

Les enfants et les traumatismes: A quoi s'attendre? Que faire?

Copyright © 2001 Aletha Solter
Copyright © 2015 Aletha Solter (pour la version française)

Article du site internet de The Aware Parenting Institute: www.awareparenting.com

Aletha Solter a écrit cet article après les attaques terroristes à New York le 11 septembre, 2001. Les conseils sont les mêmes pour toute forme de désastre ou de catastrophe. Même si votre famille n'a pas été touchée directement par un tel traumatisme, rien que le fait d'en entendre parler ou de les voir à la télévision pourrait traumatiser les enfants.

A quoi peut-on s'attendre?

- Augmentation de l'angoisse de séparation, comportement exigeant et collant, refus d'aller à l'école ou à la crèche, ou refus de rester seul dans une chambre, surtout la nuit.
- Augmentation des pleurs et des crises de colère, souvent déclenchées par des événements négligeables.
- Augmentation des peurs de des cauchemars.
- Hypervigilance et hyperactivité.
- Régression dans les compétences (l'apprentissage de la propreté, l'alimentation, etc.). Désir d'être un bébé ou de « faire le bébé. »
- Jeu spontané avec des jouets ou des thèmes reliés au traumatisme.

Que faire?

- Permettez à votre enfant de rester près de vous. Ne le forcez pas à jouer seul ou à dormir seul.
- Si un proche est mort, permettez à votre enfant de participer pleinement au deuil et à la cérémonie d'adieu, s'il le veut.
- Ne forcez pas votre enfant à se comporter « comme un grand ». Il est tout à fait acceptable de le traiter comme un bébé. Cela lui fournira de la force émotionnelle et de la sécurité pour faire face au traumatisme et le surmonter.
- Permettez les pleurs et les crises de colère. Essayez d'accepter ces manifestations d'émotions intenses sans punir ni distraire. Les pleurs et les crises de colère sont des mécanismes naturels de libération du stress. Ils aident les enfants à se guérir des traumatismes.

- Encouragez le jeu et le rire au sujet de thèmes reliés au traumatisme. Fournissez des jouets (un camion de pompiers, une ambulance, une trousse de premier secours, un avion, etc.). Participez au jeu si votre enfant le désire, mais permettez-lui de le diriger. Le jeu et le rire aident les enfants à se libérer de leurs anxiétés et à surmonter les expériences accablantes.
- Donnez de l'information à votre enfant en tenant compte de son âge Répondez à ses questions avec simplicité et honnêteté, mais évitez les détails trop pénibles. Comme les adultes, les enfants cherchent à comprendre les causes des désastres et d'autres expériences malheureuses. Essayez de lui donner des explications, si vous le pouvez, et rassurez-le en le persuadant qu'il n'est pas responsable de l'évènement.
- Rassurez votre enfant en lui parlant des précautions et des mesures qu'on prend pour éviter la répétition d'une telle catastrophe.
- Essayez de garder les routines quotidiennes et les traditions familiales.
- Cherchez de l'aide et du soutien émotionnel pour vous-même.

Quand faut-il chercher de l'aide auprès d'un professionnel?

- Si votre enfant se blesse délibérément ou s'il dit qu'il veut mourir.
- Si votre enfant devient destructif ou violent.
- Si votre enfant se renferme sur lui-même et refuse de communiquer avec autrui.
- Si votre enfant montre des symptômes physiques d'angoisse ou s'il perd son appétit.
- Si les symptômes post-traumatiques durent plus d'un mois (phobies, cauchemars, hypervigilance, angoisse de séparation, régression, etc.).
- Si votre enfant ne peut plus fonctionner normalement pour n'importe quelle raison à la maison ou à l'école.

Aletha Solter est une psychologue suisse américaine qui habite en Californie. Conférencière internationale et fondatrice de The Aware Parenting Institute (www.awareparenting.com), elle est reconnue pour son travail au sujet du développement émotionnel et de l'éducation des enfants. Quatre de ses livres ont été traduits en français, notamment *À l'écoute de mon bébé*, *Bien comprendre les besoins de votre enfant*, *Pleurs et colères des enfants et des bébés* et *Développer le lien parent-enfant par le jeu*.

Copyright © 2001, 2015 par Aletha Solter. Tous droits réservés. Aucune partie de cet article ne peut être reproduit ou transmis sous aucune forme et par aucun moyen, sauf pour la transmission gratuite aux parents. Prière de demander la permission d' Aletha Solter avant de le publier sur l'internet ou dans un livre, et avant de le traduire en d'autres langues. Les conseils dans cet article ne doivent pas être utilisés comme un substitut à un avis ou à un traitement médical ou psychologique. Si vous suspectez des troubles psychologiques ou physiques de votre enfant, consultez absolument un professionnel.