

Aider un enfant à gérer sa peur après un événement traumatisant : Aider votre enfant

Les enfants de tous âges peuvent réagir fortement à des événements traumatisants comme des incendies, des écrasements d'avion ou des crimes violents. Les événements traumatisants font partie de la vie et vous ne pouvez donc pas empêcher vos enfants d'en entendre parler. Vous pouvez toutefois prendre des mesures pour les aider à gérer leurs sentiments.

Cet article est le deuxième d'une série de trois sur les façons d'aider un enfant à gérer sa peur après un événement traumatisant. Lisez l'article précédent, intitulé « [Comprendre les peurs de votre enfant](#) ».

Aider votre enfant

Vous pouvez reconforter et rassurer votre enfant en lui parlant de ce qui s'est passé ouvertement et avec délicatesse.

Demandez à votre enfant de vous parler de ce qui est arrivé. Ce sera une occasion pour vous de clarifier toute idée fausse qu'il pourrait avoir. Si votre enfant est au courant de détails troublants, n'essayez pas de nier les faits. Tâchez plutôt de l'écouter attentivement et discutez avec lui de ses peurs.

Aidez votre enfant à parler de l'événement en lui faisant savoir qu'il est normal de se sentir inquiet ou bouleversé. Essayez d'écouter attentivement et de comprendre ce qu'il essaie de vraiment vous dire. Aidez vos jeunes enfants à utiliser des mots comme « fâché » et « triste » pour exprimer leurs sentiments.

Soyez conscient de votre propre réaction à un événement traumatisant. Les jeunes enfants peuvent être déstabilisés par la réaction forte d'un parent à un événement traumatisant. Rappelez-vous que les enfants perçoivent souvent les comportements non verbaux, alors votre enfant peut réaliser que vous êtes bouleversé même si vous ne parlez pas de vos préoccupations.

Soyez patient lorsque votre enfant vous pose à plusieurs reprises la même question. Poser la même question à répétition est un moyen pour les enfants de « vérifier » ce qu'ils ont entendu afin de déterminer si c'est vrai. Aussi trouvent-ils souvent la répétition très rassurante. Essayez de lui fournir de l'information et des réponses cohérentes.

Si votre enfant semble réticent à parler, demandez-lui de dessiner ce qui s'est passé, et parlez de ses dessins avec lui. Dessiner peut être un bon moyen d'aider les enfants à exprimer ce qu'ils ont de la difficulté à décrire.

Si votre enfant est très jeune, encouragez-le à vous montrer ce qu'il ressent avec des jouets ou des marionnettes. N'ayez pas peur s'il exprime de la colère ou de l'agressivité. Utilisez plutôt cette occasion pour ouvrir la conversation sur ses inquiétudes et ses craintes.

Soyez honnête au sujet de vos propres sentiments, mais parlez avec d'autres adultes si vous vous sentez très anxieux au sujet de votre capacité à surmonter cette épreuve. Les enfants perçoivent très bien les émotions de leurs parents et peuvent avoir peur ou se sentir impuissants lorsqu'ils pensent que leurs parents partagent leurs sentiments.

Prenez en considération l'âge, le niveau de maturité et le développement de votre enfant lorsque vous prenez des décisions relatives à son exposition aux médias. Il est préférable de protéger les très jeunes enfants contre les détails et les images explicites dans les médias parce qu'ils ne les comprennent pas et peuvent avoir peur s'ils les voient. Tenez compte de la maturité et du développement global d'autres enfants lorsque vous décidez de ce qu'ils peuvent voir. Demandez-vous si votre enfant est facilement perturbé ou effrayé, et comment il a réagi à des reportages sur des événements troublants par le passé.

Regardez les nouvelles avec vos enfants plus vieux. Dans la plupart des familles, il n'est pas réaliste d'essayer d'empêcher les enfants plus vieux et les adolescents de voir les nouvelles. Même si vous éteignez la télévision, ils peuvent entendre les nouvelles de leurs amis ou les lire en ligne. Il est habituellement plus avantageux de regarder les nouvelles avec eux, de discuter de ce que vous voyez et de les rassurer en leur disant que vous êtes là pour les protéger. Assurez-vous de limiter le temps que votre enfant passe à regarder les nouvelles et soyez à l'affût de signes de craintes ou de comportements déclenchés par ces reportages, comme l'insomnie.

Encouragez votre adolescent à cacher ou à désactiver les fils de médias sociaux dérangeants, ou à s'y désabonner. Votre enfant et vous pouvez anticiper quelles émissions de télévision présenteront des nouvelles troublantes et essayer de les éviter ou de les regarder ensemble. Par contre, vous ne savez pas quand ses contacts sur Facebook, Twitter ou un autre média social publieront du contenu perturbant ou afficheront un lien vers ce type de contenu. Alors, songez à rassurer votre enfant en lui disant qu'il peut se désabonner temporairement de certaines personnes ou de certains groupes. Vous pouvez aussi suggérer des solutions de rechange à un enfant qui ne veut pas se désabonner des comptes de ses amis. Sur Facebook, par exemple, il peut cliquer sur « Masquer la publication » quand une personne publie du contenu importun qu'il ne veut pas voir chaque fois qu'il se connecte. Sur Twitter, il est possible de masquer les publications de certaines personnes sans se désabonner de leur compte en utilisant la fonction « Masquer ».

Cet article est le deuxième d'une série de trois sur les façons d'aider un enfant à gérer sa peur après un événement traumatisant. Lisez le dernier article de la série, intitulé « [Réactions courantes](#) ».

© TELUS Santé 2023



TELUS Santé
Experts du bien-être