

GESTION DU STRESS POST CATASTROPHE NATURELLE POUR LES PARENTS

L'ampleur potentielle de la mort et de la destruction à la suite d'une catastrophe naturelle exige de porter une attention toute particulière à la communication avec les enfants et les adolescents. Leur sûreté et leur sécurité physiques sont prioritaires.

Il est difficile de prévoir les types de troubles psychologiques dont souffriront les enfants et les adolescents. Cependant, le plan de gestion suivant peut contribuer à en minimiser les complications :

- Votre réaction à la catastrophe aura une incidence sur celle de votre enfant. Il est donc utile de discuter de vos propres réactions avec un autre adulte avant d'en parler à vos enfants.
- Discutez de l'événement de manière ouverte et honnête avec vos enfants. Les enfants pourraient vouloir parler par intermittence alors que les plus jeunes pourraient avoir besoin qu'on leur répète des informations concrètes.
- Soyez disponible pour votre enfant.
- Limitez le degré d'exposition à la télévision ou à d'autres sources d'informations sur la catastrophe et ses victimes.
- Entraînez votre enfant dans une conversation de son choix – pas nécessairement sur ses sentiments ou le lieu de la catastrophe. Le fait de parler des événements normaux de la vie est crucial pour la santé.
- Maintenez, dans la mesure du possible, votre routine. Le moment serait mal choisi pour introduire de nouvelles activités. Pour les enfants,

Il est difficile de prévoir les
types de troubles
psychologiques dont
souffriront les enfants et les
adolescents...

les lieux et les activités familiaux, tels que l'école et les histoires du soir, sont essentiels pour se sentir en sécurité et normal.

- Accroissez le sentiment de contrôle et de maîtrise de votre enfant au sein du foyer – laissez-le décider du dîner ou

des activités de la soirée.

- Chaque enfant a une façon différente de réagir au traumatisme. Par conséquent, il ne convient pas d'exiger de tous la même façon de réagir. Écoutez les histoires de votre enfant.
- Rassurez vos enfants en leur expliquant que la catastrophe n'était en aucun cas de leur faute.
- Les enfants plus âgés et les adolescents peuvent se sentir « agités ». Les aider à comprendre leur comportement et à se fixer des limites peut leur être utile.
- Certains enfants peuvent réagir en renouant avec d'anciens comportements (régression), notamment la perte de l'apprentissage de la propreté ou l'incapacité à s'endormir seul. Il convient de les tolérer et de les comprendre.
- Aidez votre enfant à moduler le degré de personnalisation ou d'identification aux victimes ou à la situation. Rappelez à vos enfants qu'ils sont en sécurité et avec vous.
- Donnez à votre enfant des informations concrètes sur la catastrophe afin qu'il ne s'identifie pas trop aux victimes.

