

COMMENT AIDER LES ENFANTS EN BAS ÂGE



A SURMONTER UN TRAUMATISME



American
Red Cross

Disaster Services

Toute personne ayant survécu à une catastrophe en ressort forcément profondément bouleversée ; en particulier les enfants, les personnes âgées et les personnes handicapées. Aux yeux d'un enfant, le monde ne paraît ni sûr et ni prévisible. Il craint constamment qu'une telle catastrophe puisse se reproduire à tout moment et qu'elle soit fatale pour lui ou son entourage. Il se pose de nombreuses questions sur les conséquences d'un événement si inattendu et incontrôlable tels les dégâts occasionnés, les blessures et les décès qu'il est susceptible d'engendrer.

Tout adulte ou parent doit être capable d'aider un enfant à surmonter un événement traumatisant. Cette brochure vous permettra d'obtenir des informations afin de pouvoir répondre à une telle situation.

Comment les enfants réagissent-ils en telle circonstance ?

Même si pour un adulte un tel état d'esprit semble excessif, un enfant est susceptible d'exprimer de la peur ou une anxiété intense. Les enfants craignent ce qu'ils ne peuvent pas comprendre et ont peur de se retrouver seuls. Suite à une catastrophe, il est possible qu'ils agissent comme s'ils étaient plus jeunes que leur âge réel. Une telle réaction peut se traduire par des symptômes, qu'ils ont pour la plupart connus auparavant. Ils se remettent par exemple à faire pipi au lit, à sucer leur pouce, à s'agripper à leur parent ou à craindre les personnes qu'ils ne connaissent pas. Un enfant plus âgé, exprimant d'habitude une certaine indépendance envers ses parents, est susceptible de passer plus de temps en famille. Il se peut que leurs nuits soient agitées. Il est possible qu'ils aient des cauchemars, qu'ils souhaitent dormir à vos côtés, qu'ils aient peur du noir, ou de s'endormir, ou encore de ne pas se réveiller.

D'autres enfants pourront, par exemple, exprimer leur peur en présentant des symptômes physiologiques tels des maux d'estomac, des maux de têtes ou une peur incontrôlée. D'autres encore pourront présenter des difficultés de concentration qui peuvent se traduire par une distraction anormale de l'enfant, une confusion extrême et un sentiment d'insécurité. De tels réactions, parfois relevant de l'inconscient, pourront être provoqués par une odeur, la vision d'un objet ou encore une action pouvant avoir un lien quelconque avec l'origine du traumatisme. L'enfant est susceptible de ne pas se rendre compte de ce qu'il lui arrive. Les sentiments d'anxiété ou de peur qu'ils éprouvent ne sont pas intentionnels.

Le traumatisme s'exprime différemment en fonction de l'âge de l'enfant.

De la naissance à l'âge de 2 ans. Etant donné qu'ils ne peuvent pas parler, ces enfants ne peuvent exprimer leurs sentiments. Ils garderont en eux des visions d'horreur, des sons ou encore des odeurs qui resurgiront plus tard dans leurs jeux. Les bébés peuvent apparaître plus irritables, expérimenter des excès de pleurs et nécessiter d'être bercés plus souvent. Ils réagiront à l'attention que leur procure un adulte.

De la période préscolaire à la maternelle. Face à un événement accablant, les enfants en bas âge peuvent exprimer un sentiment de délaissement, d'impuissance, et d'incapacité à se protéger. Lorsque leur environnement est menacé, ils expriment un sentiment d'insécurité et de peur intense. Ces enfants ne peuvent concevoir une perte définitive. Ils pensent que tout problème a sa solution. Plus tard, ils recréeront constamment l'ambiance de la catastrophe dans leurs jeux. Toutes ces réactions sont normales. Le sentiment de délaissement est une crainte majeure chez l'enfant. Les enfants nécessitent donc d'être fréquemment assurés que quelqu'un prendra soin d'eux.

Proposition d'activités pour l'enfant à la maison et à l'école : jouer à mettre en scène des personnages fictifs, encourager les contacts physiques, jouer aux marionnettes, raconter des histoires, effectuer des activités artistiques, ou physiques (balle au prisonnier, etc...)

