eSantéMentale.ca

Comment aider les enfants et les adolescents à s’adapter à la suite d’un évenement traumatique

Image credit: Adobe Stock

Sommaire : Quand les enfants et les jeunes sont exposés à un traumatisme (c'est-à-dire à des situations qui les dépassent et/ou qui mettent leur vie en danger), les adultes bienveillants peuvent faire beaucoup de choses. Ils peuvent notamment s'assurer directement qu'ils sont en sécurité et hors de danger, respecter la routine et être plus disponibles pour eux. La plupart des enfants et des jeunes sont capables de faire face au stress, et peuvent même en sortir plus forts. Cependant, dans certains cas, un stress traumatique peut être trop important. La personne peut avoir des problèmes d'humeur, d'anxiété et des symptômes physiques tels que des troubles du sommeil, de l'énergie et de la concentration. Dans ce cas, il est recommandé de consulter un professionnel de la santé.

Introduction

Les enfants et les adolescents peuvent avoir des réactions émotionnelles intenses (ou réactions de stress) après une expérience difficile. Un événement traumatique cause une réaction d’horreur, de peur ou de détresse chez l’enfant ou l’adolescent. Les événements pouvant causer une réaction de stress incluent les suivantes :

- Subir un accident de voiture
- Être grièvement blessé
- Être témoin de violence
- Subir une quasi-noyade
- Voir une autre personne être grièvement blessée

Comment les enfants et les adolescents réagissent-ils après un événement traumatique?

Chaque personne est différente et les réactions dépendent souvent de l’âge de l’enfant.

Après un événement traumatique, l’enfant ou l’adolescent pourrait se sentir :

- craintif
- en colère triste
- coupable
- honteux

Vous pourriez remarquer que votre enfant ou adolescent :

- régresse, ou se comporte comme quand il était plus jeune (fait pipi au lit ou ne veut pas vous lâcher)
- pleure plus souvent
- est craintif
- a des cauchemars
- a du mal à dormir
- a des «retours en arrière» (revit l'expérience traumatique)
- mange moins ou plus que d'habitude
- devient «hypervigilant» (guette les dangers possibles)

Comment aider les enfants et les adolescents à se rétablir

Les enfants et les adolescents réagissent aux événements traumatiques de manière différente de celle des adultes. Les parents, les enseignants et les aidants ont un rôle important à jouer pour aider les enfants à se rétablir après une expérience traumatique. Voici ce qu'il est important de faire :

- Expliquez à votre enfant ou votre adolescent qu'il n'est pas à blâmer pour ce qui est arrivé.
- Restez près de lui. Montrez-lui que vous êtes là pour le soutenir et s'occuper de lui.
- Maintenir le plus possible votre routine quotidienne. Ceci aide les enfants et les adolescents à se sentir en sécurité.
- Acceptez les sentiments de votre enfant. Dites à votre enfant qu'il est normal de se sentir en colère, triste ou craintif après ce qui s'est passé.
- Donnez à l'enfant la chance d'exprimer ses sentiments. Laissez votre enfant ou adolescent exprimer ses sentiments en parlant, en dessinant, en peignant ou en jouant.
- Exprimez vos propres sentiments. Il est normal de pleurer et d'être bouleversé. Mais les parents doivent faire face de manière positive à leurs sentiments avant de pouvoir aider leur enfant ou leur adolescent.
- Donnez à votre enfant ou adolescent davantage de contrôle sur sa vie. Donnez-lui des choix ou laissez-le prendre des décisions sur ce qu'il va porter, manger, comment passer son temps libre.
- Réagissez de façon positive quand votre enfant ou adolescent fait bien quelque chose.
- Soyez patient et affectueux. Chaque enfant et adolescent se rétablit à son propre rythme.

Questions?

Appelez votre médecin de famille si :

- vous pensez que la réaction de votre enfant ou adolescent au stress est sévère
- votre enfant ou adolescent ne va pas mieux après un mois

Parlez à votre infirmière si votre enfant ou adolescent est encore hospitalisé.

Avis de non responsabilité

Les renseignements contenus dans cette brochure sont offerts « tels quels » et sont destinés uniquement à fournir des renseignements généraux qui complètent, mais ne remplacent pas les renseignements donnés par votre intervenant en matière de santé. Communiquez toujours avec un professionnel de la santé qualifié pour tout renseignement supplémentaire concernant votre situation ou circonstance particulière.