

LIGNES DIRECTRICES POUR LES ENFANTS

Dans les situations "d'urgence", lorsqu'un événement critique grave nous affecte, il y a un impact très émotionnel sur l'individu et la communauté. Les victimes d'un événement traumatique subissent une perturbation de leur équilibre psychologique et émotionnel ; elles sont en alerte constante, ce qui compromet le sentiment de sécurité. Les enfants et les adultes sont bien équipés pour faire face à des situations difficiles, à condition qu'ils bénéficient d'un soutien approprié.

Les réactions aux événements traumatisants peuvent être nombreuses. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de se sentir et d'exprimer son chagrin et son inquiétude. Dans les moments de danger, les enfants ont besoin de se référer à leurs soignants ; cependant, lorsque les soignants sont exposés au même événement, les enfants peuvent remarquer et réagir à agitation chez les adultes, qui devraient les rassurer. Il est très important que les adultes trouvent un soutien et une aide psychologiques afin de gérer leurs réactions normales au stress et d'offrir à leurs enfants la sécurité émotionnelle nécessaire. Lorsqu'ils sont exposés à un événement dramatique, les enfants expriment leurs sentiments d'une manière différente de celle des adultes et en fonction de leur âge et de leur stade de développement.

Après avoir été exposés à une situation chronique comme la menace du Coronavirus, les enfants peuvent ressentir des émotions différentes : tristesse, culpabilité, rage, peur, confusion et anxiété, également en conséquence de l'isolement prolongé et de la routine quotidienne perturbée. Ils peuvent également développer des réactions somatiques avec des symptômes physiques (maux de tête, maux d'estomac, ...). Il existe de fortes différences individuelles dans la manifestation, la durée et l'intensité de ces réactions. Le processus de traitement est subjectif : il est possible que certains enfants ne connaissent qu'une seule de ces réactions, tandis que d'autres en connaissent plusieurs en même temps, pendant une journée ou une période plus longue.

Voici les réactions les plus courantes :

- **Le stress se manifeste souvent sous forme de rage et d'irritabilité** que les enfants peuvent diriger vers leurs proches (parents, amis). Gardez à l'esprit que la colère est un sentiment sain et peut être exprimée de manière acceptable.
- **L'ennui peut être lié à l'effort nécessaire pour suivre le rythme différent des activités d'enseignement à distance.** En raison de la pandémie, certains pays ont dû fermer des écoles, les enfants doivent rester à la maison et les activités éducatives doivent se dérouler en ligne. Gardez à l'esprit qu'un changement radical de l'environnement peut générer de la confusion et entraîner des difficultés à suivre les instructions. Rassurez les enfants et expliquez-leur que ces changements ont été suggérés par des experts afin de les protéger.
- **La douleur s'exprime par le comportement.** Selon l'âge, il est possible que les enfants n'expriment pas leurs inquiétudes verbalement. Ils peuvent devenir irritables, avoir des problèmes de concentration, jouer des moments de l'événement dont ils ont été témoins, dessiner des images qui rappellent ce qu'ils ont entendu sur l'infection. Ils peuvent avoir peur de choses qui ne les effrayaient pas auparavant ou présenter des comportements typiques des stades de développement précédents : ils recommencent à faire des choses qu'ils faisaient dans le passé ou jouent à des jeux auxquels ils jouaient quand ils étaient plus jeunes.
- **Difficultés à dormir et/ou à manger.** Difficultés à s'endormir, réveils fréquents et cauchemars, ou hypersomnie, ce qui signifie dormir pendant de nombreuses heures supplémentaires.
- **Manque d'énergie.** Fatigue, difficultés d'interaction sociale et tendance à l'auto-isolement.

- **Besoin d'une plus grande attention de la part des parents ou des personnes qui s'occupent des enfants.** Les enfants peuvent avoir plus de mal à se séparer des personnes qui s'occupent d'eux parce qu'ils ont peur qu'il leur arrive quelque chose de mal, à eux ou à leurs proches, ou qu'ils meurent.

