

Les enfants affectés

Pendant les premières semaines qui suivent la situation traumatisante, beaucoup d'enfants ont des souvenirs envahissants et pesants de l'événement. Ils évitent alors tout ce qui peut les déclencher.

Les enfants peuvent aussi développer des angoisses de séparation, être tendus et nerveux, éprouver des difficultés de concentration.

Réactions normales chez les enfants

- Agitation inhabituelle
- Reproduction fréquente de la situation vécue dans leurs jeux
- Alternance rapide des émotions, comme passer du rire aux larmes, faire le pitre
- Irritabilité
- Désir d'être seul
- Comportement anxieux, réactions vives face aux séparations
- Peur du noir

Comment aider un enfant en tant que personne de référence ?

- Prenez les besoins de l'enfant au sérieux
- Donnez-lui un sentiment de calme et de sécurité
- Faites participer l'enfant à la vie de famille
- Donnez-lui la possibilité d'exprimer ses sentiments et ses préoccupations
- Laissez-le réintégrer le plus vite possible ses activités routinières
- Ménagez-lui beaucoup de temps avec la famille et les amis
- Prévoyez également assez de temps pour vous et votre ressenti

Chaque enfant réagit différemment aux situations traumatisantes. Son âge dictera la meilleure forme de soutien.

Quand faudrait-il recourir à un conseil professionnel ?

Il faudrait consulter un spécialiste si vous êtes très préoccupé(e) ou si les réactions inhabituelles de l'enfant durent plus de quatre semaines et affectent sa vie quotidienne.



CARElink

Information

pour les personnes affectées
par un évènement traumatique
et pour leurs proches

Fondation Carelink

Sägereistrasse 20 • CH-8152 Glattbrugg
T + 41 44 876 50 50 • www.carelink.ch

Évènement traumatique

Vous avez vécu une situation traumatisante. Elle peut provoquer des réactions inattendues, sur-le-champ ou ultérieurement.

Réactions de stress

Parfois, des réactions de stress ou des troubles émotionnels se déclenchent immédiatement ; parfois des heures, voire des jours plus tard. Dans certains cas, des semaines ou des mois peuvent s'écouler avant la première réaction.

Durée

De telles réactions de stress sont très individuelles et peuvent durer entre quelques heures et plusieurs mois. Et même plus longtemps dans certains cas.

Soutien

Il se peut que vous souhaitiez le soutien d'un professionnel ayant une formation médicale ou psychologique. Dans ce cas, l'évènement était tellement pesant et hors norme que vous avez besoin d'aide pour vous reconstruire.

Fréquentes réactions de stress

Le corps

Épuisement, fatigue, nausées, torpeur, palpitations, nervosité, maux de tête, transpiration, insomnie, tremblements.

Les pensées

Difficultés de concentration, souvenirs intrusifs, cauchemars, sensation de tête vide, ruminations.

Les émotions

Engourdissement ou accès émotionnel, crainte, déprime, honte, colère, agacement, impuissance, insécurité, tristesse, sentiment de culpabilité.

Comportement

Indifférence, repli sur soi, mutisme, crises de larmes, perte ou excès d'appétit, agitation, irritabilité, comportement inattendu, consommation accrue d'alcool ou de médicaments.

Possibilités de gérer le stress

Dialogue

Parlez de ce qui vous préoccupe et de votre état avec une personne familière. Notez vos pensées lorsque vous n'arrivez pas à dormir ou que vous n'avez pas d'interlocuteur.

Quotidien et habitudes

Reprenez votre rythme quotidien et hebdomadaire normal. Les tâches familières et quotidiennes vous apporteront de la stabilité. Entreprenez des activités qui vous faisaient déjà du bien avant.

Un temps pour les émotions

Prenez le temps de faire votre deuil, de pleurer si vous en ressentez le besoin. Ne vous mettez pas sous pression de devoir refonctionner au plus vite.

Activité physique et calme

Bougez (promenades, sport) tout en vous accordant assez de temps pour vous reposer.

Alimentation

Veillez à une alimentation saine, à boire et à dormir suffisamment.

Un pas après l'autre

Fixez-vous des objectifs modestes et atteignables pour gérer les changements. Avancez pas à pas au lieu de vouloir y arriver d'un seul bond.

Souvenirs

Les pensées et les souvenirs récurrents autour de l'évènement constituent des réactions fréquentes. En général, elles s'espacent et sont de moins en moins intenses.

Si les troubles persistent longtemps sans s'affaiblir, consultez un professionnel à formation médicale ou psychologique.

Comment les proches et les amis peuvent aider

Passer du temps ensemble

Consacrez du temps à la personne ayant vécu une situation traumatisante.

Proposer son soutien et écouter

Proposez votre aide et écoutez la personne désireuse de raconter ce qui lui est arrivé. Parfois cela fait du bien d'en reparler plusieurs fois.

Ne pas prendre pour soi

Ne prenez pas personnellement les accès de colère ou les agressions.

Respecter la sphère privée

Permettez à la personne de conserver sa sphère privée en lui laissant des possibilités de se retirer.

Responsabiliser

Aidez la personne affectée à reprendre ses responsabilités.

Chaque
personne trouve
sa manière de
surmonter
la situation.