



Direction de l'instruction publique et de la culture
Office de l'école obligatoire et du conseil
Service psychologique pour enfants et adolescents

2021.BKD.21798 / 967819 BRI

Soutien aux parents d'enfants traumatisés

Lorsqu'un enfant a vécu un événement éprouvant, il y réagit souvent de façon marquée. Ces réactions peuvent se manifester aussi bien sur le plan physique qu'émotionnel. La manière dont les enfants et les jeunes réagissent à de tels événements est très individuelle et peut varier fortement. Ainsi, certains peuvent montrer des réactions très vives alors que d'autres se referment sur eux-mêmes pour avoir l'air « cool » ou indifférents (surtout à l'adolescence).

Les comportements suivants se sont avérés utiles dans les premiers jours et semaines suivant l'événement éprouvant :

- La disponibilité des parents ou d'une personne de confiance est la chose la plus importante pour l'enfant à ce moment-là.
- Restez en dialogue avec votre enfant. Pour ce faire, vous pouvez lui poser des questions en lien avec l'événement, par exemple :
 - Que s'est-il passé ?
 - Qu'as-tu vu / entendu ?
- Écoutez votre enfant de manière calme et attentive.
- Ne harcelez pas votre enfant de questions.
- Laissez votre enfant raconter ou dessiner sans l'interrompre. Ne dramatisez ou ne minimisez pas (« ce n'est pas si grave ») ce que votre enfant a vécu.
- Prévenez les rumeurs en disant à votre enfant ce que vous savez avec certitude et ce que vous ne savez pas.
- Protégez votre enfant des médias. Il s'est souvent avéré plus difficile pour les enfants de gérer leurs émotions après qu'ils ont fait des déclarations devant les médias dans leur besoin de s'exprimer, et que ces déclarations ont été rendues publiques
- La prise de médicaments n'améliore en général pas la situation dans ces cas-là.
- Essayez de reprendre les activités du quotidien aussitôt que possible (p. ex. heures de repas et du coucher fixes).

Si les réactions dues au stress ne diminuent pas d'elles-mêmes après quelques semaines, adressez-vous à un service d'aide professionnel.