'information. Lui parler de la situation, qu'il s'agisse de l'école, des amis, de la nourriture, des animaux sauvages, etc. L'inconnu provoque la peur. Utiliser des livres, des photos, des images ou des vidéos pour l'aider à comprendre.
- Le réconforter et lui donner le soutien dont il a besoin pendant cette période où il est confronté à la peur. La plus grande partie de ses craintes va disparaître en quelques semaines ou en quelques mois ; cependant, pendant cette

période, il vous faut être particulièrement sensible à ses sentiments et l'entourer de façon particulière.

- Lui enseigner que Dieu promet d'être avec nous. Esaïe 43:5 dit « Ne crains pas, car je suis avec toi ». La promesse est que Dieu sera avec nous en tout temps – même dans les situations difficiles.
- Prier avec votre enfant au sujet de la peur qu'il éprouve.
- Lui donner plus d'amour et de sécurité pendant cette période ; plus de temps passé en famille peut aussi être bénéfique.
- Chercher à lui faire vivre des expériences positives en relation avec sa peur, ce qui contribuera à la dissiper. Si sa peur est en relation avec les chiens, passer du temps avec un chien de votre connaissance qui soit gentil et affectueux. Permettre à l'enfant de jouer avec le chien, à son propre rythme.
- Être certain que les deux parents sont d'accord sur la façon de gérer la situation.
- Parler avec d'autres parents dont les enfants ont vécu une peur similaire et découvrir comment ils ont résolu la situation.
- Consulter votre pédiatre si nécessaire. Il peut contribuer à trouver une solution pour maîtriser la peur qui cause des troubles de sommeil ou d'alimentation. Souvent l'incontinence nocturne et les cauchemars résultent de peur profondément enracinée chez l'enfant.
- Ne pas oublier que tous les enfants développent des peurs diverses en grandissant. Que ces peurs engendrent ou non des problèmes graves dépend largement de la façon dont les parents gèrent la situation.
- Après une crise, parler de la situation avec les enfants pour qu'ils puissent raconter leur histoire, ce qui fera apparaître leurs fausses suppositions, leurs peurs, leurs auto-accusations, etc. Les parents peuvent « resituer la crise » pour leurs enfants.

### **Réactions courantes des victimes, par groupe d'âge**

**Préscolaire:** Peurs et inquiétudes ; problèmes somatiques ; jeux comprenant des thèmes du traumatisme, obsessions,

régressions, peur de la séparation, les cauchemars et les troubles du sommeil.

**Scolaire:** Peurs et inquiétudes ; problèmes somatiques, jeux comprenant les thèmes du traumatisme ; obsessions, régressions, craintes de séparation, cauchemars et troubles du sommeil, fantasmes, colère, hostilité et agressivité, problèmes relationnels, phobie de l'école ou autres problèmes scolaires, apathie et repli sur soi-même, culpabilité, changement de personnalité, tristesse chronique et dépression, dévalorisation.

**Adolescents:** Peurs et inquiétudes ; cauchemars et troubles du sommeil, fantasmes, colère, hostilité et agressivité, problèmes relationnels, phobie de l'école ou autres problèmes scolaires, apathie et repli sur soi-même, culpabilité, changement de personnalité, tristesse chronique et dépression, dévalorisation, intellectualisation, rationalisation, anxiété, extériorisation des sentiments.

D'après, *Helping Traumatized Families*, de C.R. Figley, 1989. Jossey-Bass Inc.