

Votre programme d’aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Conseils pour aider votre enfant à surmonter un événement traumatisant

Les enfants n'ont pas la capacité de communiquer leurs inquiétudes ou leurs préoccupations avec les mots, simplement parce qu’ils ne possèdent pas le vocabulaire. Les adolescents ont les mots pour le dire; cependant, ils peuvent ne pas avoir l'expérience de vie et la maturité pour bien identifier les sentiments qu'ils éprouvent. Les enfants et les adolescents sont touchés par les influences qui les entourent.

Pour un parent ou un tuteur, un événement traumatisant est effrayant. Il peut être encore plus effrayant et troublant pour les enfants. Comme les adultes qui les entourent, ils ont aussi connu le même événement. Les enfants dans votre vie ont été exposés aux mêmes photos, nouvelles dans les journaux et images à la télévision.

Les enfants sont comme des éponges, ils absorbent tout ce qui se passe autour d’eux. Lorsque les adultes qui les entourent ont une forte réaction émotionnelle, ils en sont très conscients.

Les enfants ont besoin que leurs sentiments soient validés. Il est important de se souvenir que si un enfant ne parle pas d'un événement cela ne signifie pas que l'événement est oublié ou n'a pas d'importance. Les enfants et les adolescents sont plus susceptibles d'exprimer leurs réactions par des gestes que par des mots. Il est important d'être attentif à leurs besoins et de leur porter une attention particulière pendant cette période de chaos et d'instabilité.

Les enfants dans votre vie ont besoin d'être rassurés et de se sentir en sécurité avec vous. Il est important de leur faire savoir qu'il est sain d'exprimer des émotions et de les laisser sortir. Pendant ce temps, les enfants seront probablement très sensibles et attentifs aux réactions des adultes qui les entourent.

Vous devez rassurer les enfants dans votre foyer et leur dire que leur sécurité est prise en charge par les adultes dans leur vie. Ils ont besoin d'encouragement pour exprimer leurs préoccupations. Faites-leur un petit câlin supplémentaire, prenez plus de temps pour jaser avec eux ou accordez-leur cinq minutes de plus avant d’aller se coucher. Ce sont là des exemples de ce que vous pouvez faire pour les rassurer et les encourager à s'exprimer. Laissez-les vous dire ce dont ils ont besoin, et portez attention à ce qu'ils font ou à ce qu'ils vous demandent.

Voici des réactions potentielles que votre enfant pourrait avoir :

- Irritabilité, agitation, confusion
- Maussade, déni, tristesse
- Troubles du sommeil, cauchemars
- Augmentation de l'anxiété, peur intense
- Tranquillité, moins communicatif
- Sentiments d'impuissance ou colère
- Plus enclin aux accidents ou à la maladresse
- Emportements verbaux

- Changements au niveau de l’appétit
- Difficulté à se concentrer
- Détresse lorsqu’un parent doit s'absenter pour le travail ou un voyage
- Retour ou augmentation de l'énurésie ou tout autre comportement régressif
- Test des règles établies relativement à la façon de se vêtir, à l'heure du couvre-feu, et aux corvées

Les réactions sont habituellement temporaires et, souvent, elles disparaîtront d’elles-mêmes en l’espace de trois à six semaines. D'ici là, ces réactions peuvent être inconfortables; elles peuvent nuire à votre concentration, votre productivité et votre attention, et même à vos habitudes de sommeil.

Que pouvez-vous faire?

- Ne laissez pas votre enfant seul dans un nouvel endroit.
- Restez ensemble pour montrer que vous ne disparaîtrez pas.
- Parlez à votre enfant de la catastrophe.
- Prenez-le dans vos bras et faites-lui un câlin.
- Encouragez votre enfant à parler.
- Écoutez-le.
- Dites-lui que c'est normal d'avoir peur.
- Dites à votre enfant que vous aviez peur aussi.
- Informez votre enfant de votre emploi du temps tous les jours.
- Rassurez votre enfant qu'il est dans un endroit sûr.
- Mettez de l'ordre dans
- Tant que cela peut

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services

votre journée du mieux que vous le pouvez.	être fait en toute sécurité, laissez votre enfant aider à nettoyer.
• Soyez attentif à la couverture médiatique qui peut être une source supplémentaire de stress ou d'anxiété pour vous et votre enfant.	• Expliquez ce qui se passe. Parlez. Écoutez-le. Maintes et maintes fois.

L'heure du coucher peut être difficile. Votre enfant peut avoir peur de l'obscurité, ne pas avoir envie de dormir loin de vous, avoir des cauchemars ou recommencer à mouiller son lit.

Qu'est-ce que vous pouvez faire au moment du coucher

- Expliquez-lui pourquoi il commence à faire noir dehors.
- Félicitez votre enfant chaque fois qu'il accomplit de bonnes choses.
- Laissez la porte ouverte un peu. Laissez la lumière allumée.
- Lisez une histoire à votre enfant.
- Racontez-lui une histoire à propos de quelque chose de bien qui s'est passé ce jour-là.
- Parlez-lui des rêves.
- Ne criez pas.
- Convenez avec votre enfant d'une heure précise pour aller au lit.

Il est important d'aider votre enfant à extérioriser ses sentiments. Garder ses sentiments à l'intérieur ne servira qu'à les refouler et ils reviendront au moment où vous vous y attendez le moins. Parlez à d'autres parents, à la gardienne, à l'enseignant de votre enfant ou au directeur de son école afin de trouver d'autres idées, des suggestions, du soutien et des ressources. Soyez conscient de vos propres réactions au stress et prenez soin de vous. Votre santé émotionnelle est essentielle, si vous voulez être en mesure d'offrir un soutien approprié à vos enfants. Voici un guide rapide de « réactions normales ».

Si vous éprouvez un certain nombre de ces réactions, ne tentez pas de les éviter. Assurez-vous de trouver du soutien pour vous-même. Souvenez-vous que les sentiments refoulés reviendront.

décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.

Établissez un lien avec les personnes et les ressources qui peuvent faire une différence dans votre vie. Appelez votre programme d'aide aux employés et à la famille, au 1 844 880-9143; celui-ci est en activité 24 heures sur 24, sept jours sur sept : www.travailsantevie.com.