

Recommandations pour faire face au traumatisme

Pour aider les enfants et les jeunes à gérer la réalité traumatisante dans laquelle nous vivons, nous vous conseillons de tenir compte des recommandations suivantes :

- Communiquez simplement mais honnêtement des événements actuels. Créez un milieu dans lequel vos enfants seront assez à l'aise pour poser des questions. Les jeunes enfants n'ont pas besoin que d'explications détaillées, mais ils ont besoin de parler de leurs émotions. Encouragez-les à poser des questions. Demandez-leur ce qu'ils ont vu et entendu, et comment ils se sentent à cet égard. Répondez franchement à leurs questions, mais faites-en sorte que vos réponses conviennent à leur niveau de compréhension.
- Acceptez les sentiments de vos enfants, et évitez de les inhiber par des phrases telles que « tu es assez fort, tu n'as pas peur ». Remplacez ce genre de répliques par « je comprends que tu aies eu tellement peur ».
- N'hésitez pas à exprimer vos émotions aussi à l'égard de ce qui s'est passé, pour que vos enfants sachent que vous aussi êtes touchés par l'évènement.
- Si des membres de la famille ont été blessés, réconfortez les enfants en leur assurant qu'ils sont en de bonnes mains et qu'ils bénéficient des soins nécessaires.
- Réconfortez-les et prenez-les dans vos bras. Les enfants ont besoin de contact physique pour se sentir en sécurité.
- N'oubliez pas que vos enfants vous écoutent lorsque vous parlez avec d'autres personnes. Évitez de vous lancer dans des conversations insécurisantes.
- Organisez tant que possible les journées afin de maintenir la routine, comme par exemple : petit-déjeuner, activités, devoirs, collation, etc. En effet, la routine renforce le sentiment de sécurité des enfants.
- Prévoyez des activités guidées telles que des activités culinaires, artistiques, physiques, etc.
- Encouragez vos enfants à faire de l'exercice et à participer à des jeux vigoureux afin de leur permettre de réduire leur anxiété et d'épuiser leurs surplus d'énergie. La participation à de telles activités le jour favorisera un meilleur sommeil la nuit.
- Encouragez les jeux libres et la lecture pour réduire le temps passé face aux écrans.
- Passez plus de temps en famille. Les enfants ont besoin d'être entourés de leurs parents. Vous pouvez avoir recours aux jeux de société, jeux de carte, ou à d'autres activités ludiques pour favoriser une atmosphère positive.

- Face aux écrans télévisés, limitez tant que possible l'exposition à des scènes de violence. Les jeunes enfants ne sont pas assez mûrs pour comprendre certains événements. C'est pourquoi il faut les protéger des scènes effrayantes diffusées. Soyez à leurs côtés pour leur expliquer toute situation qui pourrait leur faire peur.
- Établissez un « rituel » réconfortant à l'heure du coucher. Un bain, des jeux paisibles, une histoire, une berceuse, un jouet ou un objet favori sont des moyens qui contribuent à augmenter les sentiments de sécurité, de confort et de bien-être d'un enfant.
- Pensez à votre bien-être et à votre santé mentale. Si vous souffrez, vous pouvez consulter les psychologues.

N'hésitez pas à nous contacter (les psychologues de l'école) pour tout conseil ou guidance ! Nous sommes à vos côtés durant ces moments difficiles que notre pays traverse.

Nathaliemedlege@besancon.edu.lb

rimaboustany@besancon.edu.lb