

GESTION DU STRESS CHEZ LES ENFANTS APRÈS UNE CRISE

Si les enfants ont été directement exposés à la mort et à la destruction à la suite d'une catastrophe, les parents doivent communiquer avec eux en suivant des étapes différentes. Dans l'immédiat, il faut prioriser la sécurité physique. Cependant, après la catastrophe, il est difficile de prévoir s'ils vont développer des problèmes psychologiques.

Si les enfants ont été directement exposés à la mort et à la destruction à la suite d'une catastrophe, les parents doivent communiquer avec eux en suivant différentes étapes

La présence à l'école, les temps de vie familiale établis et les histoires au coucher peuvent être rassurants et aider les enfants à se sentir en sécurité et normaux. Ce n'est pas le moment d'introduire de nouvelles routines. Limitez le temps d'exposition à la télévision ou à d'autres sources d'informations sur la catastrophe et ses victimes.

Le plan de gestion suivant peut aider à minimiser les difficultés ultérieures.

- Discutez de vos propres réactions avec un autre adulte avant de parler avec vos enfants. Votre réaction à une crise aura une influence sur celle de votre enfant. Prenez le temps d'être disponible pour votre enfant pour parler ou pour simplement passer du temps ensemble.
- Écoutez les histoires de votre enfant. Chaque enfant a une façon différente de réagir au traumatisme. Il n'est pas conseillé d'exiger la même réponse de tout le monde.



n'était en aucun cas de leur faute.

- Aidez les enfants plus âgés et les adolescents à comprendre leur comportement et établissez des limites.
- Soyez tolérant et compréhensif si vos enfants reprennent d'anciens comportements. Il peut s'agir d'une perte de l'apprentissage de la propreté ou de l'incapacité à s'endormir seul.
- Aidez votre enfant à ajuster la mesure dans laquelle il personnalise ou s'identifie aux victimes ou à la situation. Rappelez à vos enfants qu'ils sont en sécurité et qu'ils sont avec vous.
- Fournissez des informations concrètes à votre enfant sur l'événement de la catastrophe et sur la façon dont il est différent de son environnement actuel (le cas échéant). Cela aidera à diminuer la suridentification aux victimes.

CSTS



Center for the Study of Traumatic
Stress Department of Psychiatry
Uniformed Services University
4301 Jones Bridge Road, Bethesda, MD
20814-4799 www.CSTSONline.org