De 7 à 11 ans (Période scolaire) A cette âge, un enfant est à même de concevoir une perte définitive. Il est possible qu'ils en dégagent une constante préoccupation et qu'il faille qu'ils en parlent continuellement. Leur concentration à l'école et leurs résultats scolaires peuvent s'en trouver extrêmement affectés. Etant donné qu'à cet âge, leur capacité de réflexion est développée, ils sont à même de comprendre ce qu'un désastre représente. Des sentiments de culpabilité, d'échec, et de haine peuvent ainsi émerger d'une telle réflexion.

Il est également possible que ces enfants présentent des comportements rétrogrades. Tout comme les enfants en bas âge, ces enfants peuvent connaître des nuits agitées. Leur sentiment de profond malaise peuvent être traduits par des douleurs physiques incessantes à l'origine de nombreuses plaintes.

Proposition d'activités pour l'enfant à la maison et à l'école : jouer à mettre en scène des personnages fictifs, effectuer des activités artistiques, lui permettre de partager son expérience en groupe, lire, rédiger des histoires, discuter.

De 12 à 18 ans (Période préadolescence-adolescence). A cet âge, les enfants ont besoin de prouver à leur entourage qu'ils comprennent ce qui se passe autour d'eux. Lorsqu'ils vivent un événement dramatique, ils ont besoin de savoir si les personnes dans leur entourage partagent leur sentiment de malaise. Etant donné qu'ils ont survécu à un traumatisme, il est possible qu'ils se sentent immortels, ce qui peut être à l'origine de comportements irréfléchis et extrêmement dangereux de leur part. Ces réactions reflètent les réactions que pourraient avoir à la fois des enfants en bas âge et des adultes. L'adolescence est une période lors de laquelle les enfants partent à la découverte du monde qui les entoure. L'expérience d'un traumatisme peut alors provoquer chez eux l'impression que ce monde regorge de dangers. Il est alors possible que ces adolescents présentent des comportements rétrogrades. Accablé par des réactions intenses, ils ne pourront peut-être pas exprimer leurs inquiétudes à leurs proches.

Proposition d'activités à l'école : effectuer des activités avec toute la classe, lire et s'informer, lui permettre de partager son expérience en invitant des gens de l'extérieur à participer aux discussions, organiser des réunions d'information sur l'hygiène, organiser des activités artistiques, lui enseigner la sociologie, les sciences politiques et l'histoire.

COMMENT PORTER ASSISTANCE A CES ENFANTS ?

En famille

Adoptez un comportement habituel Quelque soit l'âge de l'enfant, adoptez un comportement familial aussi habituel que possible (heure de repas, activités et heure du coucher). Ceci permet à l'enfant de se sentir plus à l'aise et confiant. L'enfant devra rester, dans la mesure du possible, avec la personne avec qui il sent le mieux.

Répondez à leurs besoins Acceptez de répondre aux besoins de ces enfants en leur permettant de dépendre de vous pour une courte durée. S'ils vous le demandent, embrassez les, laissez-leur la lumière allumée, laissez-les dormir avec vous ou laissez-les dormir avec leur peluche ou leur couverture préférée. Laissez-les vous étreindre.

Ne les laissez pas regarder les reportages à la télévision. Suite à une catastrophe, il est naturel que chacun soit désireux d'entendre les dernières nouvelles à ce propos. Toutefois, des études ont prouvées que tout message ou image diffusé par le biais de la télévision provoque un sentiment de frayeur chez les téléspectateurs engendrant une ré-émergence de leurs problèmes nerveux. De plus, toute personne assistant à une catastrophe par l'intermédiaire de la télévision est susceptible de devenir une « victime par procuration » et de souffrir de problèmes émotionnels et physiologiques importants. Il est ainsi préférable de ne pas laisser les enfants regarder les informations à la télévision lorsqu'une catastrophe s'est produite.

Comprenez leurs sentiments et leurs réactions Les enfants n'expriment pas leurs sentiments et ne réagissent pas de la même manière. Afin de pouvoir aider votre enfant à se sortir du traumatisme qu'il subit, gardez cela à l'esprit. Il vous faut donc accepter le fait que certains enfants réagiront de façon introvertie sans être à même d'exprimer leurs sentiments alors que d'autres pourront basculer d'une intense tristesse accompagnée de haine vers une ignorance totale de la catastrophe. Les enfants éprouvent souvent une profonde confusion à propos d'un événement mais aussi à propos d'eux-mêmes. Toutefois, ne soyez pas surpris de voir votre enfant ne pas réagir

à ce qu'il a vu ou entendu. En effet, certains enfants ne réagissent pas immédiatement. Il leur faut parfois des jours, des semaines voire des mois pour exprimer leurs affections, d'autres ne le feront sans doute jamais.

