

catastrophes et autres événements traumatisants



Les enfants peuvent vivre des catastrophes et d'autres événements traumatisants directement ou indirectement par le biais de la couverture médiatique ou en entendant les autres en parler. L'exposition directe et indirecte à des catastrophes et à des événements traumatisants peut amener les enfants à se sentir confus, effrayés ou en insécurité. Les enfants se tournent vers les adultes pour expliquer ce qui se passe et pour obtenir des conseils sur ce qu'il faut faire. **Les suggestions ci-dessous vous aideront à aider les enfants à faire face aux événements traumatisants :**



Restez calme et rassurant(e).

La façon dont vous réagissez à un événement traumatisant et stressant affecte vos enfants. Si les enfants voient que vous êtes anxieux et inquiet(e), ils peuvent ressentir de la peur et de l'insécurité. Vous pouvez aider les enfants en restant calme et en trouvant des moyens de réduire votre stress et votre anxiété. Cela rassurera les enfants et les aidera à se sentir en sécurité. Demandez de l'aide si vous vous sentez dépassé(e). Pour obtenir de l'aide, vous pouvez utiliser ou créer un réseau avec votre famille et vos amis ou appeler NYC Well (888 692 9355) pour vous connecter aux services.



Apprenez comment les enfants réagissent au stress.

Les catastrophes et autres événements traumatisants peuvent affecter la façon dont les enfants se sentent, pensent et se comportent, surtout si l'événement affecte directement votre famille et votre communauté. Il est important de savoir que les enfants de tout âge peuvent réagir aux catastrophes et aux événements traumatisants, de plusieurs manières. De plus, certaines réactions peuvent varier en fonction de l'âge de l'enfant et de sa compréhension de ce qui s'est passé. Les listes ci-dessous sont un guide, mais n'oubliez pas que les enfants peuvent réagir de manière semblable aux autres enfants ou de manière différente.

Réactions communes aux enfants de tout âge

- Se plaindre de maux et de douleurs telles que migraines, maux de ventre et douleurs à la poitrine sans être réellement malade
- Anxiété, peur et tristesse
- Changement de l'appétit
- Problèmes de sommeil et cauchemars
- Changements soudains de comportement

Réactions spécifiques aux enfants d'âge préscolaire

- Dépendance, peur du noir, refus de dormir seul
- Comportement agressif tel que frapper, donner des coups de pied et mordre
- Énurésie, succion du pouce, constipation
- Croire qu'il existe un lien entre leur comportement et les événements

Réactions spécifiques aux enfants de l'école élémentaire

- Dépendance, peur du noir
- Absentéisme scolaire ou problèmes avec les devoirs
- Problèmes avec les autres élèves

Réactions spécifiques aux préadolescents et adolescents

- Prendre la peau d'un personnage : comportement agressif ou rebelle, comportement dangereux comme la consommation des drogues ou de l'alcool
- Repli et perte d'intérêt dans les activités habituelles
- Problèmes à la maison et à l'école

Guide pour les fournisseurs de soins

Vivre une
catastrophe
ou un autre
événement
traumatisant
peut être
stressant
pour les
enfants.

Cette fiche
d'informations
vous aidera à
aider les enfants
à faire face à des
événements
traumatisants.



Consacrez du temps aux enfants et répondez à leurs questions.

Les enfants peuvent se sentir confus et effrayés après un événement traumatisant et peuvent avoir de nombreuses questions. Remarquez et reconnaissez leurs inquiétudes. Consacrez-leur plus de temps. Répondez à leurs questions et expliquez les faits d'une manière qu'ils peuvent comprendre. Laissez les enfants exprimer ce qu'ils ressentent et dites-leur que c'est normal d'avoir de tels sentiments. Essayez de rassurer les enfants sur ce qui est fait pour assurer leur sécurité.



Limitez leur exposition aux médias.

Une trop grande exposition aux informations sur les médias au sujet d'une catastrophe ou d'autres événements traumatisants à la télévision, dans les journaux ou sur les réseaux sociaux peut également inquiéter et troubler les enfants. Essayez de limiter la quantité d'informations auxquelles ils ont accès. Quand ils regardent les nouvelles, regardez-les avec eux pour leur expliquer ce qu'il se passe.



Gardez les activités routinières de la famille et soyez flexible.

Les routines nous donnent un sentiment de normalité et de contrôle. Essayez de maintenir des routines familières autant que possible et soyez flexible afin de pouvoir vous adapter aux nouvelles circonstances. Cela vous aidera, vous et vos enfants, à faire face. Essayez de :

- garder les routines de base, telles que les repas en famille et les histoires au coucher ;
- maintenir des routines saines qui garantissent que les enfants mangent bien, dorment suffisamment et font de l'activité physique ;
- assouplir temporairement les règles et les attentes, le cas échéant, notamment en laissant les enfants dormir avec la lumière allumée s'ils ont peur la nuit, ou, au besoin, temporairement dans une autre pièce.



Rester connecté(e) !

Si les enfants sont à la maison à cause d'un événement, aidez-les à rester en contact avec d'autres membres de la famille et des amis. Lorsqu'il n'est pas sûr ou possible de rencontrer des gens en face à face, passer des appels téléphoniques, écrire des courriels et se connecter sur des sites de médias sociaux sont de bons moyens de communiquer.



Faites participer les enfants.

Faites participer les enfants à tous les efforts de reconstruction après un événement. Planifier et construire ensemble un nouvel avenir peut aider à permettre le rétablissement. Donnez aux enfants des tâches qu'ils peuvent effectuer et laissez-les se concentrer sur ce qu'ils peuvent faire. La répétition des plans d'urgence familiaux peut également réduire l'anxiété face aux catastrophes futures.



Savoir quand et où demander de l'aide

Si les enfants éprouvent des difficultés à s'adapter, appelez le NYC Well pour être mis(e) en contact avec des services, tels que le conseil, l'intervention en cas de crise, le soutien par les pairs et l'orientation vers des soins. Le NYC Well est gratuit, confidentiel et disponible 24 h sur 24 et 7 j sur 7 en anglais, espagnol ou mandarin/cantonais, avec traduction disponible dans plus de 200 langues. Appelez : 888 692 9355. Discutez en ligne : nyc.gov/nycwell.



Vous n'êtes pas seul(e).

Vous pouvez vous faire aider !

Appelez :

888 692 9355

Discutez en ligne :

nyc.gov/nycwell

NYC
Health