Ces réactions sont normales, surtout lorsqu'il y a des changements importants dans la vie quotidienne et dans le quotidien d'un enfant

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE AVEC LES ENFANTS

- **Faire savoir aux enfants qu'il est normal d'être accablé, effrayé ou inquiet.** Expliquez que tous les sentiments sont bons (normalisation et validation des réactions).
- **Ne niez pas ce que vous ressentez, expliquez qu'il est normal** que les adultes aussi aient des réactions émotionnelles après un tel événement inattendu et que toutes les réactions sont normales et gérables. Le malaise est créé lorsque l'on refoule des émotions, et non lorsqu'elles sont exprimées. De cette façon, les enfants auront un modèle et apprendront qu'ils peuvent vous faire confiance et vous parler de leurs états émotionnels.
- **Ne dites pas des choses comme :** *"Je sais ce que tu ressens"* ; *"Ça pourrait être pire"* ; *"N'y pense pas"* ; *"Tu seras plus fort grâce à cela"*. Ces expressions que les adultes utilisent pour se rassurer mutuellement peuvent interférer avec la manifestation d'émotions et de sentiments douloureux qui sont la conséquence de l'événement catastrophique.
- **Dire la vérité et s'en tenir aux faits.** Ne prétendez pas que rien ne se passe et n'essayez pas de le minimiser. Les enfants sont de grands observateurs et ils seront plus inquiets s'ils remarquent des incohérences. Ne vous attardez pas sur l'ampleur ou les conséquences de la situation du Coronavirus, surtout avec les petits enfants.
- **Utilisez des mots simples, adaptés à l'âge des enfants,** ne les exposez pas trop à des détails traumatisants et laissez beaucoup de place aux questions. Si vous avez du mal à répondre à une question, prenez le temps de dire : *"Maman ne sait pas, elle va chercher plus d'informations et quand elle en aura, elle t'en parlera, ok ?"*
- **Montrez aux enfants qu'ils sont en sécurité** maintenant et que les autres adultes importants dans leur vie le sont aussi. Donnez toujours des informations qui s'en tiennent à la réalité et aux faits.
- **Rappelez-leur qu'il y a des personnes de confiance qui s'occupent de résoudre les conséquences de l'événement** et qui s'efforcent de faire en sorte qu'il n'y ait plus de problèmes de ce genre (*"As-tu vu combien de médecins travaillent ? Ce sont tous de très bonnes personnes qui savent comment aider les adultes et les enfants qui sont en difficulté"*).
- **Faites preuve d'ouverture et essayez de parler d'une voix rassurante.**
- **Laissez les enfants parler de leurs sentiments** et rassurez-les en leur disant que même si la situation est mauvaise, vous pouvez y faire face ensemble. De cette façon, il vous sera plus facile de vérifier l'état émotionnel dans lequel ils se trouvent et de les aider de la manière la plus appropriée.
- **Si les enfants ont des accès de colère, le fait d'exprimer les raisons de leur colère avec des mots** peut les aider à mieux maîtriser leur colère et à apprendre à la réguler (*"Es-tu en colère ? Sais-tu que je suis en colère aussi ?"*)
- **Si les enfants montrent des sentiments de culpabilité, il est important de les rassurer en leur disant qu'ils ne sont en aucun cas impliqués dans les événements** (*"Ce n'est pas ta faute si..."*).

- **Limitez l'exposition aux médias.** Les personnes touchées par la menace du Coronavirus doivent trouver un sens à ce qui se passe et donc passer beaucoup de temps à vérifier les nouvelles à la télévision, à la radio et sur Internet. Il est important que les enfants ne soient jamais laissés seuls lorsqu'il y a des émissions en rapport avec l'événement. N'interdisez pas de regarder les actualités, mais choisissez un moment de la journée ou 10 minutes pour le faire ensemble (en sélectionnant les actualités à l'avance) et pour expliquer aux enfants ce qui est dit exactement. Concentrez l'attention sur les détails les plus rassurants (par exemple, les médecins qui aident) et donnez aux enfants tout le temps nécessaire pour poser des questions.
- **Gardez la routine familiale autant que possible.** C'est important parce que c'est rassurant. Ne donnez pas trop de cadeaux et n'organisez pas d'activités supplémentaires. Garder la routine est la chose la plus naturelle et la plus saine que vous puissiez faire.

Si vous ne constatez aucune amélioration dans les réactions de vos enfants, il est utile de demander l'aide de professionnels qualifiés, qui peuvent vous aider à gérer au mieux le stress de vos enfants.