Parlez-leur de ce qui s'est passé.

- Ecoutez et essayez de comprendre leurs sentiments.
- Répondez-leur franchement, simplement en utilisant des phrases concises.
- Assurez vous qu'ils comprennent vos réponses et ce qu'elles signifient.
- Utilisez des mots ou tournures susceptibles de ne pas confondre l'enfant ou de l'effrayer davantage.
- Incitez les enfants à parler entre eux à propos du désastre et de leurs émotions.
- Si vous vous sentez trop choqué par le désastre pour expliquer ce qui s'est passé à votre enfant, expliquez le lui clairement ou demandez à un proche de lui expliquer.
- Si un enfant vous pose continuellement la même question, cela signifie seulement qu'il essaie de comprendre le climat de confusion qui règne dans son entourage. Les enfants en bas âge ne peuvent pas comprendre que la mort soit définitive ; ainsi le fait qu'ils vous submergent de questions signifie tout simplement qu'ils s'attendent à ce que tout retourne à la normale.
- Si l'enfant exprime un sentiment de culpabilité envers ce qui s'est passé, demandez lui de vous expliquer les circonstances du désastre. Ecoutez le attentivement et essayez de déceler les extraits de sa description lors desquels il exprime un sentiment de responsabilité. Expliquez-lui la situation et insistez sur le fait que personne, et encore moins lui, ne pouvait rien faire pour empêcher cette catastrophe.
- Informez vous auprès de ses professeurs. Il est possible que le professeur de l'enfant ait décelé un changement d'attitude chez son élève et pourra ainsi vous aider.
- Même si vous pensez que le monde est en danger, rassurez votre enfant en lui affirmant que "Le pire est passé. Maintenant nous allons faire le nécessaire pour améliorer la situation, et ensemble nous pouvons contribuer à revenir à la normale. »
- Soyez attentif afin de déceler si votre enfant a une question à vous poser.
- Soyez particulièrement affectueux envers votre enfant car il a vraiment besoin de votre réconfort.

A QUEL MOMENT DOIT-ON AVOIR RECOURS A UN PROFESSIONNEL ?

Les enfants peuvent facilement s'adapter à toute situation, même dans le cas où cette situation relève d'un traumatisme ou d'une perte. La plupart des écoles comportent une équipe de conseillers qui ont pour mission d'écouter les enfants souffrants de traumatismes psychologiques et qui sont prêts à discuter des événements et des sentiments de l'enfant. Il est conseillé d'avoir recours à un professionnel dans le cas où l'enfant présente les symptômes suivants au bout de 3 mois après le traumatisme.

- Troubles du comportement ou problèmes scolaires.
- Accès de colère.
- L'enfant ne désire plus participer à ses activités sociales habituelles ou ne veut plus jouer avec ses camarades.
- Cauchemars fréquents ou autre trouble du sommeil.
- Troubles physiologiques tels des nausées, des maux de tête, un gain ou une perte de poids
- Excès d'anxiété ou frayeur inconsidérée envers autrui enclenchée par le souvenir des événements vécus.
- Dépression ou profond désespoir concernant la vie ou d'avenir.
- Problèmes de drogue ou alcoolémie.
- Comportement inconsidéré et dangereux.
- Inquiétude continuelle due aux événements.

Certains événements peuvent être à l'origine d'une vulnérabilité accrue chez l'enfant. Si, par exemple, un enfant a subi un bouleversement récent, par exemple un divorce, le décès d'un proche ou encore un déménagement, il se peut qu'il soit profondément bouleversé par ce traumatisme. Un événement traumatique peut être à l'origine de la ré-émergence d'émotions liées à un ancien traumatisme qui peuvent s'avérer des plus effroyables.

Le fait de consulter un conseiller psychiatrique ne signifie pas que l'enfant est « malade mental » ou que vous n'avez pas été capable de vous occuper correctement de lui. Après un traumatisme, de nombreux adultes et enfants s'accordent à dire que la consultation d'un conseiller spécialement formé pour faire face à des réactions post-traumatiques est des plus utiles et leur permet de comprendre leurs émotions afin de les combattre.